



..... ကြည့်ပါ။

- ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးအတွက် သေသေချာချာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
- အရေးပေါ်အခြေခံလိုအပ်ချက်များ သိသိသာသာ လိုအပ်နေသူများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
- ပြင်းထန်သည့် စိတ်ပူပန်ဖိစီးမှု၏ တုန်ပြန်မှုကြောင့် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ အခြေအနေရှိနေသူများကို သေသေချာချာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။



..... နားထောင်ပါ

- ပံ့ပိုးကူညီမှုများ လိုအပ်နေသည်ဟု ယူဆရသူများ ချဉ်းကပ်ပါ။
- လူထု၏လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မေးမြန်းပါ။
- လူထုပြောစကားများကို နားထောင်ပါ။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာစေရန် အကူအညီပေးပါ။



..... ဆက်သွယ်ပေးပါ

- အဓိကကျသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖော်ပြရန်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ရန် လူထုအား ပံ့ပိုးကူညီပါ။
- ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် လူထုအားပံ့ပိုးကူညီပါ။
- သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။
- လူထုကို ၎င်းတို့ချစ်ခင်နှစ်လိုသော လူများဖြင့် ဆက်သွယ်ပေးပါ။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများဖြင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။

ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်ကျရောက်နေသည့် အခြေအနေတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရေးဦးပြုစုခြင်း



ဘာအတွက်ပါလဲ ?

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရေးဦးပြုစုခြင်းသည် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားနေသူများ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသူများအား ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နေသည့် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေတွင် လူများသည် စိတ်ထိခိုက်ကြေကွဲကာ ခံစားချက် သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေလျက် ပူဆွေးသောကရောက်နေသည်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရေးဦးပြုစုခြင်းသည် လူသားချင်းပံ့ပိုးကူညီသည့် အခြေခံကျသည့် အကူအညီတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ကူညီရာတွင် မိမိ၏လုပ်ကိုင်နိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ လက်တွေ့ကျသော သတင်း အချက်အလက်များပေးခြင်း၊ စာနာထောက်ထားမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ လေးစားအသိအမှတ်ပြုမှုတို့ကို ပြသခြင်း နှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဘေးဒုက္ခနှင့်ကြုံတွေ့နေရသူများအား သူတို့ ပြောဆိုရင်ဖွင့်သမျှကို ကြင်ကြင်နာနာဖြင့် နားထောင်ပေးပါ။ ထို့အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရိုက်ခတ်မှုများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်း ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းလာသည်အထိ လက်တွေ့ကျသော လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ လိုအပ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါအခြေအနေရှိသူများကို အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

- အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်လောက်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနေ၍ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်နေသည့်သူများ၊
- မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ကလေးငယ်များကိုလည်းကောင်း စောင့်ရှောက်မှုမပေးနိုင်လောက်အောင် စိတ်သောကရောက်နေသူများ၊
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြန်လည်ထိခိုက်စေနိုင်သူများ၊
- အခြားသူများအား ထိခိုက်စေနိုင်သူများ။

ဘယ်သူတွေကစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရေးဦးပြုစုခြင်းကိုလုပ်ပေးနိုင်မလဲ?

ရှင်းရှင်းလေးပါ - သင်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များအတွက်သာမဟုတ်ပါ။

သင်ဘယ်လိုအကူအညီပေးနိုင်မလဲ?

နီးနီးကပ်ကပ်နေပါ။
 ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ် ကျရောက်နေသူများသည် ယာယီအားဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုံခြုံမှု မရှိဟု ခံစားနေကြသူများဖြစ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့နေတတ်သည်။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နေသူများသည် သူတို့နှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သူတို့အပေါ် ဂရုတစိုက်နှင့် စာနာနားလည်မှုကို ပြသခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သူတို့၏ယုံကြည်မှုနှင့် လုံခြုံမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။
 ဘေးဒုက္ခသင့်ပြည်သူများသည် သင့်ကို အော်ဟစ်မောင်းထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီပေးမှုကို ငြင်းဆန်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သောပုံစံဖြင့် ခံစားချက်ပေါက်ကွဲထွက်လာသည်ကို တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အထိတ်တလန့် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သို့မဟုတ် သိသိသာသာ စိတ်မလှုပ်ရှားပါနှင့်။

စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပါ။
 ခက်ခဲသောအချိန်များကို ကျော်ဖြတ်နေရသူတစ်ဦးအား အကူအညီပေးရန်အတွက် အချိန်ယူ၍ စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သေချာစေရန် မေးခွန်းများကို ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးပါ။ နို့ကနီကံ ချွတ်ချွတ်မမေးပါနှင့်။ သူတို့အနေဖြင့် အချိန်သိပ်ပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ပံ့ပိုးမှုအကူအညီများ မရောက်မချင်း အခြေခံကျသည့် အကူအညီများပေးရန် အရေးတကြီးလိုအပ်ပါသည်။

ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပါ။
 ဘေးဒုက္ခသင့်ပြည်သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုသည် အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။ အသက်ဘေးမှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်ခဲ့၍ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်နေရာမှ ဒဏ်ရာများဖြင့်လွတ်မြောက်လာသဖြင့် ဝမ်းနည်းအားငယ်စိတ် ပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဘေးဒုက္ခသင့်ပြည်သူများမှ ကြုံတွေ့ခဲ့သမျှကို ပြန်လည်ပြောပြလျှင် လက်ခံနားထောင် ပေးပါ။ သူတို့၏ ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဖြစ်ရပ်မှန် သတင်းအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ဖြစ်စဉ်များ အပေါ် သိမြင်နားလည်ထားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များကို အတင်းအကျပ် အမှန်ပြင်ပေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။

ယေဘုယျ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လက်တွေ့ကျကျကူညီပံ့ပိုးပါ။
 ဘေးဒုက္ခကျရောက်နေစဉ်အတွင်း လက်တွေ့ကျကျ ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်းသည် ကြီးမားသည့် ကူညီပံ့ပိုးမှုပင်ဖြစ်သည်။ ဘေးဒုက္ခသင့်ပြည်သူများနှင့် အတူနေပေးနိုင်မည့်သူများကို စုံစမ်း ဆက်သွယ်ပါ။ နေအိမ်တွင် အတူရှိနေသူများ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များအတွက် အကူအညီပေးနိုင်ရန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသမှုများ ဆက်လက်ခံယူနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဘေးဒုက္ခသင့်ပြည်သူများ ဖြစ်စေချင်သည့်ဆန္ဒကို လိုက်လျောကူညီပေးပါ။ သို့သော် လက်ရှိအခြေအနေအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်သည်ထက် တာဝန်အပိုဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် မမေ့ပါနှင့်

လေ့လာပါ။
 အဖြစ်အပျက် အခြေအနေများကို လေ့လာပါ။
 ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီနေမှုများကို လေ့လာပါ။

- သင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည့်နေရာဒေသတွင် အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို မည်သူတွေက ပံ့ပိုးကူညီနေကြသလဲ?
- အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို လူထုအနေဖြင့် ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို ရရှိနိုင်မလဲ?
- အခြားဘယ်သူတွေက ဝိုင်းကူညီနေကြသလဲ? ဘယ်အသိုင်းအဝိုင်း ဘယ်ရပ်ရွာကလူတွေ ကူညီနေသလဲ?

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာပါ။

- သင်သွားလို့မရနိုင်တဲ့ နေရာဒေသများ ရှိနေသလား?
- ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လို အန္တရာယ်မျိုးတွေ ရှိနေမလဲ ?