မီဒီယာအတွက် အသုံးဝင်အချက်အလက်များ

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှုအတွက် မီဒီယာက မည်သို့ အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်သနည်း။

မီဒီယာအဖွဲ့သားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်သည် လူထုကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုကဲ့သို့သော ပြဿနာရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီ အသိပညာပေးရန် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်နေပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးသည်လည်း ကျန်းမာရေးကိစ္စပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်နေသူ တစ်ဦးကိုလည်း ကင်ဆာဝေဒနာသည်၊ ဆီးချိုရောဂါသည်၊ သို့မဟုတ် သာမန်အအေးမိသူတစ်ဦး ကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာသူများကဲ့သို့ပင် အလားတူ ရှုမြင်သင့်ပါသည်။ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းမှာ ရှုပ်ထွေးနက်နဲသော ရောဂါများ ဖြစ်ပြီး ရံဖန်ရံခါဆိုသလို ဆေးကုသမှုကော၊ အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာကုထုံးများပါ ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင်လုပ်ပေးနိုင်သည့်အရာများ

သင်သည် ဖြစ်ရပ်များကို မျက်နှာဖုံးတွင် ဖော်ပြခြင်း သို့မဟုတ် ဆောင်းပါးများရေးသားသည့်အလျောက် ဖော်ပြပါအချက်အလက်များကိုလည်း မမေ့ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာသည် လူတိုင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- စိတ်မကျန်းမာသူတစ်ဦးနှင့် အသိမိတ်ဆွေဖြစ်နေနိုင်ပြီး ယင်းမှာစိတ်မကျန်းမာဖြစ်နေသည်ဟုပင် သတိပြုမိချင်မှပြုမိပေလိမ့်မည်။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ အံ့အားသင့်ဖွယ် တူညီနေတတ်ပါသည်။ အမေရိကတွင် မိသားစု အားလုံးလိုလိုတွင် အဆိုပါပြဿနာ ကြုံတွေ့နေရသည်။
- အမေရိကန် လူငယ်/ဆယ်ကျော်သက် ၄ ဦးတွင် ၁ ဦးမှာ ရောဂါရင်းမြစ်ကိုရှာဖွေကုသနိုင်သော စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေတစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့နေရလျက် ရှိသည်။
- တစ်စုံတစ်ဦးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေရုံဖြင့် ယင်းသည် အရည်အချင်းမရှိ၊ ပျင်းရိသည်၊ အတပ်ပြောရခက်သည်၊ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သည်၊ အကြမ်းဖက်နိုင်သည် စသည်ဖြင့် ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပေ။
- အမှန်တကယ်အားဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ကြုံတွေ့နေရသူများသည် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ ဖြစ်နိုင်ခြေထက် ၁၂ ဆ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရနိုင်သူများသာ ဖြစ်သည်။
- စိတ်ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းမှုများ၏ ၅၀ % သည် အသက် ၁၄ နှစ်မတိုင်မီတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြပြီး အသက် ၂၄ နှစ်မရောက်မီတွင် ၇၅ % ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိသည်။
- ပြင်းထန်စွာစိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသော လူငယ် ၈၀ % သည် ကုသမှုမခံယူရပါ သို့မဟုတ် လုံလောက်သော ကုသမှုမခံယူရပါ။
- ထိရောက်သော ကုသမှုများပြုလုပ်သော်လည်း အချိန်ကြာရှည်တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပထမဆုံးရောဂါ လက္ခဏာပြသချိန်နှင့် ကုသမှုခံယူရန် အချိန်ကာလကြားတွင် ဆယ်စုနှစ်ချီ ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

မကြာခဏဆိုသလို မြင်တွေ့ကြည့်ရှုရတတ်သည့် သတင်းများ၊ တီဗီဇာတ်လမ်းများ၊ ရုပ်ရှင်များနှင့် အခြားသော မီဒီယာပြကွက်များတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းမှုကို အနုတ်လက္ခဏာဆောင်စွာ ပြသခြင်းကို တွေ့မြင်နေရပြီး ယင်းတို့အားလုံးသည် အပျက်အစီးသဘောသာ ဆောင်ကြောင်း ပုံသေကားကျအတွေးအခေါ်များ၊ လမ်းမှားသို့ တွန်းပို့ခြင်းများ ပါဝင်နေသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ယင်းကဲ့သို့သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အမည်းစက်များနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီး ပြဿနာကြုံတွေ့ရသူများအနေဖြင့် လိုအပ်နေသည့် အကူအညီများကိုရရှိနိုင်ရန် အတားအဆီးများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေအားလုံးသည် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော်လည်း ပြဿနာကြုံတွေ့ရသူ ၄၀ % ကသာ ကျွမ်းကျင်သည့်အကူအညီကို ရှာဖွေတတ်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းနေသည့် လူငယ်လူရွယ်များကို ယင်းတို့၏အခြေအနေကို စောစီးစွာ သေချာသိအောင်ပြုလုပ်ပြီး သင့်လျော်သည့်ကုသမှုပြုလုပ်ပေးခြင်းထက် ထောင်ချထားတတ်ပါသည်။ ထိုအထဲတွင် အချို့မှာ **အသက် ၈ နှစ်အရွယ်မျှသာ** ရှိသေးသည်။.

ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစနစ်အတွင်းမှာ **ကလေးငယ်၊ လူငယ်များ၏ အနည်းဆုံး ထက်ဝက်မှာ** စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ရင်ဆိုင်နေရပြီး ၈၅ % မှာ မည်သို့သော ကုသစောင့်ရှောက်မှုမျှ မရရှိကြပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းမှု ကြုံတွေ့ရပြီး ကုသမှုမရရှိသည့် ကျောင်းသူ/ကျောင်းသား ၅၀ % မှာ **ကျောင်းထွက်**ကြရပြီး ကျောင်းမထွက်ဘဲ ကျန်ရစ်သူများထဲမှ ၄၂ % သည်လည်း အထက်တန်းပညာကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မသင်ကြားနိုင်ကြပေ။

- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကြုံတွေ့ရသည့် ကလေးငယ်များ အရွယ်ရောက်လာပါက ယင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ပိုမိုခံယူတတ်ကြပြီး အခြားအရွယ်ရောက်သူများထက် ကျန်းမာရေးစရိတ် ပိုမို ကုန်ကျသူများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။
- ကလေးဘဝက ကြုံတွေ့ရသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကို မကုသဘဲ ထားခဲ့ပါက ကျောင်းအတန်းပညာ ကျရှုံးခြင်းများ၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းနည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမရရှိခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ဘဝတွင် နွမ်းပါးဆင်းရဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးအရွယ် အခြားမကျန်းမာမှုများက ဤမျှလောက် မဆိုးရွားစေနိုင်ပေ ကလေးဘဝ စိတ်ရောဂါများ ဆက်လက်ရှိနေနိုင်ဖွယ်ရှိပြီး။
- မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းသည် အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်ကြားလူငယ်များ သေဆုံးခြင်းအကြောင်းများတွင် ဒုတိယလိုက်နေသည့်နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ (ပထမအများဆုံးမှာ မတော်တဆဖြစ်ရပ်များတွင် သေဆုံးခြင်းနှင့် လူသတ်မှုများ ဖြစ်သည်။)
- Buffalo Public School တွင် အထက်တန်းကျောင်းသူ/ကျောင်းသား ၃၀% နီးပါးသည် နေ့စဉ်အလုပ်များကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကာ ဝမ်းနည်းမှု၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှုများကို ခံစားနေရပြီး ၁၄ % မှာ လုံးဝမိမိကိုယ်ကို သတ်သေပစ်ရန် စဉ်းစားခဲ့ဖူးကြသည်။
- မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေကြသည့် လူငယ် ၉၀ % ကျော်သည် သေဆုံးချိန်တွင် စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသူများ သို့မဟုတ် အခြားသော ကုသပေးနိုင်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခုခု ခံစားနေရသူများ ဖြစ်သည်။
- စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသည့် သို့မဟုတ် အရက်မူးယစ်ဆေးစွဲသည့် ပြဿနာခံစားနေရသည့် ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် လူငယ်တစ်ဦးသည် အဆိုပါ အခြေအနေမှ သူ့အလိုလို လွတ်မြောက်မသွားနိုင်ပါ။
- စွဲလမ်းခြင်းမှာ နာတာရှည်ဖြစ်သည်။ မကြာခဏဆိုသလို ဦးနှောက်ရောဂါများကို ပြန်ထလာစေပြီး အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ရှာဖွေသုံးစွဲတတ်ပါသည်။
- ကလေးများ အသက် ၉ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ်တွင် ၂၁ % သည် ကုသနိုင်သည့် အနည်းလေး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ သို့မဟုတ် အရက်မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းပြဿနာ ကြုံတွေ့နေရသည်။
- အချက်အလက်တစ်ခုတည်းဖြင့် လူတစ်ဦး မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် အရက်စွဲသွားမည်ဟု ခန့်မှန်း၍ မရနိုင်ပါ။ လူတစ်ဦးစီ၏ အပြုအမူ၊ အရည်အသွေး၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များစသည်ဖြင့် အချက်အလက်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် စွဲလန်းမှုဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာအပေါ် လွှမ်းမိုးသည်။

!

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်လူရွယ်များစွာသည် ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ AIDS ၊ မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းမှု၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ တုပ်ကွေးနှင့် နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါတို့ထက် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းကြောင့် ပိုမိုသေဆုံးနေရသည်။

- စောစီးစွာသိမြင်ခြင်းနှင့် ကုသမှုခံယူခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပွားပြီးပါက ပြန်လည်အဖတ်ဆယ်မရနိုင်သည့် အရေးပါသော ဖွံ့ဖြိုးဆဲနှစ်များ ဆုံးရှုံးမှုများကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး လူငယ်များကိုလည်း မလိုအပ်သော ခံစားမှုများကို ခံစားရသည့်နှစ်ကာလများမှ ကင်းဝေးအောင် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- လက်တွေ့ကျပြီး အကျိုးများစေမည့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့် စောစီးစွာ ဆောင်ရွက်ပေးမှုတို့သည် လူငယ်၊ ကလေးငယ်များအတွက် ပိုမိုကြံ့ခိုင်လာစေပြီး အောင်မြင်မှုရရှိစေရန် ပိုမိုစွမ်းဆောင်နိုင်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။.

အမည်းစက်များကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အတူတကွလက်တွဲလုပ်ဆောင်ကြခြင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် အရက်မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းတို့မှာ ဖြေရှင်းရန်ရှုပ်ထွေးသည့် ပြဿနာများဖြစ်သည်ကို နားလည်ထားကြပါသည်။ မီဒီယာသမားများသည်လည်း ယင်းနယ်ပယ်တွင် ကျွမ်းကျင်သူများ မဟုတ်ကြပါ။ အကယ်၍ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် အရက်မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ကုသခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစရာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိခဲ့ပါက ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

JustTellOne.org,
c/o Mental Health Association of Erie County, Inc.

999 Delaware Ave
Buffalo, NY 14209

716.245.6JT1 (6581)

JT1@JustTellOne.org

JustTellOne.org သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သို့မဟုတ် **716.245.6JT1** သို့ ခေါ်ဆို၍ မိမိဒေသတွင် ရရှိနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပါ။

#JT1

Just Tell ONE.org