

စိတ်ကျရောဂါဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုအတွက်အသုံးဝင် သောအချက်အလက်များ



စိတ်ကျရောဂါဆိုင်ရာဆွေးနွေးမှုစတင်ခြင်း စိတ်ကျရောဂါဆိုသည်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များအကြားတွင် ၁၀% မှ ၂၀% အကြား ခံစားနေရသော ယေဘုယျစိတ်ကျ နှိုးမာရေးအခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မိမိအနေနှင့် စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရသည့်အခါတွင် မိမိမည်သို့ခံစားနေရသည်ကို မည်သူကမှ နားလည်မှုမရှိ သို့မဟုတ် ဂရုမစိုက်ဟု အထင်ရောက်တတ်ကြသည်။ သို့သော် မိမိမှာ ဘယ်သောအခါမှအထီးကျန်မဖြစ်ဘဲ မျှော်လင့်ချက် ဟူသည် အမြဲရှိနေတတ်သည်ဆိုသည်ကိုလည်း သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ **သင်သည် အထီးကျန်မဟုတ်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်လူရွယ် ၅ ဦးတိုင်းတွင် တစ်ဦးထက်မနည်းသည် စိတ်ကျရောဂါ ဝေဒနာကို ခံစားနေရပါသည်။** သူတို့အား စကားပြောဆိုပေးခြင်းအားဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။ မိမိတွင် စိတ်ကျရောဂါစွဲကပ်နေပြီဟု ထင်ပါက စောနိုင်သမျှစောစော အကူအညီတောင်းပါ။ မကုသဘဲ ပစ်ထားမိပါလျှင် စိတ်ကျရောဂါသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာတတ်ပြီး ပိုမိုဆိုးရွားပြင်းထန်သော ပြဿနာများကို ဖြစ်ပွားစေတတ်ပါသည်။ မိမိယုံကြည်ရသောသူတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောခြင်း၊ ရင်ဖွင့်ခြင်းသည် မိမိကြုံတွေ့နေရသည့်ပြဿနာကို ကိုယ်တိုင် နားလည်လာစေပြီး အကူအညီများလည်း ရရှိလာနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျရောဂါ၏ သတိပေးလက္ခဏာများ ဝမ်းနည်းခြင်းခံစားမှုကို လူတိုင်းအချိန်နှုန်းအမျှ ခံစားရတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သော အသက်အပိုင်းအခြားတွင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါဝမ်းနည်းခြင်းခံစားမှုသည် အချိန်ကာလအားဖြင့် နှစ်ပတ်ထက်ပို၍ ကြာရှည်ခံစားနေရပါက စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးကြည့်ပါ။ ထိုမေးခွန်းများအနက်မှ အနည်းငယ်ကိုပင် “ဟုတ်တယ်” ဟု ဖြေဆိုရပြီဆိုလျှင် ယုံကြည်ရသောသူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောဆို ရင်ဖွင့်ဆွေးနွေးသင့်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // သင်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေသလား၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေသလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // အရင်ကလုပ်နေကျပျော်စရာကိစ္စတွေလုပ်ဖို့ စိတ်မပါဖြစ်နေပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မိတ်ဆွေတွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ထက် မိမိတစ်ယောက်တည်းနေဖို့ ပိုသဘောကျနေပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // ဟုတ်တယ်/မဟုတ်ဘူး အစားအသောက်အကျင့်တွေ ပြောင်းလဲသွားပြီလား၊ ဒါမှမဟုတ် စားချင်စိတ်မရှိဘူးလား၊ ပိုစားချင်နေတာလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // ကျောင်းစာ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်မှာ အာရုံစိုက်ဖို့ခက်ခဲနေပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // အိပ်မပျော်ဖြစ်နေပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မကြာသေးဘဲဘာလက သမီးရည်းစားပြတ်စဲတာလိုမျိုး အကွဲအပြဲဇာတ်လမ်းတစ်ခုခု ရှိခဲ့လား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မိတ်ဆွေတွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေက ကိုယ့်ကို “အဆင်ပြေရဲ့လား၊ နေကောင်းရဲ့လား” လို့ မေးနေကြပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မိမိကိုယ်ကိုနာကျင်အောင် တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေဖို့ အတွေး ဝင်ဖူးလား။

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုမှန်ကန်စွာရှာဖွေမလဲ။

မိမိအနေဖြင့် မည်မျှအထီးကျန် ခံစားနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အစဉ်သဖြင့် အသင့်ရှိကာ ကူညီချင်စိတ်ရှိသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာမူ အမြဲတမ်း ရှိနေတတ်ပါသည်။ မိမိက စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်တစ်ဦးဦးနှင့် ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်လိုစိတ် မရှိလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ပြောပြနိုင်မည့် မိမိပြောသူမျှကို သေချာကရုတစိုက် နားထောင်ပေးမည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေး ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။

မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် -

- မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး
- ကျောင်းမှ ဆွေးနွေးပေးသည့်ဆရာ/ ဆရာမ
- ဆရာ/ဆရာမ
- ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဦး
- အားကစားနည်းပြဆရာ/ နည်းပြဆရာမ
- ရင်းနှီးခင်မင်သောမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုကို မည်သို့စတင်မည်နည်း။ အခြားသူတစ်ဦးကို မိမိစိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြရန်အတွက် နည်းလမ်းများမှာ မှားသည်မှန်သည် ဟူ၍ မရှိတတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ စတင်ရန်နှင့် ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် နည်းလမ်း အဆင့်များလည်း ရှိနေပါသည်။

သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့်နေရာနှင့်အချိန်ကို ရွေးပါ။ ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင် ကျောင်း၊ အိမ် သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်များ ကင်းဝေးစေမည့် အေးဆေးသည့်နေရာ မည်သည့်နေရာမဆို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

မိမိပြောလိုသည်များကို စီစဉ်ပါ။ သင်၏ခံစားချက်များကို ရေးချပါ သို့မဟုတ် မှန်ရှေ့တွင် စကားပြောဆိုမှုကို လေ့ကျင့်ပါ။

မေးခွန်းတွေအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။ မိမိဆွေးနွေးရင်ဖွင့်သူအနေဖြင့် သင့်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိချင်ကောင်း သိချင်ပါလိမ့်မည်။ ယင်းဘက်ကမေးလာနိုင်သည့် မေးခွန်းများကို ရှိရှိသားသား၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ သက်သောင့်သက်သာဖြင့် ဖြေဆိုပြောပြလိုက်ပါ။

စကားပိုင်းကို အလျင်စလိုမနိုင်ပါနှင့်။ ဤအကြောင်းအရာသည် မိမိဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတို့အား မိမိပြောပြသူမျှကို နားထောင်နိုင်ဖို့ အချိန်ပေးပြီး မိမိပြောမည့် အကြောင်းအရာများကို စီစဉ်ပြောပြပါ။

ပြဿနာကို ချက်ချင်းလက်ငင်းဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ ယခုကဲ့သို့ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ခြင်းသည် ဖြေရှင်းရန် အစပျိုးခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဂုဏ်ယူပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မိမိခံစားချက်များကို ပြောပြနိုင်ရန်အတွက် သတ္တိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိဘက်မှာ ပြောပြနိုင်သည်များမှာ -

"ကျွန်တော်/ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ မပျော်ဘူး။ ဘာလုပ်ရမှန်းလည်း မသိဘူး။"

"အဲဒီအကြောင်းကို ပြောပြဖို့က ကျွန်တော်/ ကျွန်မအတွက် ခက်ခဲလှတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကျရောဂါရနေတယ်လို့တော့ ထင်တယ်။"

"ကျွန်တော်/ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်စိတ်ပူမိတယ်။"

"ကျွန်တော်/ကျွန်မ ခုတလောစိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရတယ်။ အကူအညီတစ်ခုခုတော့ 7. လိုအပ်နေပြီလို့ ထင်တယ်။"

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုအပြီးတွင် ပြုလုပ်ရန်ကိစ္စများ. ပထမဆုံးဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုအပြီးတွင် စိတ်သက်သာမှုတစ်စုံတစ်ရာခံစားရနိုင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်လည်း ရှိလာနိုင်မည် မျှော်လင့်ရပါသည်။ ဖြစ်ရပ်များကို အပြုသဘောဆောင်သောဘက်သို့ ဆက်လက်ရွေ့လျားနိုင်ရန် သေချာလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- 1 မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အဆက်အသွယ် မပြတ်နေပြီး သင်ခံစားရသူမျှကို အဆက်မပြတ် သူ့ကို ပြောပြနေပါ။
- 2 ပထမဆုံးအကြိမ် ဆွေးနွေးမှုသည် သင်မျှော်လင့်ထားသလို မဖြစ်ခဲ့ပါကလည်း စိတ်မပူပါနှင့် သို့မဟုတ် လက်မလျှော့ပါနှင့်။ သင့်လျော်ပြီး အကူအညီပေးနိုင်မည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသူ နောက်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေပါ။
- 3 သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်းကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ဘဝပုံစံကိုလည်း ရွေးချယ်နေထိုင်ပါ။
- 4 ၄။ ဆွေးနွေးမှုအပြီးနောက်ထပ်ခြေ လှမ်းတစ်ဆင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါရှာဖွေ ကုသမှုတစ်ရပ်ရပ် ခံယူရန်အဆင့်ကို ပြုလုပ်ရန်အသင့်ဖြစ်ပြီဆို ပါက ကျွမ်းကျင်သူသမားတော်နှင့် သို့မဟုတ် ဆေးရုံဆေးခန်းတစ်ခုခုတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

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





#JT1

Just Tell ONE.org