

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း  
အဝေးမှပံ့ပိုးပေးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု ယာယီလမ်းညွှန်



မေလ ၂၀၂၀

**Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

Remote Psychological First Aid during COVID-19  
May 2020

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

c/o Danish Red Cross  
Blegdamsvej 27  
2100 Copenhagen Ø  
www.pscentre.org  
psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

---

**Main author:** Ea Suzanne Akasha

**Front page photo:** Croatian Red Cross

**Warm thanks to everyone who assisted in creating Remote Psychological First Aid during COVID-19**

---

Please contact the PS Centre should you wish to translate or adapt any part of Remote Psychological First Aid during COVID-19

Suggested citation: Remote Psychological First Aid during COVID-19. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2020.

---

The IFRC Reference Centre for Psychosocial Support is hosted by the Danish Red Cross.

We would like to thank Danish Red Cross and The Danish Ministry of Foreign Affairs for the support to the publication.

Burmese version translated by UNFPA Myanmar

မြန်မာဘာသာသို့ UNFPA Myanmar မှ ဘာသာပြန်သည်။

**Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF  
FOREIGN AFFAIRS  
OF DENMARK  
*Danida*

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း  
အဝေးမှပံ့ပိုးပေးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု ယာယီလမ်းညွှန်

မေလ ၂၀၂၀

# မာတိကာ

---

|   |    |
|---|----|
| မိတ်ဆက်.....  | ၅  |
| အဝေးမှပြုလုပ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ရွေးချယ်စရာများ.....      | ၆  |
| PFA ၏ လုပ်ဆောင်ချက်အခြေခံသဘောတရားများ.....  | ၇  |
| အဝေးမှထောက်ပံ့မှုပေးရန် ဝန်ဆောင်မှုများကိုတည်ထောင်ခြင်း.....                              | ၈  |
| လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုအပ်သည်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း..... | ၉  |
| ခေါ်ဆိုမှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း.....  | ၁၁ |
| စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်စာနာမှုကိုဖော်ပြသော အဓိကစိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာစကားစုများ.....         | ၁၂ |
| ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုဖြေဆိုခြင်းအတွက်ခြေလှမ်းများ.....  | ၁၃ |
| စိတ်တည်ငြိမ်စေသောနည်းစနစ်များ.....  | ၁၅ |
| သီးခြားသို့မဟုတ်စောင့်ကြည့်ခံနေရသူများအတွက် အကြံဉာဏ်.....                                 | ၁၆ |
| ခေါ်ဆိုမှုကိုချိတ်ဆက်ခြင်း၊ ရည်ညွှန်းခြင်းနှင့်အဆုံးသတ်ခြင်း.....                         | ၁၈ |
| ရန်လိုခေါ်ဆိုသူများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း.....  | ၂၀ |
| ခေါ်ဆိုမှုကို အဆုံးသတ်ခြင်း.....  | ၂၂ |
| စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ဆောင်ရန် နှင့် ရှောင်ရန်များ.....      | ၂၃ |
| အရင်းမြစ်များ.....  | ၂၄ |

---

# မိတ်ဆက်

COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုသည် ကမ္ဘာအနှံ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ပူမှုများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ပြည်သူတော်တော်များများ သည် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေကြပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဘက်ပေါင်းစ တိုက်ရိုက် သက်ရောက်ခြင်း ခံရသူများတွင် သော ကပဋိဒေဝဖိစီးမှုအမြင့်ဆုံးအဆင့်ရောက်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ အခြားအကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များကဲ့သို့ပင် COVID-19 သည် လူတိုင်း၏လူမှုကွန်ယက်များကို ပျက်ပြားစေခဲ့သည်။ ၎င်းသည် လူသားများအတွက် အသက်တမျှအရေးကြီး သော လူမှုရေးအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုကို ပြင်းထန်စွာ ကန့်သတ်ထားသည်။ အခြားသူများနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးကိုထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် ကမ္ဘာအနှံ့ရှိပြည်နယ် များစွာတွင် မဖြစ်မနေလိုအပ်လာသည်။

ဤခက်ခဲသောအခြေအနေများတွင် လူတစ်ဦးချင်းစီအနေနှင့် သီးခြားအထီးကျန်ဖြစ်နေခြင်း(သို့)သော့ခတ်ပိတ်ဆို့ ခြင်းများ ကြုံရလျှင်ပင် လူများအားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအဆက်အသွယ်ပြုရန်နှင့်အထောက်အပံ့ပေးရန် နည်းလမ်းများ ကိုရှာဖွေရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ COVID-19ဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း အဝေးမှပံ့ပိုးပေးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦး ကူညီစောင့်ရှောက်မှုသည် ကြက်ခြေနီလခြမ်းနီအမျိုးသားလူမှုအဖွဲ့အစည်းများအတွက် COVID-19တုန့်ပြန်မှု အတွင်း အရွယ်ရောက်သူများအတွက် ဝေးလံသောဝန်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ရာတွင် လမ်းညွှန်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ အဝေးမှအလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသားလူမှုအဖွဲ့အစည်းများသည် တယ်လီဖုန်း(သို့)အင်တာနက်ခေါ်ဆိုမှုများ၊ အက်ပလီကေးရှင်းအမျိုးမျိုးနှင့် အခြားလူမှုမီဒီယာများအပါအဝင် ပလက်ဖောင်းအမျိုးမျိုးကိုအသုံးပြုပြီး အကူအညီ လိုအပ်နေသူများနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိနေနိုင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု (PFA) သည် ဒုက္ခခံစားနေရသောသူများကို စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန်နှင့် သူတို့၏စိန်ခေါ်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် ကူညီပေးသော ကောင်းစွာတည်ဆောက်ထား သောချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူ၏အခြေအနေကို စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် အသိပေးဆုံးဖြတ်ချက် များချနိုင်ရန် ကူညီပေးသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု၏ အခြေခံ သည် စာနာမှုဖော်ပြခြင်းနှင့် ဒုက္ခခံစားနေရသောသူကို ဂရုစိုက်မှုပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ PFA တွင် တုံ့ပြန်မှုများကို အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ထိရောက်စွာစွာ နားထောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပြီး လိုအပ်ပါက ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ အခြေခံလိုအပ်ချက် များကို လက်လှမ်းမီရန် ကူညီခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် အခြားသောရွေးချယ်စရာများကို ရည်ညွှန်းခြင်း စသော လက်တွေ့ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်းများ ပါဝင် ပါသည်။ PFA သည် စိတ်ပူပန်မှုနှင့် အခြားသောစိတ်ခံစားချက်များ သည် ပုံမှန်သဘာဝဖြစ်သည်ကို သိရှိအောင် ထောက်ပံ့ ပေးရုံသာမက လုံခြုံမှု၊ စိတ်တည်ငြိမ်လာမှုနှင့် မျှော်လင့်ချက် ရှိခြင်းစသော ခံစားချက်များဖြစ်လာအောင် ထောက်ပံ့ ပေးပြီး ကျန်းမာသော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းပြုလုပ်ရန် အား ပေးပါသည်။

COVID-19အတွင်း အဝေးမှပံ့ပိုးပေးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုအတွက် IFRCစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုကူညီထောက်ပံ့ရေးဆိုင်ရာစင်တာသည် အွန်လိုင်းသင်တန်းတစ်ခုပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ COVID-19အတွင်း ဤသင်တန်းနှင့် အဝေးမှပံ့ပိုးပေးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုသည် ပုံမှန်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကနဦး ကူညီစောင့်ရှောက်မှုနည်းစနစ်များကို အသုံးပြု၍ ၎င်းတို့အား အဝေးမှအလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် လိုက်လျော ညီထွေဖြစ် အောင်ပြုလုပ်ထားသည်။



# အဝေးမှပြုလုပ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ရွေးချယ်စရာများ

COVID-19နှင့်ဆက်စပ်၍ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်သွယ်မှုကိုကန့်သတ်ထားသောကြောင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရသူများအကြား စကားပိုင်းသည် များသောအားဖြင့် ဖုန်း(သို့မဟုတ်) အွန်လိုင်းပလက်ဖောင်း များမှတစ်ဆင့် အဝေးမှဖြစ်လိမ့်မည်။ ရှေ့တန်း လုပ်သားများမှ ပေးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု (PFA) ကမူခြင်းချက်ဖြစ်သည်။

COVID-19ကြောင့်ထိခိုက်ခံရခြင်းအတွက် လူတိုင်းသည် တစ်ချိန်ချိန်တွင် အဝေးမှပံ့ပိုးပေးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ပေါ်ပေါက်လာသော လက်တွေ့နှင့်စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ခြင်းစီသည် အကူအညီလိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ ပြဿနာအကြောင်းအရာများစွာ ဖြစ်သည့်- ကလေးအကြမ်းဖက်မှု၊ အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် အရင်းနှီးဆုံး လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုနှင့် ဆိုးရွားသော စီးပွားရေး အကြပ်အတည်းများ ရင်ဆိုင်ရခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော စိုးရိမ်မှုများ မြင့်တက်လာနိုင်ခြေလဲရှိပါသည်။

အမျိုးသားလူ့အဖွဲ့အစည်းများသည် အောက်ဖော်ပြပါ မတူညီသောအုပ်စုများ၏ လိုအပ်ချက်များကိုတုံ့ပြန်ရန် အဝေးမှပံ့ပိုးပေးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို ပစ်မှတ်ထားနိုင်သည်။

- အိမ်များ(သို့) အခြားသောအဆောက်အဦးများတွင် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ကြည့် နေသူများ
- သတင်းအချက်အလက်နှင့်ပံ့ပိုးမှုရှာဖွေနေသော အများပြည်သူများ
- လူနာများကိုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ကုသမှုများပေးနေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဆောင်ရွက်သူများ
- COVID-19 မှ ပြန်လည်သက်သာကောင်းမွန်လာသူများ
- ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ကွယ်လွန်သွားသူများ၏ မိသားစုများနှင့် သူငယ်ချင်းများ
- ကျောင်းများပိတ်ခြင်းကြောင့် အိမ်တွင်နေသူ ကလေးများနှင့် သူတို့အားစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ
- သီးခြားဖြစ်နေသော၊ နေ့စဉ် ”ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုနှင့် စောင့်ရှောက်မှု
- ”ဖုန်းခေါ်ဆိုဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မှုပံ့ပိုးပေးထားသော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အခြားအုပ်စုဝင်များ၊
- စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုပြဿနာများကဲ့သို့သော ယခင်ထိခိုက်လွယ်သော အခြေအနေများ ရှိပြီးဖြစ်သော၊ အထောက်အပံ့လိုအပ်နိုင်သော အခြားသောအုပ်စုများ

အဝေးမှပံ့ပိုးပေးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့(MHPSS) သီးခြားဝန်ဆောင်မှုများ အဖြစ်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် အခြားဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပေါင်းစည်း၍သော်လည်းကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။

## PFA ၏ လုပ်ဆောင်ချက်အခြေခံသဘောတရားများ

PFA သဘောတရားများကို အခြေပြုသော အဝေးမှပံ့ပိုးမှုသည် ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ။ လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရား ၃ခု ကို အသုံးပြုပါလိမ့်မည်။ အကူအညီပေးသူများသည် ထို PFA သဘောတရားများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိုလုပ်ဆောင်ချက်များကို အမြဲတစေအစဉ်အလိုက်ပြုလုပ်ရမည်မဟုတ်ကြောင်းနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထပ်နိုင်သည်ကိုလည်း သိနားလည်ထားရပါမည်။

အဝေးမှပံ့ပိုးသော PFA တွင်အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ ပါဝင်သည်

### ကြည့်ပါ မည်သို့ဆန်းစစ်လေ့လာရမည်ကို ရည်ညွှန်းသည်

- လက်ရှိ အခြေအနေ
- မည်သူက အထောက်အပံ့ရှာနေသလဲ
- ဘာအန္တရာယ်တွေ ရှိလဲ
- ထိခိုက်ခံရသူ၏ လိုအပ်မှုများ
- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်နိုင်ခြေများ

### နားထောင်ပါ ရည်ညွှန်းသည်မှာ မည်သို့ စကားစပြောရမည်

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းကို မိတ်ဆက်ရမည်
- အာရုံစိုက်ပြီး ထိရောက်စွာနားထောင်ရမည်
- စိတ်ခံစားမှုများကို လက်ခံရမည်
- ဒုက္ခခံစားနေရသောသူကို စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင်ပြုလုပ်ရမည်
- လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မေးရမည်
- လိုအပ်မှုများနှင့် ပြဿနာများအတွက် အဖြေများရှာနိုင်အောင် ကူညီရမည်

### ချိတ်ဆက်ပါ ရည်ညွှန်းသည်မှာ အောက်ပါတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ကူညီရမည်

- သတင်းအချက်အလက်များရယူခြင်း
- သူတို့ချစ်ခင်သူများနှင့် လူမှုအကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း
- လက်တွေ့ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားသောအကူအညီများကို ပေးခြင်း

# အဝေးမှထောက်ပံ့မှုပေးအပ်နိုင်ရန်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ စတင်စီစဉ်ဖန်တီးခြင်း

အမျိုးသားလူ့အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် အဝေးမှထောက်ပံ့မှုပေးအပ်နိုင်ရန် ဝန်ဆောင်မှုများ စတင်စီစဉ် ဖန်တီးရန်အတွက် ရွေးချယ်စရာများစွာရှိပါသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးစီမှ လူများစွာကို နေ့စဉ်ခေါ်ဆိုပြီး သူတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် သူတို့၏ လိုအပ်မှုများနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို နားထောင်ပေးနိုင်ရန် “ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ဂရုစိုက်ခြင်း” ခေါ်ဆိုမှုစနစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်း။ ခေါ်ဆိုခံရသူများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အထီးကျန် နေသူများ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ယက်နှင့်ဝေးကွာပြီး သီးခြားထား ခံရသူများ သို့မဟုတ် စောင့်ကြည့်ခံနေရသူများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဒေသခံအာဏာပိုင်များနှင့် ပူးပေါင်းကာပြည်သူများ၏ ကိုဗစ် ၁၉ ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများအားလုံးကို ဖြေကြားပေးသော ခေါ်ဆိုမှုစင်တာများလည်ပတ်နိုင်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ လိုအပ်သူများ ခေါ်ဆိုစကားပြောနိုင်သော Help-lines များတည်ထောင်ခြင်း။ application တစ်ခုမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အချိန်တစ်ခုကို ဘိုကင်ယူပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူမှ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်တွင် အကူညီ တောင်းခံသူကို ဆက်သွယ် ခေါ်ဆိုပါလိမ့် မည်။

လက်တွေ့ကျတဲ့အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့လိုအပ်သူတွေကို ကူညီပေးမည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်အား ပေးများ ရှိသော ခေါ်ဆိုမှုစင်တာများ။

COVID-19 ဖြစ်ပွားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်အနေဖြင့် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် call centre သို့မဟုတ် helpline မှမဟုတ်ဘဲ အိမ်မှအလုပ်လုပ်သည့် အခြေအနေ များလည်း ရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေများတွင် အမျိုးသားလူ့အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် အိမ်မှအလုပ်လုပ်သည့်အတွက် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏လုပ်ဆောင်မှုများကို မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိမည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် သည်။ သူတို့အနေဖြင့် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနေအိမ်တွင်းရှိအလုပ်နေရာအား သီးသန့်ဖြစ်စေရန် နှင့် ခေါ်ဆိုစဉ်အတွင်း အနှောင့်အယှက်ကင်းစေရန်အတွက်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ- မိသားစုဝင် များနှင့် အခြားသောသူများရှိပါက ခေါ်ဆိုမှုဖြေဆိုရန်တိတ်ဆိတ်သော အခန်း သို့မဟုတ် နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ရမည်။



# လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း

လိုအပ်ချက်များကိုအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြည့်ပါ၏ အခြေခံသဘောတရားများ  
အဝေးမှပံ့ပိုးသော PFA အတွက် လိုအပ်မှုများကို အကဲဖြတ်ရာတွင်အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို ထည့်သွင်း  
စဉ်းစားရမည်

ခေါ်ဆိုသူများ လိုအပ်နိုင်သည့်လက်တွေ့နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု မေးနိုင်သောမေးခွန်းများမှာ-  
သူတို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ကြောင့်၊ အကြမ်းဖက်မှုကြောင့်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆုံးရှုံးမှုကြောင့်ကြောင့်  
ကြောင့် ကိုယ်တိုင်ထိခိုက်နိုင်သူများဖြစ်နေသလား၊ သူတို့သည် ဆေးရုံတက်နေသူတစ်ဦးထံသွားရောက် လူနာ  
မေးမြန်းခြင်း မပြုနိုင်သော သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများဖြစ်ကြသလား။

ခေါ်ဆိုသူများရောက်ရှိနေနိုင်သောအခြေအနေများ -  
မေးနိုင်သောမေးခွန်းများမှာ - ခေါ်ဆိုသူများ သည်အပြင်ထွက်ခွင့်ပိတ်ခြင်း၊ သီးခြားထားခံရခြင်း၊ စောင့်ကြည့် ခံ  
ရခြင်း၊ တဦးထဲသို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့်ရှိနေသလား၊ သူတို့သည် သာမန်ပြည်သူလူထု၊  
ရှေ့တန်းမှတုတ်ပြန်သူများ သို့မဟုတ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည့်လူနာများဖြစ်  
သလား။။

ခေါ်ဆိုသူများ ကြုံတွေ့နေနိုင်သော မြင်ယောင်ထားစိတ်ကူးထားသော သို့မဟုတ် ယုတ္တိကျသော အန္တရာယ်များ  
မေးနိုင်သောမေးခွန်းများမှာ - ခေါ်ဆိုသူများသည်သူတို့တွင်လက္ခဏာမပြသော်လည်း သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်  
များချမှတ်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာနေလျက်ရှိသော်လည်းအခြားသူများကို ကူးစက်စေမှာ  
ကြောက်နေကြသလား။ခေါ်ဆိုသူများသည် နေ့စဉ် မိမိအထောက်အပံ့ လိုအပ်သူများအားရောဂါကူးစက်မှာ  
ကြောက်နေကြသလား။

## အဝေးမှပြုလုပ်သောအထောက်အပံ့ဝန်ဆောင်မှုများ စီစဉ်ခြင်း

အဝေးမှလုပ်ကိုင်ရသောအလုပ်အတွက် အဆင်ပြေနိုင်သော ဆက်သွယ်မှုလမ်းကြောင်း ရွေးချယ်ခြင်း  
အဆင်ပြေနိုင်ဆုံးသော ဆက်သွယ်မှုလမ်းကြောင်း ရွေးချယ်ရာတွင် မည်သည့် ထောက်ပံ့မှုအမျိုးအစားကို ပေး  
အပ်မည်ဆိုသည်ကို အခြေခံသည်။ မည်သည့် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်သည်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်  
ရေးအတွက်အသုံးပြုသော ကိရိယာများသည် လုံခြုံ၊ စိတ်ချရပြီး အသုံးပြု ရလွယ်သော ကိရိယာများ ဖြစ်ရမည်ဖြစ်  
စေပြီး နည်းပညာဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအတွက် လုံလောက်သောအချိန်ပေးထားရပါမည်။

အထောက်အပံ့ပေးမည့် ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းအကူအညီပေးသူများ ခန့်အပ်ထားခြင်း  
ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းအကူအညီပေးသူများ ခန့်အပ်ထားရန် နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီ စောင့်  
ရှောက်မှုသင်တန်းပေးအပ်ရန်၊ ကြီးကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း နှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးအပ်ရန်အတွက် စီစဉ်မှုများကို လှုပ်ရှားမှု  
အစီအစဉ်များမတိုင်မီ စီမံထားရမည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ စာရင်းသွင်းလာသည်ဆိုပါက လှုပ်ရှားမှုအားမိတ်  
ဆက်ခြင်း အစီအစဉ်တစ်ခုကို စီစဉ်ထားရမည်။ ကိုဗစ်-၁၉တုံ့ပြန်မှုတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အဖြစ်ဆောင်ရွက်ခြ  
င်း၊ အလိုအလျောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ စသည့် အရင်းအမြစ်များပါဝင်သည့် လက်ကမ်း စာစောင်တွင် ထို  
အကြောင်းအရာများဆိုင်ရာ အသုံးဝင်သောသတင်းအချက်အလက်များပါဝင်ပါသည်။

IFRC PS Centre တွင် ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ထောက်ပံ့မှုအတွက် အသုံးပြုနိုင်သော ထုတ်ဝေထားသောစာစောင် များစွာရှိပါသည်။<sup>3</sup> Caring for Volunteers Toolkit တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအားစီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီရန်အတွက် သတင်းအချက်အလက်များပါဝင်ပါသည်။ အဖွဲ့များအနေဖြင့် မိမိအလုပ်တာဝန်ပြီးဆုံးသည့်အခါ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံများကိုဆွေးနွေးရန် အတူတွေ့ဆုံခြင်း သို့မဟုတ် အင်တာနက်မှတွေ့ဆုံခြင်းကို ပြုလုပ်ရန်အကြံပြုပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် အကန့်အသတ်များကို သိရှိကြရန်နှင့် မည်သို့သော ခက်ခဲသည့်ခေါ်ဆိုမှုတွင် ကြီးကြပ်ရေးမှုထဲသို့ လွှဲပြောင်း ပေးရမည်ကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်တွယ်ရသော စိမ်းခေါ်မှုရှိသည့် မည်သည့်ခေါ်ဆိုမှုမျိုးကိုမဆို အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ ဆွေးနွေး တင်ပြသင့်ပါသည်။

အဝေးမှ ပေးအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများအတွက် နေရာစီစဉ်ဖန်တီးရာတွင် ခေါ်ဆိုသူနှင့် တုံ့ပြန်သူနှစ်ဦးလုံးအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းနှင့်သီးသန့်ဖြစ်စေခြင်းအတွက် ထည့်တွင်းစဉ်းစားထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ ထည့်သွင်း စဉ်းစားခြင်းတွင် မိမိနေအိမ်မှ ပံ့ပိုးမှုပေးနေသော ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက် ပေးခြင်းလည်းပါဝင်ပါသည်။

**ဝန်ဆောင်မှု စတင်စီစဉ်တည်ထောင်ခြင်း**

အောက်ဖော်ပြပါတို့သည် အဝေးမှ ပံ့ပိုးသောဝန်ဆောင်မှုအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို အကျဉ်းချုပ် ထားခြင်းဖြစ်သည်။

မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်ကြောင်းကိုဖော်ပြပရန်၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးချိန်များကိုလည်း ဖော်ပြပရန် ခေါ်ဆိုမှုကိုဖြေဆိုရာတွင်လိုက်နာရမည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ပြုစုထားရန်

မည်သို့သောသတင်းအချက်အလက်များကို ကောက်ခံသွားမည် - ခေါ်ဆိုသူ၏ အသက်၊ လိင် နှင့် လိုအပ်ပါက ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံသည့်အဆင့်များ စသည်တို့ကို ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ထားရန်

ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ပက်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်အရင်းအမြစ်များ (WHO, အစိုးရ ဝက်ဆိုဒ်များ စသည်) တို့အား ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအားလုံးရရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရန်။ ဥပမာ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင် များကို မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည့် သတင်းအချက်အလက်သာမက ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ၏ ဆက်သွယ်ရန် အသေးစိတ်လိပ်စာများ။

ပြင်းထန်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်နေသောသူများကို မည်သည့်အချိန်တွင် ဘယ်လိုလွှဲပို့ရမည်ဆိုသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို စီမံဖန်တီးရန်

ခေါ်ဆိုမှုပြီးသွားသောအခါ ခေါ်ဆိုသူဆီသို့ ပေးပို့နိုင်သည့် လင့်ခ်များ၊ အခြားသောသတင်း အချက်အလက် များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ စာရင်းကို အချိန်နှင့်တပြေးညီစုစည်းထားရန်

# ခေါ်ဆိုမှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း

အဝေးမှ ပြုလုပ်သော PFAကို အသံအဆက်အသွယ် သက်သက်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အရုပ်ရောအသံပါ မြင်ရ ကြားရနိုင်သော ဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများဖြင့်သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ပေး နိုင်ပါ သည်။ အမြင်အာရုံအဆက်သွယ်မပါသော PFA ပေးသောအခါ စကားကို ဖြေးဖြေးချင်း ကြည်လင်ပြတ်သားပီး အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာပြောရန်နှင့် ဂရုစိုက်သောအသံနှင့်အတူ စာနာမှုနှင့် နွေးထွေးမှုတို့ဖြင့် ပြောဆိုရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ သတိရှိစွာသေချာစွာနားထောင်ပီး အပြုသဘောဆောင်သော အသံများဖြင့် မိမိနားထောင်နေ ကြောင်းကို ပြသရပါမည်။ ခေါ်ဆိုသူ၏ခံစားချက်များ၊ အဖြစ်အပျက်များအပေါ် နားလည် သဘောပေါက်ပုံများကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းသည် သူတို့အားနားထောင်ပေးနေသည်ဟူသော အသိကိုရရှိ စေမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့ ကြုံတွေ့နေရသောအခြေအနေအတွက် စိတ်ပျက်မှုများအကြောင်းရင်ဖွင့်ပြောဆိုရန် ခွင့်ပြု ပေးခြင်းကလည်း အကူအညီဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ အလွန်အမင်း စိုးရိမ်နေသူနဲ့ စကားပြောသောအခါ အေးဆေးတည်ငြိမ်သောအသံဖြင့် အေးဆေး တည်ငြိမ်မှုနဲ့လုံခြုံမှုခံစားချက် ရစေရန်အတွက် ဖန်တီးပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ခေါ်ဆိုသူကိုတွေ့ မြင်ရပါက ရိုးရှင်းသော ရုပ်ပြများဖြင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု ဆိုင်ရာသတင်းများ ထောက်ပံ့ပေး နိုင်ရန် မျှဝေပေးခြင်းကလည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။

ခြုံငုံကြည့်ရသော် ခေါ်ဆိုမှုများတွင် အာရုံစိုက်ရမည့်အပိုင်းများမှာ ခေါ်ဆိုသူတွင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည် ဟူ သော ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်၊ ကောင်းမွန်သောကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုများ၊ အပြုသဘောဆောင်သော ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနည်းအတွက် ထောက်ပံ့ပေးရန်နှင့် ခေါ်ဆိုသူ၏ လူမှုကွန်ယက်မှ အထောက်အပံ့ရှာဖွေရန် အားပေးရန် တို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုသူတို့တွင် အမျိုးမျိုးသောလိုအပ်ချက်များရှိနိုင်ပြီး၊ လက်တွေ့ အကူအညီလိုအပ်မှု ကြောင့် ခေါ်ဆိုသူသည်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိနေပြီး စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ လိုအပ်နိုင် ပါသည်။ ခေါ်ဆိုစဉ်အတွင်း အဖွင့်မေးခွန်းများကိုအသုံးပြုပါ(ဘာအကြောင်းရာလဲ၊ ဘယ်နေရာလဲ၊ ဘယ်သူလဲနှင့် ဘယ် အချိန်လဲ - ဘာကြောင့်ဆိုတာကို မမေးရန် သတိပြုရမည်)။ တချိန်တွင် မေးခွန်းတစ်ခုကိုမေးရန်နှင့် ခေါ်ဆိုသူ ပြောနေသည့်အကြောင်းအရာကို အဓိပါယ်ပြန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ရမည်။ ဒုက္ခကြုံလာသောအခါ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။

## ခေါ်ဆိုမှုတစ်ခုကိုတုံ့ပြန်စဉ် နားထောင်ခြင်း ခြေခံသဘောတရားများ

- နားထောင်ပါ ရည်ညွှန်းသည်မှာ အကူအညီပေးသူသည် ဘယ်လို
- စကားအပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းကို စတင်သည်
- သူ သို့မဟုတ် သူမကိုယ်ကို မိတ်ဆက်သည်
- အာရုံစိုက်ပြီး တက်ကြွစွာ နားထောင်သည်
- ခံစားချက်များကို လက်ခံသည်
- စိတ်သောကရောက်နေသူကို အေးဆေးတည်ငြိမ်လာအောင်လုပ်သည်
- လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်မှုများကို မေးသည်
- သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုခံစားနေရသူများကို သူတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့်ပြဿနာများအတွက် အဖြေများရှာရန် ကူညီ ပေးသည်

# စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်စာနာမှုကိုဖော်ပြသော အဓိက စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာစကားစုများ

ဒီလိုမျိုးတွေးကြတာကိုတွေ့ရတယ်  
 ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်တာ သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးတာက သဘာဝပါ.....

သင်..... ဖြစ်ရတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောတာကို ကျွန်ုပ်သဘောပေါက်ပါတယ်.....

သင်ဒီလိုခံစားနေရတာကို ကျွန်တော်/မအပြည့်အဝနားလည်ပါတယ်.....

ဒီလိုအခြေအနေမှာ မင်းရဲ့တုံ့ပြန်ပုံက သဘာဝကျပါတယ်.....

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ဖြေရှင်းချက်တွေကို ကျွန်တော်/မတို့ဆွေးနွေးလို့ရနိုင်ပါတယ်.....

ကျွန်တော်/မတို့လုပ်ပေးနိုင်တာက ...

ကျွန်တော်/မ သင့်ကို စိတ်ပူတဲ့အတွက် သင့်ကိုကူညီနိုင်မယ့်သူဆီကိုလွှဲပြောင်းဖို့ အကြံပြု ချင်ပါတယ်.....

# ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုဖြေဆိုခြင်းအတွက်ခြေလှမ်းများ

စကားအပြန်အလှန်ပြောပြခြင်းကို စတင်ခြင်းနှင့် နှင့်လိုအပ်ချက်များကို နားထောင်ခြင်း

- သင်၏အမည်၊ အဖွဲ့အစည်းနှင့်ရာထူးကိုပြောခြင်းဖြင့် ခေါ်ဆိုသူနှင့်မိတ်ဆက်ပါ။  
“အခုစကားပြောနေတာက ကြက်ခြေနီ လခြမ်းနီမှ Peter/Maha။ ကျွန်တော်/မက ကြက်ခြေနီလခြမ်းနီခေါ်ဆိုမှုစင်တာမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ပါ.....”
- သင်မည်သို့ကူညီပေးရမည့်အကြောင်းမေးမြန်းပြီး၊ သင့်တော်ပါက ခေါ်ဆိုသူ၏အမည်ကိုလည်းမေးပါ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုသူ သည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အမည်ကို မပြောချင်ပဲရှိနိုင်သည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုသူသည် သူတို့၏နာမည်ကို မပြောလိုပါကလည်း အဆင်ပြေပါသည်။ ။  
“ခင်ဗျား/ရှင်ကိုဘယ်လိုကူညီရမလဲ။ ခင်ဗျား/ရှင်နာမည်ကိုလည်းမေးလို့ ရမလား၊ ဒါမှ ဘယ်လိုခေါ်ရမလဲ ဆိုတာ သိမှာမို့ပါ”
- ခေါ်ဆိုသူ၏တောင်းဆိုမှုပေါ် မူတည်၍ ခေါ်ဆိုမှုကြာမြင့်ချိန်ကိုသဘောတူမှုယူပါ။  
“ဒီအချက်အလက်တွေပတ်သက်ပြီး ခင်ဗျား/ရှင် ကိုကျွန်တော်/မကကယ်ကူညီနိုင်ပါတယ်.... ကျွန်တော်/မ ထပ်ကူညီ ပေးလို့ ရတာ တခြား တစုံတခုရှိ သေးသလား”  
“ခင်ဗျား/ရှင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ပြောစရာ အများကြီးရှိနေပုံရတယ်။ ဒီလက်ရှိခေါ်ဆိုမှုက ၁၅ မိနစ်လောက်အချိန်ရပါတယ်။ ဒါပြီးရင်တော့ ရှေ့ဆက်ဘယ်လိုသွားမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရအောင်”  
“၁၀မိနစ်လောက်စကားပြောပြီးတဲ့အချိန်လောက်ဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုရှေ့ဆက်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါ တယ်”  
“ခင်ဗျား/ရှင်ကိုကူညီရနိုင်မယ့် အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စတွေဘာတွေရှိလဲ”

စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လက်တွေ့လိုအပ်ချက်များကိုနားထောင်ပါ

- ခေါ်ဆိုသူစိုးရိမ်ပူပန်နေတယ်ဆိုရင် သူ့ဘာကိုစိတ်ပူနေသလဲ၊ ဘာတွေအထူးစိုးရိမ်နေသလဲ ဆိုတာတွေကို လေ့လာပါ။  
“ခင်ဗျား/ရှင်ဘာကိုစိတ်ပူနေလဲဆိုတာနည်းနည်းလောက်ပြောပြပါ”  
“ခင်ဗျား/ရှင်ကိုစိတ်ပူစေတဲ့ တခြားအရာတွေရှိသေးသလား”  
“ခင်ဗျား/ရှင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာတခြားပူပင်စရာတွေရှိတယ်လို့ ကျွန်တော်/မခံစားရတယ်.....”
- အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသို့မဟုတ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ ဖြစ်သည့်အခြေအနေများတွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုသူကိုအားပေးပါ။ ထိုသို့သောစိတ်ခံစားမှုများသည် COVID-19 ကဲ့သို့ သောအကျပ်အတည်းအတွင်း (အခြား အကျပ်အတည်းများ) ဖြစ်လေ့ရှိသည်မှာ သဘာဝဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခြင်းဖြင့် သမရိုးကျ ဖြစ်အောင်နှင့် စိတ်အေးနိုင် အောင်ပြုလုပ်ပါ။ အောက်ပါတို့ကိုပြောပေးခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။  
“ဒါဟာ စိန်ခေါ်မှုအခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မိုင်းရပ်စ်အကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့မသိသေးတာ အများကြီး ရှိနေပါ သေးတယ်။ ဒီလို တုံ့ပြန်တာ နဲ့ စိုးရိမ်ပူပန် တာက သဘာဝပါပဲ”  
“ခင်ဗျားကျွန်တော်ကို ပြောပြနေတာတွေက အများဖြစ်တဲ့ကြောက်စိတ်တွေပါ။ လူတော်တော်များများက ဖျားနာမှာ သို့မဟုတ် အခြားသူတွေ အထူးသဖြင့်သူတို့ချစ်သူတွေဆီ ရောဂါ ကူးစက်မှာကို စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ လူတော်တော်များများကလည်း သူတို့အလုပ်မရှိမှာ သို့မဟုတ် အခြားသူများ ကဲ့ရဲ့ခြင်းခံရမှာကို ကြောက်ကြပါတယ်”



- နောက်ရွေးချယ်စရာတစ်ခုမှာ အရည်အသွေးရှိ ပြီး တိကျမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များသည် မည်သို့ အထောက်အကူပြုကြောင်း အောက်ပါတို့ကိုပြောခြင်းဖြင့် ထောက်ပြနိုင်သည်။  
“လူအများကစိုးရိမ်နေကြတယ်၊ ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့အရင်းအမြစ်များကနေ မှန်ကန်တဲ့ သတင်းအချက် အလက်ကို ရနိုင်တယ်လို့သိခြင်းဟာ ဒီအခြေအနေမှာ စိတ်ငြိမ်သက် မှုကို ပေးနိုင် ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုများကို စီမံခန့်ခွဲရာ မှာလဲ အကူညီဖြစ်စေပါတယ်။ COVID-19နှင့်ပတ် သက်သောအချက်အလက်တွေရယူဖို့အားပေးပါတယ်၊ ဂုဏ်သတင်းရှိတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကနေ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အားကိုးဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။”
- အခြား နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ခံစားမှုများကို အမည်တပ်ခြင်းသည် စိတ်ကိုငြိမ်သက်စေသည် ကိုရှင်းပြပါ။ သူတို့၏ စိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုသူနှင့်ဖော်ထုတ်ပါ။  
“လက်ရှိအခြေအနေမှာ လူတော်တော်များများမှာ ဒီလိုခံစားချက်တွေရှိနေတာ သဘာဝပဲဆိုတာကို သိရတာက ခင်ဗျား/ရှင် အတွက်အကူအညီဖြစ်သလားဆိုတာ ကျွန်တော်/မ သိချင်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေက အရမ်းကို စိတ် ပင်ပန်းစရာဖြစ်တဲ့အတွက် ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လို စီမံကိုင်တွယ် ရမလဲဆိုတာပြောကြမလား။ ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်း ကတော့ ခင်ဗျား/ရှင် ခံစားချက် တွေကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ အဲဒီခံစားချက်တွေ ဟာ ခင်ဗျား/ရှင်ဘဝမှာ အချိန်နဲ့ နေရာအများကြီး မယူနေဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုရှာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့ ဆက်ပြောကြမလား။”
- ဖုန်းခေါ်ဆိုသူသည် အလွန်အမင်းစိတ်ပူနေပါကစိုးရိမ်ပူပန်မှု အတွက် အချိန်ကန့်သတ်ချက်ထားရန်အကြံပြုခြင်းသည် အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည်။  
“နေ့စဉ်စိုးရိမ်ပူပန်ချိန် တစ်ကြိမ်သို့မဟုတ်နှစ်ကြိမ် သတ်မှတ်ထားတာမျိုးကလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေ တတ်ပါ တယ်။ ဥပမာ-နေ့လည် နာရီဝက်လောက်။ သတ်မှတ်ထားချိန်မဟုတ်ပဲ တခြားအချိန်တွေ နေ့တွေညတွေမှာ စိုးရိမ်တဲ့ အတွေးတွေပေါ်လာရင်လည်း အဲဒီအတွေးတွေကို သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်ကျမှ ပြန်လာဖို့ သတိပေးလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်ကျမှ ဆက်စိုးရိမ်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြောပါ။ ဤသည်က သင်လုပ်ရမည့်အခြား အရာအားလုံးကိုလုပ်ရန် အချိန်ပေးလိမ့်မည်”  
“ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ပတ်သက်သောသတင်းများကို အချိန်အတိုင်းအတာ ကန့်သတ်ပြီးမှ ဖတ်ရှုဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ ဥပမာ -တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ပဲကြည့်ရန်။ အထူးသဖြင့် ညအိပ်ရာမဝင်ခင်ကြည့်တာ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။”
- ခက်ခဲသောအခြေအနေများကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နှင့် စိတ်ပိုမိုသက်သာရန်အတွက် ခေါ်ဆိုသူဘာလုပ်လေ့ ရှိသလဲ ဆိုသည်ကိုမေးမြန်းပါ။ သူတို့အား အကြံအဉာဏ်တချို့ကိုပြောခွင့်ပေးရန်နှင့် ၊ ထိုအကြံအဉာဏ်များသည် ယခုအခြေ အနေတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်မလားဆိုတာ ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။  
"ဒါဟာခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အလွန်စိန်ခေါ်မှုရှိတယ်ဆိုတာလဲ ကျွန်တော်လုံးဝနားလည်ပါတယ်။ ဒီအခြေ အနေကို ပိုသက်သက်သာသာဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တာတစ်ခုခုရှိရင် ဆွေးနွေးကြည့်ရအောင်။”
- တခြားပြုလုပ်ဖို့ သီးခြားအရာများရွေးချယ်လိုသလားဆိုတာ ခေါ်ဆိုသူနှင့်ယခုစစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက သူတို့လုပ်နိုင်သည့်အခြားအရာများအကြောင်းစဉ်းစားရန် သို့မဟုတ် အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ရန် သူတို့ကိုစာရင်း ပြုစုရန် အကြံပြုပါ။

## စိတ်တည်ငြိမ်စေသောနည်းစနစ်များ

ခေါ်ဆိုသူသည်စိတ်တည်ငြိမ်စေသောနည်းစနစ်များပြုလုပ်ရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက စိုးရိမ်စိတ်ကိုလျှော့ချရန်နှင့် စိတ်ငြိမ်သက်မှုအတွက် အပန်းဖြေခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းအချို့ကို အကြံပြုပါ။ လက်ရှိအချိန်နှင့် နေရာကို အာရုံစိုက်တဲ့အခါ စိတ်ထဲရှင်းလင်းသွားတတ်သည်ကို ခေါ်ဆိုသူအားအသိပေးပါ။ ဝင်လေထွက်လေ ကို သတိပြုမိအောင်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်အတွင်းလေဝင်လေထွက်တာ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ဘတ်နှစ်ဖက်နှင့် ခါးအောက်ပိုင်းကို လေပြည့်လာတာတွေကို သတိထားမိလာခြင်းဖြင့် ညင်သာစွာ စတင်စေဖို့ အကြံပြုပါ။

အပြေးလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်းစတဲ့ cardiovascular exercise တွေက အလွန်အရေးကြီးပြီး၊ စိတ်ငြိမ်သက်စေဖို့အသုံးဝင်သော်လည်း သတိမထားမိလေ့ရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သည်။ အပြင်ထွက်ပြီး သို့မဟုတ် သဘာဝရှုခင်းများကြား လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်လည်း စိတ်ကိုငြိမ်သက် စေသည်။

ထပ်မံပြုလုပ်နိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ကြမ်းပြင်သို့မဟုတ်မြေပြင်ပေါ်တွင်အခိုင်အမာရပ်စေ၍ ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် မြေပြင်မှ အထောက်အပံ့ ကို သတိပြုစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်ခုံပေါ်မှာထိုင်ပြီး ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ချပြီး ခြေထောက်ကြွက်သားတွေကို ဆန့်ထားပြီး ထိုင်ခုံကိုတွန်းသလိုပုံစံ ပြုစေခြင်းကလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်မှယောဂ၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ စိတ်အပန်းဖြေခြင်း သို့မဟုတ် သတိမူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို ခေါ်ဆိုသူအားပြောပြနိုင်ရန် စာရင်းပြုစုထားပါ။

- အကယ်၍ ဖုန်းခေါ်ဆိုသူများဟာ စောင့်ကြည့်ထားခြင်း(သို့မဟုတ်) သီးခြားထားခြင်းခံရပါက ကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုရှိစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်နေသည်ကိုမေးမြန်းပါ။ကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပို့မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။

“တကယ်လို့ ခင်ဗျား/ရှင် စိတ်ဝင်စားမယ်ဆိုရင် သီးခြားထားခံနေရချိန်တွေမှာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တစ်ခုအီးမေးလ်ပို့ပေးလို့ရပါတယ်။ ခင်ဗျား/ရှင်အတွက် အဲဒါအသုံးဝင်လိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်ပို့ပေး ရမလား။”

- ခေါ်ဆိုသူတစ်ယောက်က သူ့ဒွိဟဖြစ်နေသာ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို မေးမြန်းလျှင်ကူညီသူက-  
“ဒီမေးခွန်းကိုကျွန်တော်ဖြေနိုင်ပုံမလားဆိုတာ တပ်အပ်မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ချရမယ့် အချိန်တုန်းက ဘာစဉ်းစားနေခဲ့သလဲ။”

# သီးခြားသို့မဟုတ်စောင့်ကြည့်ခံနေရသူများအတွက် အကြံပြုချက်

ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့် အပြင်ထွက်ခွင့်ပိတ်ထားခြင်းခံရသူများ သို့မဟုတ် ခံနေရသူများ၊ အိမ်မှအလုပ်လုပ်ကိုင်သူများ၊ သီးခြားထားရှိခံရသော သို့မဟုတ်စောင့်ကြည့်ခံနေရသူများအား အောက်ပါအကြံပြုချက်များ ပေးလျှင် အကူအညီဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကွာအဝေးကိုထိန်းသိမ်းထားသည့်တိုင်လူမှုရေးအရနီးကပ်နေပါ-** သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်များနှင့် မိသားစုများကို မေးလ်၊ အက်ပ်များ(သို့) လူမှုမီဒီယာကိုသုံး၍ ဒီဂျစ်တယ်ဖြင့်ချိတ်ဆက် ဆက်သွယ်နိုင် ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်ဖွဲ့လုံးတူညီသောရုပ်ရှင်ကြည့်ရန် သို့မဟုတ် တူညီသောစာအုပ်ဖတ်ရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင်အင်တာနက်ပေါ်တွင် အတူတူ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကော်ဖီတစ်ခွက်သို့မဟုတ်လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် အတူတူသောက်ပြီး အင်တာနက်မှာ စကားစမြဲ ပြောဖို့ စီစဉ်နိုင်ပါသည်။

**နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်းဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ:** နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း ဆက်လက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် နှင့် နေ့စဉ် နှင့် အပတ်စဉ် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး စီမံကိန်း တစ်ခုလည်း ဖန်တီးထားရန်

**ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကိုသတ်မှတ်ပြီးတက်ကြွစွာနေပါ-** ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များချမှတ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းသည် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း နှင့်လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို ပိုမိုတိုးတက်စေပါသည်။ ရည်မှန်းချက်များသည် အခြေအနေများအတွက် ယုတိကျ လက်တွေ့ကျ ရမည်ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက်မူ ကွင်းဆင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်သော်လည်းလိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းများကို အလျင်မီ အောင်လုပ်နိုင်ခြင်းသည်လည်းပါဝင်သည်။ တစ်နေ့တာအတွက်လုပ်ရန် စာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ကာ ပြီးသွားသောအလုပ်များကို အမှန်ဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်သည်က မိမိတွင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည် ဟူသော ခံစားချက်နှင့် နှင့်ကျေနပ်အားရမှု တို့ကိုပေးနိုင်သည်။ ပြုလုပ်ရန်ကောင်းမွန်သော (သို့မဟုတ်)နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော လုပ်ဆောင်မှုများကိုစာရင်းပြုစုခြင်းသည် စွမ်းအင်နှင့်စိတ်ဝင်စားမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်ကူညီနိုင်သည်။ စာဖတ်ရန် သို့မဟုတ် စာရေးရန် စာအုပ်စာရင်း၊ သင်နားထောင်ချင်သော ဂီတ သို့မဟုတ် အသံလွှင့်အစီအစဉ်များ၊ သင်ချက်ချင်သောအစားအစာများနှင့် မုန့်ဖုတ်ချင်သောကိတ်များ။ ရေဆေးပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ချည်ထုံး၊ သိုးမွေးထိုး၊ စက်ချုပ်ခြင်း၊ ဘာသာစကား အသစ်တစ်ခုလေ့လာခြင်းကဲ့သို့သော စွမ်းရည်များတည်ဆောက်ရန်စဉ်းစားပါ။ အိမ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ခြင်း ။ ။ ပြုတင်းပေါက်များဖွင့်ခြင်း သို့မဟုတ် လသာဆောင်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်မှတစ်ဆင့် လေကောင်းလေသန့်ရအောင်လုပ်ခြင်း စသဖြင့် နည်းလမ်းများကို စာရင်းပြုစုပါ။

**တစ်ဦးတည်းနေချိန် နှင့် အခြားသူများနှင့်အတူနေပါက အတူတကွရှိချိန်ကိုပြင်ဆင်ပါ:** အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အရာ များကို သဘောတူညီမှုယူပါ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စာအုပ်များဖတ်ပြပါ။ ဘုတ်ဂိမ်းများကိုကစားပါ။ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့်အသံလွှင့်ဌာနများမှ အစီအစဉ်များကို နားထောင်ပါ။ အတူတကွဆွေးနွေးပါ။ ကလေးတွေကို တစ်လှည့် ကြည့်ရှုစောင့် ရှောက်ပါ။ ကလေးများနှင့်အတူ အိမ်တွင် လုပ်ဆောင်ရန်လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် အွန်လိုင်း အရင်းအမြစ်များ စွာရှိပါသည်။

သင့်လျော်ပါက လက်ရှိအခြေအနေကို အနည်းငယ်ပေါ့ပါးသွားစေရန် အရွှန်းဖောက်ပါ : ဟာသသည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ သောအခြေအနေအတွက် အားကောင်းသောဖြေဆေးဖြစ်နိုင်သည်။ ပြုံးခြင်း ၊ ရယ်မောခြင်း တို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ပျက်စရာများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

မျှော်လင့်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းပါ: မိသားစု၊ ယုံကြည်သက်ဝင်မှု၊ တိုင်းပြည် သို့မဟုတ် တန်ဖိုးများစသည့် အဓိပ္ပါယ် ပြည့်ဝသော တစ်စုံတစ်ခုကို ယုံကြည်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းစနစ်များကိုသုံးပါ: ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပန်းဖြေနည်းများသည် စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်များ ကို လျှော့ချနိုင်ပြီး နာကျင်မှု နှင့်စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများကိုစီမံခန့်ခွဲရန် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။ လူအများစု သည် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်းနည်းစနစ်များနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ကြသော်လည်း လက်တွေ့တွင် လူတိုင်းက အသုံးပြု လေ့မရှိပေ။ သို့သော် ဤအချိန်သည်ထိုကဲ့သို့သောနည်းစနစ်များကို ကြိုးစားအသုံးပြုရ မည့်အချိန် ဖြစ်သည်။

ခံစားချက်များကိုလက်ခံပါ: စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေတစ်ခုသည် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ နောင်တ ရခြင်း၊ သင့်ကိုယ်သင်သံသယဝင်မိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်တင်ခြင်းစသည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများစွာ ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည်။ ဤခံစားချက်များသည် ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေတစ်ခုအပေါ် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်သည်။

# ခေါ်ဆိုမှုကိုချိတ်ဆက်ခြင်း၊ ရည်ညွှန်းခြင်းနှင့်အဆုံးသတ်ခြင်း

ချိတ်ဆက်ပါ သည် ကူညီသူကအောက်ဖော်ပြပါတို့တွင် ဘယ်လိုကူညီသလဲဆိုတာကို ရည်ညွှန်းသည်

- သတင်းအချက်အလက်ရယူခြင်း
- ချစ်ရသူများ၊လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း
- လက်တွေ့ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်အခြားအကူအညီများကိုလက်လှမ်းမှီနိုင်ခြင်း

သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှ စိတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့စသည့် လက်တွေ့ကျ သည့်အကူအညီများ လိုအပ်ပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းသည် သူတို့လိုအပ်သောအထောက်အပံ့အမျိုးအစားရရှိရန် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ဆီ ရည်ညွှန်းပြပေးသင့်သည်။

## ခေါ်ဆိုသူသည်အကယ်၍အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေတို့ရှိပါက အထူးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီရရန် ရည်ညွှန်ပါ...

- ပြီးခဲ့သည့်အပတ်တည်းကအိပ်မပျော်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် မျက်စိလည်လမ်းလွဲခြင်း
- ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်၊ သူတို့ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် သူတို့၏ကလေးများကို မစောင့်ရှောက်နိုင်၊ ဥပမာ အစာမစားနိုင် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးမလုပ်နိုင်လောက်အောင် အလွန်စိတ်သောကရောက်နေခြင်း
- သူတို့၏အပြုအမူများကိုထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ကြိုတင်ခန့်မှန်းမရသော သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးတတ်သော ပုံစံဖြင့် ပြုမူခြင်း
- သူတို့ကိုယ်သူတို့ သို့မဟုတ်အခြားသူများကို ထိခိုက်စေမည်ဟုခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးများ (သို့မဟုတ်) အရက်တို့အား အလွန်အကျွံ အသုံးပြုလာခြင်း နှင့် သာမန်အသုံးပြုမှုထက်ပို၍ သုံးစွဲခြင်း
- စိတ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်နေခြင်း နှင့် /သို့မဟုတ် COVID-19ဖြစ်ပွားချိန်မတိုင်ခင် ဆေးဝါးများ သောက်နေသူများ
- နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခက်အခဲရှိနေပြီး၊ နောက်ထပ်အထောက်အပံ့များလိုအပ်ခြင်း
- ပြင်းထန်သောစိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရောဂါအခြေအနေများဖြစ်နေခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှုရင်ဆိုင်နေရခြင်း သို့မဟုတ် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခံရခြင်း

အချို့ခေါ်ဆိုမှုစင်တာများ၌ လွှဲပြောင်းမှုများလိုအပ်သည့်အခါတွင် ကြီးကြပ်သူများသည် ခေါ်ဆိုမှုများကို လွှဲယူနိုင်သည် ။ ထိုအခြေအနေတွင် ပြောရန်မှာအထောက်အပံ့ပေးတဲ့တခြားအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်မှုတွေလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးစီကို လွှဲပြောင်းပေးပါမယ်။ ခုလိုပြောပြတဲ့အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အခု ခင်ဗျား/ရှင် ကို xxx လို့ ခေါ်တဲ့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးစီကို လွှဲပြောင်းပေးပါမယ်။"



# လုပ်ဆောင်ချက်အခြေခံသဘောတရား“ချိတ်ဆက်ပါ”ကိုအသုံးပြုပြီး စကားပြောဆိုမှုကိုဆက်လက်ခြင်း

- အကယ်၍လိုအပ်ပါက ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာတွေသိလဲနှင့် ဘယ်နေရာ နှင့်ဘယ်လို သတင်း အချက်အလက်အသစ်တွေကို ရရှိသလဲဆိုတာကို မေးပါ။  
“လူမှုရေးမီဒီယာတွေမှာ ဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း ခင်ဗျားတော်တော်လေးဖတ်ပုံရတယ်။ အဲဒီသတင်းအချက် အလက် ကို ဘယ်ကရလဲ။ အာဏာပိုင်တွေကပေးသော သတင်းအချက် အလက်တွေကို တရားဝင်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေကို သွား ကြည့်ဖြစ်သလား။”
- ခေါ်ဆိုသူသည် ယုံကြည်ရသောသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများသို့မဟုတ်အခြားသူများကဲ့သို့ လူမှုရေး ကွန်ရက်များ နှင့် အဆက်အသွယ်ရှိနေသည်ကို မေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်နေခြင်းသည် အဆင်ပြေ ခြင်းရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
- လက်တွေ့ကျတဲ့ ပြဿနာသို့မဟုတ်စိန်ခေါ်မှုများရှိလား မေးပါ။  
“ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုနှင့်လူမှုရေးမီဒီယာစတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေအသုံးပြုပြီး ပြည်ပက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘယ်လို ဆက် သွယ်ရမလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်/မတို့ပြောခဲ့ကြပြီးပြီ။ ကျွန်တော်/မတို့မပြောရသေးတဲ့ လက်တွေ့ကျ တဲ့ပြဿနာ တွေ ရှိပါသေးသလား။”
- လိုအပ်ပါက အခြားဝန်ဆောင်မှုများသို့ လွှဲပြောင်းပါ။  
သင့်ဒေသရှိ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် လူမှုရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် လက်ရှိသတင်း အချက်အလက်များကိုဖော်ပြပေးမည့် ဤဖုန်းနံပါတ်/ဝက်ဘ်စာမျက်နှာရှိသည်။  
“လူမှုဝန်ဆောင်မှုတွေဆီကအထောက်အပံ့ရဖို့ သူတို့ကို ဖုန်းဆက်ရပါမယ်။ ခင်ဗျား/ရှင်မှာ သူတို့ဖုန်းနံပါတ် ဒါမှ မဟုတ်မေးလ်လိပ်စာ ရှိပါသလား။”

လွှဲပြောင်းပေးရန်လိုအပ်ပါက ခေါ်ဆိုသူ၏အသိပေးသဘောတူချက်ကို ဦးစွာရယူပြီးမှ လွှဲပြောင်းမှု လုပ်ငန်းစဉ် စတင်ပြုလုပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ၏ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ရန် နောက်ရက်ချိန်းကို ရယူထားပါ။

# ရန်လိုခေါ်ဆိုသူများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

အာဏာပိုင်များက ပြင်းထန်သောကန့်သတ်ချက်များချမှတ်သည့်အခါ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်သော၊ ဒေါသကြီးသော၊ ရန်လိုသောခေါ်ဆိုမှုများမြင့်တက်လာနိုင်သည်ကို မျှော်လင့်ထား သင့်သည်။ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဦးစားပေးမှုများနှင့် ပြည်သူ့လူထု၏ဆန္ဒများအကြား တင်းမာမှုများကို ကြားဝင်ဖြန်ဖြေရန်နှင့် ထိုကဲ့သို့သော ရန်လိုဒေါသထွက်မှုကို ရင်ဆိုင်ရန် အလွန်ခက်ခဲနိုင်သည်။

တုံ့ပြန်မှုများသည် ရန်လိုဒေါသထွက်မှု၊ ဖုန်းခေါ်စဉ်ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှုများရင်ဆိုင်ရနိုင်ခြင်းအတွက် မျှော်လင့်ထား ပြင်ဆင်ထားခြင်းလုံးဝမရှိသည့်အခြေအနေတွင် ရှိနိုင်သည်။ တုံ့ပြန်မှုများအနေဖြင့်သူတပါးကို ကူညီရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်သာ အချိန်ပေးကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ခေါ်ဆိုသူများက သူတို့၏ဘဝအခြေအနေသည် သည်းခံ နိုင် စရာမရှိ ကြောင်း နှင့် သူတို့နှင့်သူတို့၏ချစ်ရသူများအား ကန့်သတ်ချက်များ ထားရှိမှုအပေါ် ဒေါသထွက်ကြောင်းကို ဒေါသ တကြီးငြီးငြူတင်ပြနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုသူတို့အနေဖြင့် (နားထောင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပြီး၊ ပြသနာဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းရှာဖွေရန် ကူညီသော) hotlineဝန် ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ နှင့် ကိုဗစ် ၁၉ တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ အလွန် ခက်ခဲသောနိုင်ငံရေးဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရသော အစိုးရအာဏာပိုင်များကို ခွဲခြားရှုမြင်နိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အလွန်စိတ်ဆိုးဒေါသခေါ်ဆိုသူများကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာသင်တန်းရရှိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်မားသောအခါ စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းများက ရှင်းလင်းစွာတွေးတောနိုင်ခြင်းကို အတားအဆီးပြုတတ်ကြောင်း ရှင်းပြထားရန်လိုသည်။ ခေါ်ဆိုသူများသည် စိတ်ခံစားမှုမြင့်မားနေသော အချိန်တွင် သူတို့ရဲ့ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ကွာဟနေနိုင်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့သောခေါ်ဆိုမှု၏ ပထမအဆင့်တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း များ အနေဖြင့်သိရှိထားသည့် စိတ်တည်ငြိမ်သောနည်းစနစ်များအား အသုံးမပြု သင့်သေးပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးအား သူတို့ စိတ်ဆိုးဒေါသကြောင်းနှင့် စိတ်အေးအေးထားရန်လိုအပ် ကြောင်းပြောခြင်းသည် ဆန့်ကျင်ဖက်အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သာဖြစ်စေပါသည်။

## ဒေါသထွက်နေတဲ့ခေါ်ဆိုသူများအား ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ

### ကြည့်ပါ

ခေါ်ဆိုမှုမိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် စိတ်ဆိုး၊ ဒေါသထွက်သော ခေါ်ဆိုသူဖြစ်နေသည်ကို သတိထားမိ နိုင်လေ့ရှိသည်။ တုံ့ပြန်မှုအနေဖြင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး စဉ်းစားနိုင်သည်။ ဒါကတော့ ပေါက်ကွဲရင်ဖွင့်ခွင့်ပေးဖို့ လို တဲ့သူပဲ။ အဲလိုလုပ်ဖို့အခွင့်အရေးပေးမယ်ဆိုရင် ရင်ထဲက ဖိအားကို အတိုင်းတာတစ်ခုထိ လျော့နည်းစေနိုင်လိမ့်မယ်။ ငါသာသာအဲလိုအခြေအနေမျိုးတွင်ကြုံခဲ့ရင် ငါလဲထပ်တူခံစားမိနိုင်တယ် ငါလည်း စိတ်ဆိုး နိုင်တယ်၊ ဒေါသထွက်နိုင် တယ်၊ တစ်ယောက်ယောက် ကိုအော်ချင်နိုင်တယ်။

### နားထောင်ပါ

အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်းသည် ဒေါသထွက်နေသောခေါ်ဆိုသူများကို တုံ့ပြန်မှုတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပေလိမ့်မည် ။ ခေါ်ဆိုသူသည် အပြစ်တင်စွပ်စွဲခြင်း အဆုံးသတ် သွားသောအခါ၊ ဥပမာ၊ တုံ့ပြန်သူသည်ဤသို့ပြောနိုင်သည် အခြေ အနေကို ကျွန်တော်နားလည်မိသလောက်ပြန်ပြောပါရစေ။ (အခြားစကားလုံးများသုံး၍ ပြန်ပြောခြင်းကို မှတ်စုတွင်ကြ ည့်ပါ) အာဏာပိုင်တွေက ခင်ဗျားရုံးခန်းကိုပိတ်လိုက်တဲ့အတွက် စိတ်အလိုမကျဖြစ်နေတယ် လို့ဆိုရင် မှန်မလား။

နောက်တစ်နည်းမှာဤကဲ့သို့ပြောရန်ဖြစ်သည် “ကျွန်တော်/မ သာ ခင်ဗျား/ရှင်နေရာမှာဆိုလည်း အရမ်းစိတ်ဆိုးမိမှာ ပါ၊ ချမှတ်လိုက်တဲ့ ဥပဒေ အသစ်တွေကို လိုက်နာဖို့ကတကယ်မလွယ်ပါဘူး။ ခင်ဗျား/ရှင် အဲဒီလိုဖြစ်နေတာလား။”

**အခြားစကားလုံးများသုံး၍ ပြန်ပြောခြင်း**

ခေါ်ဆိုသူ၏စကားများကို အခြေအနေကိုအခြားမတူညီသောရသစေနိုင်သည့် စကားလုံးများဖြင့်စကားပြေ ပြန်လည်ပြင်ဆင် ပြောခြင်းသည် စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ခေါ်ဆိုသူသည် အလွန်ဒေါသထွက်သံဖြစ်နေပါက ဤသို့ပြောပါ “ခင်ဗျား/ရှင် စိတ်အလိုမကျဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်/မ နားလည်ပါတယ်။ ခင်ဗျား/ရှင် အတွက် ဘယ်အရာက စိတ်အလိုမကျဆုံးဖြစ်စေသလဲဆိုတာ ကျေးဇူးပြုပြီး နားလည်အောင်ကူညီပေးပါ။” ဤနေရာတွင် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက် သည်ဟူသော အသုံးအနှုန်းထက် စိတ်အလိုမကျဖြစ်သည် ဟု သုံးနှုန်းသည်ကို သတိပြုရန်လိုပါသည်။

သို့မဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်က သူတို့ “လက်လျှော့လိုက်တော့မယ်” လို့ ပြောလာပါ “ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ နေရတာများလွန်းတယ်”၊ “မဖြစ်နိုင်ဘူး” ဟူသော စကားကို “ခက်ခဲတယ်” စသည့်စကားလုံးတို့ကိုအသုံးပြုပြီး ပြန်ပြောပါ။

ခေါ်ဆိုသူသည် ဘယ်လိုမတရားမှု၊ တရားမျှတခြင်းမရှိမှု ၊ သည်းမခံနိုင်မှု၊ လက်တွေ့မဆန်တဲ့အရာများ ဖြစ်နေကြောင်းပြောလျှင် ထပ်နားထောင်ပါ။ ပြီးလျှင်ဤသို့ပြောပါ “ဟုတ်တယ်၊ အာဏာပိုင်တွေရဲ့စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာဖို့က တကယ့်စိန်ခေါ်မှုပဲ တယ်။ အခြားသူတွေအတွက်လည်း အရမ်းခက်ခဲတယ်လို့ကြားမိထားတယ်။”

**ချိတ်ဆက်ပါ**

စကားပြောဆိုမှုသည် ချိတ်ဆက်မှုအဆင့်သို့တိုးတက်လာပါက ရွေးချယ်စရာများမှာ- အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသူ များအား ပြောပြထားခြင်းရှိမရှိမေးရန် သူ၏ကွန်ယက်ထဲတွင် ကူညီနိုင်မည့်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ရှိသလား စစ်ဆေးရန်၊ သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုသူတွင် ယခင်က ခက်ခဲသော ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခဲ့စဉ် အသုံးပြုခဲ့သော နည်းလမ်းကောင်းများကို လက်ရှိအချိန်တွင်အသုံးပြုပါကအဆင်ပြေနိုင်သလားမေးမြန်းရန် တို့ဖြစ်သည်။

**ခေါ်ဆိုမှုကို အဆုံးသတ်ပါ**

ခေါ်ဆိုသူသည် သူ့အတွက် စိတ်ပျက်စရာဖြစ်စေသည့်အကြောင်းအရာတို့ကို ဆက်တိုက်ပြောနေသော်လည်း၊ တုံ့ပြန်သူကိုနားထောင်နိုင်လာပါက တုံ့ပြန်သူက ဤသို့ပြောနိုင်သည် “အခြေအနေက ခင်ဗျား/ရှင်အတွက် ဘယ်လောက် ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ကြားသိရပါတယ်။ ။ မကြာခင်မှာပဲစကားပြောဖို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ကုန်ပါ တော့မယ်၊ ခေါ်ဆိုမှုတွေကိုဖြေရပါတော့မှာမို့ပါ။ စိတ်ဝင်စားမယ်ဆိုရင် ဒီဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသူ counselor နဲ့ စကားပြောလို့ ရနိုင်ပါတယ်။”

အချို့အခြေအနေတွင် ခေါ်ဆိုသူက စိတ်ဆိုးနေမြဲဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ကြုံရပါက ပြန်လည်ဖြေကြားသူက ဤသို့ပြောနိုင်ပါသည် “အခုတော့ လောလောဆယ်ကျွန်တော်/မက ဘာမှမလုပ်ပေးနိုင်သေး တဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ တချိန်ချိန် နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ဆွေးနွေးဖို့ ဖုန်းပြန်ခေါ်ချင်ရင် ပြန်ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ ”

## စကားပြောကို အဆုံးသတ်ခြင်း

ဆွေးနွေးထားသောအဓိကအချက်များနှင့်ဆောင်ရွက်မည့်အချက်များကို မီးမောင်းထိုးပြခြင်းဖြင့် စကားပြောကို အကျဉ်းချုံးပါ။

“ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်တွေကို ဘယ်မှာရှာတွေ့နိုင်တယ်၊ တစ်ဦး တည်းနေနေရပြီး အစားအစာတွေမှာစားနေရပေမယ့် ခင်ဗျား/ရှင်ချစ်မြတ်နိုးရသူတွေနဲ့ ဘယ်လိုအဆက်အသွယ် လုပ်လို့ရသလဲဆိုတာ တွေ ကို ကျွန်တော်တို့ပြောဆိုခဲ့ကြတယ်။ ဒါ့အပြင် ခင်ဗျား/ရှင်ရဲ့အရင်ကဝါသနာတွေကိုပြုလုပ်ခြင်းက ကောင်းမွန် တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ကုန်ဆုံးဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ ခင်ဗျား/ရှင်မှာဒီလိုကောင်းမွန်တဲ့အစီအစဉ်တွေ ရှိတယ် ဆိုတာ ကြားရတာ ဝမ်းသာပါတယ်။ ခင်ဗျား/ရှင်အတွက်သာယာတဲ့နေ့တစ်နေ့ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်း နုတ် ဆက်လိုက်ပါတယ်”

နောက်ဆက်တွဲစကားလက်ဆုံပြောရန်လိုအပ်လျှင် သင့်တော်သောအချိန်တစ်ခု သဘောတူညီချက် ယူထားပါ။  
“နောက်တစ်ကြိမ်စကားပြောချင်တယ်ဆိုရင် ဖုန်းဆက်ပြီး ကျွန်တော် ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော့် ရဲ့လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောဖို့ မတွန့်ဆုတ်ပါနဲ့။ ဖုန်း လက်ခံမယ့်သူက ကျွန်တော် ဖြစ်ဖို့တော့သိပ်မသေချာပါ ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားရဲ့ထပ်မံခေါ်ဆိုမှုကိုတော့ ကြိုဆိုပါတယ်။”

စကားပြောဆိုမှုအတွက် သင်နှင့်စကားပြောခဲ့သူအားကျေးဇူးတင်ခြင်းဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကိုအဆုံးသတ်ပါ။

# စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ဆောင်ရန် နှင့် ရှောင်ရန်များ

|  |   |
|--|---|
| စိုးရိမ်မှုများကိုဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ပြောဆိုရန်ထက် နားထောင်ခြင်း ကိုအသားပေးပါ  | တပါးသူစကားမပြောလိုသည်ကို ပြောဆိုရန် ဖိအားမပေးပါနှင့်                                      |
| စုံစမ်းမေးခွန်းများကို ညင်သာစွာမေးပါ   | ဒီအရာသို့မဟုတ်ထိုအရာ အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်သလဲမမေးပါနဲ့  |
| အဖွင့်မေးခွန်းများကိုသုံးပါ- မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည်၊ ဘယ်သူ   | -ဝေဖန်အကဲဖြတ်ခြင်း၊ စီရင်ခြင်းမလုပ်ပါနှင့်  |
| ခေါ်ဆိုသူ၏ခံစားချက်များနှင့်ဖြစ်ရပ်များအား သဘောပေါက်နားလည်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ   | နည်းပညာဆိုင်ရာဝေါဟာရများကို မသုံးပါနှင့်  |
| စိတ်ခံစားမှုများနှင့်တုံ့ပြန်မှုများဟာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်ကို သိအောင်လုပ်ပါ   | သင့်အတွင်းရေးသို့မဟုတ်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများ သို့မဟုတ်ပြဿနာများအကြောင်းကို မပြောပါနှင့် |
| ခေါ်ဆိုသူပိုင်ဆိုင်သောအရင်းအမြစ်များနှင့် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်စွမ်းရည်ကိုအသိအမှတ်ပြုပါ   | မှားယွင်းသောကတိများသို့မဟုတ်မှားယွင်းသော အာမခံချက်များ မပေးပါနှင့်                        |
| COVID 19 နှင့်ပတ်သက်သောသတင်းအချက် အလက်ကို ပေးပါ။ သင်မသိသော အရာကို ရိုးသားစွာပြောပါ။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လေ့လာနေဆဲဗိုင်းရပ်စ် အသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ရှည်ပါ။ အေးဆေးတည်ငြိမ်ပါစေ | တစ်စုံတစ်ဦး၏အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခြင်းမလုပ်ပါနှင့်                 |
| စိတ်ခံစားမှုများ ပေါက်ကွဲပြောဆိုခြင်းအတွက် အချိန်ပေးပါ   | မျှဝေထားသည့်ယုံကြည်မှုနှင့်လျှို့ဝှက်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်း မလုပ်ပါနှင့်               |
| တစ်ဦးချင်းစီ၏ရွေးချယ်စရာများကို စာရင်းပြုလုပ်ရန်စောင့်ပေးပြီး ၎င်းတို့အား ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရန် ကူညီပေးပါ  |   |
| ဖော်ပြပါကိစ္စရပ်များသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ၏ (သို့) အခြားသူများ၏လိုခြံရေးကို ထိခိုက်မှုမရှိ ပါက လျှို့ဝှက်ချက်ကိုသေချာအောင် ထိန်းသိမ်းပါ  |   |
| “ဘယ်သူမှအန္တရာယ်မရှိမှုနိယာမ”ကို လိုက်နာပါ   |   |



# အခြားသောအရင်းအမြစ်များ

## IFRC Reference Centre for Psychosocial resources:

### A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies

<https://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies>.

### Basic Psychological First Aid – training module 2

<https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-module-2-Basic.pdf>

### Psychological First Aid for Children – training module 3

<https://pscentre.org/?resource=psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-module-3-children>

### Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus

[https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020\\_ENG-1.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf)

### Caring for Volunteers Toolkit

<https://pscentre.org/?resource=caring-for-volunteers-a-psychosocial-support-toolkit-english>

### Volunteering with the Red Cross Red Crescent in crisis situations – disasters and pandemics

<https://pscentre.org/?resource=volunteering-with-the-red-cross-red-crescent-in-crisis-situations-disasters-and-pandemics>

All IFRC Reference Centre for Psychosocial Support materials on COVID-19 are to be found in different languages at <https://pscentre.org/archives/resource-category/covid19>

## IASC resources:

### IASC Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak version 1.5

<https://pscentre.org/?resource=iasc-briefing-note-on-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-of-covid-19-outbreakversion-1-1>

## WHO resources:

### WHO: Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak

<https://pscentre.org/?resource=9031>

### Psychological first aid: Guide for field workers,

[https://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)

### Psychological First Aid in Ebola outbreak

[https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/psychological\\_first\\_aid\\_ebola/en/](https://www.who.int/mental_health/emergencies/psychological_first_aid_ebola/en/)

## **Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

c/o Danish Red Cross  
Blegdamsvej 27  
2100 Copenhagen Ø  
[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)  
[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](http://www.facebook.com/Psychosocial.Center)