

# စိတ်ကျန်းမာရေး ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန် ဦးစွာ ပထမ မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကို စဉ်းစားကြည့်ရမည်။ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ် မကျန်းမာ ဟုခံစားရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခံစားမှုဖြစ်စေရန် ဥပမာ အကယ်၍ မိမိတို့အနေနှင့် ဆိုးဝါးစွာ ချောင်းဆိုးနေပါက၊

အနားယူရန်ကြိုးပမ်းခြင်း၊ ဆေးသောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ပြသခြင်း များပြုနိုင်ကြသည်။ သို့သော်လည်း အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန် ဝမ်းနည်းမှုခံစားပြီး အားကုန်နေသည်ဟုခံစားရပါက ဘာဖြစ်လိမ့်မည်နည်း။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွေးများလွန်းသဖြင့် အိပ်မရနိုင်ဖြစ်နေပါက ဘာလုပ်ကြမည်နည်း။ ချောင်းဆိုးမှုကဲ့သို့ပင် ဤသို့သော ခံစားမှုမျိုးများကို ကုသရန် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အစီအစဉ်ရှိထားသလိုပါသည်။ ယင်းမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဥပမာများဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဤအချက်အလက်များသည် သင့်အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နေပါက စိတ်မပူပါနှင့်၊ သင်တယောက်ထဲသာမဟုတ်ပါ။ အကူအညီရှိနေပါသည်။

ယခင်အတိတ်က သင်ကြားမှုတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးထက် နည်းပါးခဲ့သည်။ မည်သို့ဆိုစေ ယနေ့ အချိန်တွင် ပြောင်းလဲနေပြီဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုပြုခြင်းဖြင့် လူတိုင်း၏ ခံစားရမှုဝေဒနာများကို လျော့ချနိုင်ကြောင်း လေ့လာသင်ကြားခဲ့ကြရပြီး သင့်အနေနှင့် အခြားသူများကိုလည်း ပညာပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီနိုင်လိမ့်မည်ဟု မိမိတို့ မျှော်လင့်ပါသည်။ မိမိတို့ အတူတကွ ပိုမိုကောင်းမွန်သော နားလည်မှုရရှိနိုင်ရန် နှင့် တဦးကိုတဦး အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြု၍ စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး အတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။



**EXODUS  
REFUGEE  
IMMIGRATION INC**

## Exodus အကြောင်း

Exodus Refugee Immigration သည် ဒုက္ခသည်များ နှင့် ကျူးလွန် စော်ကားခံရမှု၊ တရားမျှတမှုမရှိခြင်း နှင့် စစ်ပွဲများကြောင့် နေရာရွှေ့ပြောင်း နေရသူများအား ပြန်လည်နေရာချထားရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း နှင့် ၎င်းတို့ကို အင်ဒီယာနားသို့ ကြိုဆိုခြင်းအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသော အဖွဲ့ဖြစ်သည်။

Exodus သည် နိုင်ငံပေါင်းများစွာ၊ ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံ ၊ ဘာသာစကားမျိုးစုံ၊ ယုံကြည်မှုမျိုးစုံ နှင့် နိုင်ငံရေးခံယူချက် မျိုးစုံရှိကြသော ဒုက္ခသည်များ နှင့် နိုင်ငံရေးခိုလှုံ့ခွင့်လျှောက်ထားသူများအား ကြိုဆိုခဲ့သည်မှာ ရှည်လျားသော သမိုင်း ရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၁၉၈၀ ခုနှစ်တွင် မာရီယာသင်္ဘောဖြင့် ရောက်ရှိလာသော ကျူးဘား ရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်လာသူများနှင့် ဒုက္ခသည်များအတွက် ဥပဒေကြောင်းလိုအပ်ချက်များကို ဝန်ဆောင်မှု ပေးရန် ရည်မှန်းချက်ဖြင့် ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် ယင်းအချိန်မှစတင်ပြီး Exodus သည် ကွဲပြားသော နိုင်ငံပေါင်း ၅၀ ကျော်မှ ထောင်ပေါင်းများစွာသော ဒုက္ခသည်များကို အင်ဒီယာနားတွင် ဘဝသစ် တည်ဆောက်နိုင်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။

ဤဆောင်ရွက်မှုကို Exodus ၏စိတ်ချမ်းသာသုခရရှိစေရေးအဖွဲ့မှစုပေါင်း ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ အကယ်၍ Exodus ၏ စိတ်ချမ်းသာသုခရရှိစေရေး ဝန်ဆောင်မှု ရရှိနိုင်ခွင့်ရှိမရှိ သင့်အနေနှင့် ရှာဖွေ သိရှိလိုပါက မိမိတို့ရုံးဖုန်း 317-921-0836 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ အကယ်၍ Exodus အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာသိရှိလိုပါက အောက်ပါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုဒ်တွင် ကြည့်ရှုပါ [www.exodusrefugee.org](http://www.exodusrefugee.org)

# စိတ်ကျန်းမာ ရေးဆိုတာ ဘာလဲ။



## စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဘာလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးတွင် မိမိတို့ မည်သို့ခံစားသည်၊ မိမိတို့ ဘာတွေစဉ်းစားသည် နှင့် မိမိတို့ ဘာလုပ်ဆောင်သည် သို့မဟုတ် မိမိတို့ မည့်သို့တုန့်ပြန်သည် တို့ ပါဝင်သည်။ ယင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ် နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ သင့်အနေနှင့် ကျန်းမာလျက် သို့မဟုတ် ကျန်းမာမှုမရှိဘဲလျက် စဉ်းစားခြင်း၊ ခံစားခြင်း နှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကလေးသူငယ်မှ အိုမင်းချိန်အထိ ဘဝ၏အဆင့်တိုင်းတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ တခါတရံ တိုးတက်မှုရှိရန်အတွက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစု အကူအညီဖြင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။ သို့သော် တခါတရံ မိမိတို့အနေနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတွင် အထူးကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်၏ အကူအညီကို လိုအပ်ပါသည်။

## အကယ်၍ သင်အကူအညီ လိုအပ်နေကြောင်းမည်သို့သိနိုင်မည်လဲ။

အကယ်၍ အောက်ပါမေးခွန်း များကို ဟုတ်ပါသည် ဟုဖြေဆိုပါက၊ သင့်အနေနှင့် ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်၏ အကူအညီရယူခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိစေလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

- သင့်အနေနှင့် အချိန်တိုင်းလိုလို ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးခြင်း ခံစားနေရပါသလား။
- သင့်အနေနှင့် အိပ်ပျော်ရန် သို့မဟုတ် အိပ်စက်နေစဉ် ပြဿနာရှိပါသလား။
- သင့်အနေနှင့် အတွေးများလွန်းခြင်း နှင့် ယင်းအတွေးတို့ကို ရပ်တန့်ရန် ခက်ခဲနေပါသလား။
- ဆရာဝန်က သင်သည်ကျန်းမာနေသည်ဟုပြောသော်လည်း သင့်အနေနှင့် ဖျားနာနေသည် သို့မဟုတ် နာကျင်နေသည်ဟု ခံစားနေရပါသလား။
- သင့်အနေနှင့် အတိတ်က မကောင်းသော ဖြစ်ရပ်များသည် ရုတ်တရက် ပြန်ဖြစ်လာတော့မည်ဟု ခံစားရပါသလား။
- အကြောင်းအရာများကို အာရုံစိုက်ရန် သို့မဟုတ် မှတ်သားရန် ခက်ခဲနေပါသလား။
- အားအင်ကုန်ခမ်းနေသည်ဟုခံစားနေရပါသလား။
- အကြောင်းမရှိဘဲ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်းဖြစ်ပါသလား။
- သင်မလုပ်သောအရာတစ်ခုခုအတွက် အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားနေရပါသလား။
- ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေရန် အခက်အခဲရှိပါသလား။

## သင်၏စိတ်ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

- လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ပါ
- ကျန်းမာရေးနှင့် လျော်ညီသောအစားအစာများပါ
- ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- သင်စိတ်ချယုံကြည်သူတစ်ဦးကို သင့်အနေနှင့် ကြိုးစားရန်ကန် နေကြောင်း နှင့် အထောက်အကူလိုကြောင်း ပြောပါ
- သေးငယ်သော အောင်မြင်မှုများအတွက် အောင်ပွဲခံပါ။
- နေ့စဉ် တစ်ခုခု၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အသိအမှတ်ပြုသော အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။
- စိတ်ခံစားမှုငြိမ်းအေးစေရန် ဆုတောင်းခြင်း သို့မဟုတ် တရားထိုင်ခြင်း လုပ်ပါ။
- ပြင်ပသို့ လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ သို့မဟုတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်နီးစပ်နေရန် အချိန်ပေးပါ။
- အခြားသူများနှင့် စကားပြောခြင်း၊ စာပို့ခြင်း၊ အတူရှိနေခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ဖြည်းဖြည်းနှင့် နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူပါ။
- အခြားသူများကို အကူအညီပေးရန်ကြိုးစားပါ။



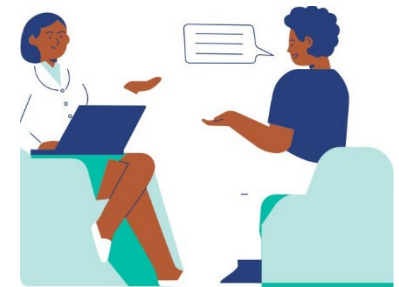
သင်တဦးတည်းအထီးကျန် မဟုတ်ဆိုသည် နှင့်သင့်ခံစားချက်များ ပြန်လည်ကောင်းမွန် လာနိုင်သည်ကို သတိရပါ။

သင်၏စိတ်ကျန်းမာရေး တိုးတက် ကောင်းမွန်စေရန် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ မျှော်လင့်ချက် အမြဲတမ်းရှိပါသည်။

## အကယ်၍ သင်သည် အကူအညီလိုအပ်နေဆဲဆိုပါက။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အကူအညီပေးရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသူ များစွာရှိသည်။ စိတ်ပညာကျွမ်းကျင်သူများ၊ အတိုင်ပင်ခံများ၊ လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်းများ၊ နှင့် ကုထုံးပညာရှင်များ အားလုံးသည် သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားပြီး သင့်အနေနှင့် နားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် သင့်စိတ် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် အကူအညီပေးနိုင်ကြပါသည်။ စိတ်ရောဂါအထူးကုများသည် ဆရာဝန်များဖြစ်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အထူးပြုကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်သကဲ့သို့ လိုအပ်ပါက ဆေးဝါးများပေးနိုင်ပါ သည်။

အားလုံးသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် သင်၏ပြဿနာများကို နားထောင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင်၏ခံစားမှုပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် ကူညီသင်ကြားပေးပါမည်။ အချို့သောဆေးဝါးများသည် သင်၏ အခြားသော ဖျားနာမှုများကဲ့သို့ပင် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသမှုပေးနိုင်သည်။ မည်သို့ဆိုစေ ဆေးဝါးပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးရလဒ်ထွက်ပေါ်စေရန် အတွက် ကုထုံးများနှင့် အတူတကွ အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါသည်။



## အကူအညီရယူခြင်း

သင့်အတွက် အန္တရာယ်မကင်းဖြစ်နေပါက 911 ကိုခေါ်ပါ။

- အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ရန် တွေးနေမိပြီး တစ်ခုခုနှင့် စကားပြောဆိုရန် လိုအပ်နေပါက အချိန်မရွေး၊ နေ့ဖြစ်စေ ၊ ညဖြစ်စေ 988 ကိုခေါ်ဆိုပါ။ တစ်ခုခုကို သင့်ကို ကူညီပါလိမ့်မည်။
- သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။ သူတို့က သင့်ကိုအကူအညီရရန် ဆက်သွယ်ပေးနိုင်သည်။
- အကယ်၍ သင့်တွင် ကိစ္စရပ်မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် အကူအညီ တောင်းနိုင်သူ တဦးတယောက်ရှိပါက ၎င်းတို့အားမေးမြန်း၍ ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီ ရယူရန် တောင်းဆိုပါ။