

စကားဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

2022 ခုနှစ်တွင် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဖွဲ့အစည်းက စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့ပြီး တွေ့ရှိချက်များအရ ဆယ်ကျော်သက်များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောဆိုရန် အဆင်ပြေကြသော်လည်း ထိုအကြောင်းကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်က စပြောလေ့မရှိကြောင်း သိရသည်။ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းသည် ထိတ်လန့်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်ရနိုင်သဖြင့် စကားဝိုင်းကို အစပျိုးရန်နှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆက်လက်ပြောဆိုရန် ဤအရင်းအမြစ်ကို လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

သင့်သူငယ်ချင်းတွင် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ရန် စိတ်ကူးရှိနေပါက တခြားသူကို မပြောပြရန် သင့်ကို ပြောထားသည့်တိုင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူကြီးတစ်ဦးကို ဖွင့်ဟပြောပြပါ။

သင်က စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လိုသည့် ဆန္ဒရှိကြောင်း လူများကို အသိပေးခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် အလားတူအဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရကြောင်း သို့မဟုတ် သင်သည် ၎င်းတို့လိုအပ်ချိန်တွင် ပြောပြရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသဖြစ်ကြောင်း တစ်စုံတစ်ဦးကို သိရှိစေခြင်းက လွန်စွာအကျိုးဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

“ငါအခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အချိန်တုန်းက ယုံကြည်ရတဲ့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြတာက အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့တယ်။ စကားပြောချင်တယ်ဆိုရင် ငါနားထောင်ပေးမယ်လေ။”

မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရေး အမေရိကန်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ 2024 ခုနှစ် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဖွဲ့အစည်း၊ 2022 ခုနှစ်

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE

နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို
သိရှိရန်အတွက် Olivia Hesler ကို
ohesler@health.in.gov
တွင် ဆက်သွယ်ပါ

သင့်သူငယ်ချင်းကို ကူညီရာတွင်
လိုအပ်သော နောက်ထပ်ပံ့ပိုးမှုများ
ရယူရန် QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ-



Indiana
Department
of
Health

Division of
Family Health
Data and Fatality
Prevention

စကားဝိုင်းကို စတင်ခြင်း-
စိတ်ကျန်းမာရေး
ဆွေးနွေးမှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်



Indiana
Department
of
Health





သင့်သူငယ်ချင်းက အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်ဟု သင်ထင်ပါက

၎င်းတို့ကို နားလည်စာနာစိတ်ထား၍ နှစ်ဦးတည်းသီးသန့် စကားပြောကြည့်ပါ။ သင်နားလည်ကြောင်းနှင့် ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများမှ ရုန်းကန်နေရခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့သိအောင်ပြောပြပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို တိုက်ရိုက် ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ၎င်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းသိအောင်လုပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုနိုင်သည်-

“ခုတလော မင်းကြည့်ရတာ စိတ်နဲ့ ကိုယ်နဲ့ မကပ်သလိုပဲ။ ငါ မင်းကို ဂရုစိုက်တယ်၊ ဒါကြောင့် မင်းဘယ်လိုနေလဲ တွေးနေမိတယ်။”

“ကျောင်းမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေကြောင့် စိတ်မိမီးနေသလား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထိခိုက်နေရသလား။”

“မနှစ်တုန်းက ငါ့မိသားစု အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရချိန်မှာ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖွင့်ပြောကြည့်တာက အထောက်အကူ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ငါက မင်းပြောတာတွေကို နားထောင်ပေးပြီး မင်းကို ကူညီပေးပါမယ်။”

အချိန်တိုင်းသည် သင့်လျော်သည့်အချိန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်ကို သတိပြုမိသည့်အချိန်သည် ၎င်းနှင့် စကားပြောရန် သင့်လျော်သည့်အချိန် မဟုတ်နိုင်သဖြင့် နောက်မှစကားပြောကြည့်ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။ ၎င်းတို့အတွက် အဆင်ပြေသည့် အချိန်တွင် ၎င်းတို့နှင့် စကားပြောရန် အသင့်ရှိကြောင်း သိအောင်ပြောပြထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုနိုင်သည်-

“ပြီးခဲ့တဲ့နေ့က မင်းကြည့်ရတာ မျက်နှာမသာမယာနဲ့ ငါကစိတ်ပူပြီး မင်းဘယ်လိုနေလဲ သိချင်နေတာ။ ငါ့ကို ပြောပြချင်လား။”

“ခဏကြာရင် တို့ကော်ဖီသောက်ပြီး အဲဒီအကြောင်း ပြောလို့ရမလား။”

အကယ်၍ ၎င်းတို့က ပြောပြရန် တွန့်ဆုတ်နေပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

လူအချို့က အခြားသူများအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ခံစားရနိုင်ပြီး “ဒီအကြောင်းကြားရတာ မင်း ငြီးငွေ့သွားပါလိမ့်မယ်” ဟု မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိတတ်သည်။ သင်က ၎င်းတို့ကို ကူညီပေးလိုကြောင်း အားပေးနှစ်သိမ့်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့လိုလားပါက ရင်ဖွင့်ပြောပြနိုင်မည့် အခြားသူတစ်ဦးကို ရှာဖွေပေးရန်လည်း ကူညီပေးနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုနိုင်သည်-

“ငါ မင်းကို ကူညီပေးချင်ပါတယ်။ ဘဝက ခက်ခဲတယ်ဆိုတာကို ငါနားလည်တာမို့ မင်း ရင်ဖွင့်တာကို ငါ နားထောင်ပေးပြီး ကူညီပေးမှာပါ။”

“မင်းအတွက် စကားပြောဖို့ ပိုသက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် တခြားသူတစ်ယောက်ယောက် ရှိလား။ မင်းဆန္ဒရှိရင် တခြားတစ်ယောက်ကို ရှာပေးဖို့ ငါကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။”

စကားပိုင်းကို အဆုံးသတ်ခြင်း

၎င်းတို့က ဤအကြောင်း သင့်ကိုပြောပြနိုင်သည့်အတွက် ဝမ်းသာကြောင်း ၎င်းတို့ကို အားပေးစကားပြောပြီး စကားပိုင်းကို အဆုံးသတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝတွင် စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ကြောင်း၊ သို့သော် သင်က ၎င်းတို့အတွက် အမြဲရှိနေပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုနိုင်သည်-

“လူတိုင်းဟာ ခက်ခဲတဲ့ အချိန်ကာလတွေကို ဖြတ်သန်းကြရပေမဲ့ ဒီအချိန်မှာ မင်းခက်ခဲနေတာနဲ့ပဲ အမြဲတမ်း ဒီလိုခံစားရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။”

တစ်စုံတစ်ဦးက မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ရန် စဉ်းစားနေကြောင်း ပြောပြလာပါက မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။

သင့်သူငယ်ချင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ရန် စဉ်းစားနေကြောင်း သင့်ကို ပြောပြလျှင် သင့်အနေဖြင့် ဖိအားများစွာ ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်အေးအေးထားပြီး ၎င်းတို့ကို ကူညီရန်အတွက် သင်တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။

သင်က နားထောင်နေကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို ကူညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။

“ဘယ်အရာကြောင့်မှ မင်းအပေါ်ထားတဲ့ ငါ့ရဲ့သဘောထား ပြောင်းလဲမှာမဟုတ်ပါဘူး။ မင်းကို ကူညီပေးဖို့ ငါရှိပါတယ်”

“မင်းအခြေအနေက တကယ်ခက်ခဲမယ့်ပုံပဲ။ ဒီလိုဖြစ်နေတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။”

“ဘယ်တုန်းကစပြီး ဒီလိုတွေခံစားနေရတာလဲ။”

“ဒီအတွေးတွေက မင်းဘဝမှာ ထူးခြားတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်စေခဲ့သလား။ အိပ်မပျော်တာ ဒါမှမဟုတ် စားချင်စိတ်မရှိတာတွေ ဖြစ်နေလား။”

အောက်ပါမေးခွန်းများကို တိုက်ရိုက်မေးပါ-

“မင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည် စဉ်းစားနေတာလား။”

“ဒီလိုမျိုး ဘယ်နှစ်ခါလောက် တွေးဖူးလဲ။”

“ပိုဆိုးလာတဲ့အခါ ဘာလုပ်တတ်လဲ။”

“ဒီခံစားချက်တွေက စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်နဲ့ ဆွေးနွေးဖို့ အချိန်တန်နေပြီဆိုတဲ့ အချက်ပြမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်တယ်။”

ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီရယူရန် အကြံပေးပါ-

“မင်း အဆင်မပြေဖြစ်နေတယ်လို့ ငါကြားတယ်၊ ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်တာက အကျိုးရှိမယ်လို့ ငါထင်တယ်။”

“လူကိုယ်တိုင်သွားဖို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးရင် ၉၈၈

မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ အကူအညီဖုန်းလိုင်းကိုဆက်သွယ်ပြီး တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောကြည့်လို့ရတယ်။”

“ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေဖို့ ငါကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ငါတို့အကူအညီ ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။”