နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ

အပိုင်း ၇၊ **အခန်း** ၁၅ - စိတ်ဒဏ်ရာ

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ဤသင်တန်းအချိန်ပြီးဆုံးသောအခါတွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူ သင်တန်းသား/သူ များ သည် အောက်ပါ အနေအထား သို့ရောက်ရှိနေရမည် -

- CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကိုတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့် သားကောင်များ/ သက်သေများ၊ မိသားစုများ နှင့် လူမှုအစုအဖွဲ့များ သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုကို နားလည်ရန်
- တဦးခြင်း၏ စိတ်ဒဏ်ရာ trauma ကို အလိုက်သင့်တွန်းလှန်လွန်မြောက်နိုင်စွမ်း အပေါ်သက်ရောက်နေမှုများမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ခြေအလားအလာ နှင့် အန္တရာယ်များကို ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်ရန်
- သက်သေထံမှ အတွေ့အကြုံအကြောင်း ဖေါ်ပြချက် အပေါ်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် သက်ရောက်မှုကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခြင်း

သင်တန်းကြာမြင့်ချိန်	၆၀ မှ ၉၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း	မရှိပါ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၏ ဆက်စပ်သော သင်ခန်းစာများ

စာမျက်နှာ ၂၃၀-၂၄၃၊ အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ အခန်း ၇ - မထိခိုက်စေပါနှင့် Do No Harm၊ အခန်း ၈ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး နှင့် လုံခြုံရေး၊ အခန်း ၉ - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ အခန်း ၁၁ - လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း၊ အခန်း ၁၄ - သက်သေအထောက်အထား များ နှင့်

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

သတင်းအချက်အလက်များကို စိစစ်ခြင်း၊ အခန်း ၁၆ - ကလေးသူငယ်များအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

ဤသင်ရိုးသင်ခန်းစာအပိုင်းကို ပို့ချသူ သင်တန်းဆရာသည် အကြမ်းဖက်မှုကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ကြရသည့် သားကောင်များနှင့် သက်သေများ ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းများတွင် ၎င်းတို့မှ စိတ်ကိုထိခိုက်နာကျင်စေသော အဖြစ်အပျက် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကို ပြန်လည်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည့်အခါတွင် အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်စိတ်ဒဏ်ရာသက်ရောက်မှုအရ ပြုမူပြောဆိုပုံများကိုကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ကျွမ်းကျင်အတတ်ပညာရှင်အဖြစ် အတွေ့အကြုံရှိရမည်။

ဤသင်ရိုးအပိုင်း သည် နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်ကျင့်ဝတ်များ၏ ကဏ္ဍပေါင်းစုံနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ကိစ္စရပ်များ နှင့်သက်ဆိုင်သော အပိုင်း ၇ ၏ ပထမဆုံးသင်ခန်းစာအပိုင်း ဖြစ်ပြီး၊ အခန်း ၁၅ (ပြင်းထန်စိတ်ဒဏ်ရာ trauma)၊ အခန်း ၁၆ (ကလေးသူငယ်များအပေါ်ကျူးလွန်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု)၊ နှင့် အခန်း ၁၇ (အမျိုးသားများနှင့် ယောက်ျားလေးများအပေါ်ကျူးလွန်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု) တို့ဖြစ်သည်။ သားကောင်များ နှင့် သက်သေများ၏ စိတ်ဒဏ်ရာများကိုတဖန်ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မှု လျော့ပါးသက်သာစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်းဆိုသည့် မဟာဗျူဟာများကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်ကျင့်ဝတ်များ အနှံ့အပြားတွင် မြင်တွေ့ရပြီး၊ အထူးသဖြင့် အခန်း ၇ (မထိခိုက်စေပါနှင့် Do No Harm)၊ အခန်း ၈ (ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး နှင့် လုံခြုံရေး) အခန်း ၉ (အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း) နှင့် အခန်း ၁၁ (လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း) တို့ဖြစ်ပြီး သင်တန်းပို့ချသူ အနေဖြင့် ပို့ချခဲ့ပြီးဖြစ်သော ၎င်းသင်ရိုးသင်ခန်းစာအပိုင်းများမှ အချို့သော လမ်းညွှန်ချက်များကို သင့်လျော်သလို ပြန်လည်ရည်ညွှန်းလိုကောင်း လိုမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်၊ ဤ သင်ရိုးသင်ခန်းစာအပိုင်း သည် အထူးသဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ trauma နှင့် ပတ်သက်ပြီး အခန်း ၂ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း)၊ အခန်း ၁၄ (သက်သေအထောက်အထား နှင့် သတင်းအချက်အလက်

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

စိစစ်ခြင်း)တို့နှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်လျက်ရှိပြီး၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် သားကောင်များ/သက်သေများအပေါ် သက်ရောက်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုကို ကောင်းစွာနားလည်စေနိုင်ခြင်း နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာသည် အချို့သော သားကောင်များ/သက်သေများ၏ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပျက်ပုံကို ပြန်လည်ထွက်ဆိုပြောပြခြင်းများသည် အများယုံကြည်လက်ခံနိုင်မှု နှင့် အားထားနိုင်မှု တို့အပေါ် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသည်နည်း ဆိုသည်ကို သင့်လျော်စွာ အကဲဖြတ်ချင့်တွက်ရာတွင် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

သားကောင်များ/သက်သေများ၏ ထွက်ဆိုချက်အပေါ် စိတ်ဒဏ်ရာမှ မည်မျှသက်ရောက်မှုရှိသည်ကို စိတ်ခံစားမှုကင်းစွာဖြင့် သင့်လျော်သော အကဲဖြတ်ချင့်တွက်မှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် သက်သေမှတ်တမ်းပြုစုသူနှင့် စုံစမ်းစစ်ဆေးသူတို့၏ အခန်းကဏ္ဍမဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် အထူးပြုလေ့ကျင့်သင်ကြားထားမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်သည်။ သို့သော်ငြားလည်း CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကိုတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရကြောင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော သားကောင်များ/ သက်သေများကို သက်သေခံမှတ်တမ်းပြုစုသူများ လူတွေ့မေးမြန်းမှုများပြုလုပ်ရာတွင် သားကောင်များ/သက်သေများ၏ ထွက်ဆိုချက်သည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့သော အတွေ့အကြုံကြောင့် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကို အခြေခံအားဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိပြီး၊ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ လက္ခဏာများကို ခွဲခြားသိရှိကာ၊ လူတွေ့မေးမြန်းစဉ်ကာလအတွင်း တဖန်ပြန်လည်၍ မည်သည့် စိတ်သောကဖြစ်ခြင်းအန္တရာယ်ကိုမဆို လျော့ပါးသက်သာစေရန်အတွက် သင့်တော်သော မဟာဗျူဟာများကို စီစဉ်ထားရှိရမည်။

ဤသင်တန်းချိန်တလျှောက်လုံးတွင် သင်တန်းပို့ချသူမှ ပါဝင်တက်ရောက်သူ သင်တန်းသား/သူများကို ဆွေးနွေးကြစေရန် အားပေးတိုက်တွန်းရမည်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

သားကောင်များ/သက်သေများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံ အလုပ်လုပ်စဉ် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ၊ အထူးသဖြင့် လူတွေ့မေးမြန်းစဉ်အတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာရထားသည့် သားကောင်များ/သက်သေများမှ မည်သည့် ဆန့်ကျင်တန်ပြန်မှုများ ရှိခဲ့သည်နည်း၊ မည်သည်တို့က စနက်ပျိုးဖြစ်မည်နည်း၊ ၎င်းတို့မည်ကဲ့သို့ တုန့်ပြန်ခဲ့သည်နည်း နှင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် နောက်ထပ် ဘေးဆီးရန်ကာ အကာအကွယ်များ စီစဉ်ထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတွင်း စီစဉ်သတ်မှတ်ပေးထားသည့် ညွှန်ကြားချက်များအပေါ်အခြေပြုပြီး မတူခြားနားစွာဖြင့် ပြုမူခဲ့သင့်သည်လား ဆိုသည်တို့ကို စဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းပို့ချသူမှ ပါဝင်တက်ရောက်သူ သင်တန်းသား/သင်တန်းသူများအကြား ဆွေးနွေးမှုကို အားပေးတိုက်တွန်းပြီး သားကောင်/သက်သေ ၏ထွက်ဆိုချက်မှ အမှန်တကယ် သို့မဟုတ် လက္ခဏာသွင်ပြင်အားဖြင့် မဆီလျော်မအပ်စပ်မှုများနှင့်သက်ဆိုင်၍ ၎င်းတို့၏အမြင်များ နှင့်/သို့မဟုတ် အသေးစိတ်များ မပါရှိခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် အဆက်အစပ်ရှိခြင်း၊ သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက်သူများတွင် ရှိကောင်းရှိနေမည်ဖြစ်သော ယူဆချက်များဖြစ်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာရထားသည့် သားကောင်များ/သက်သေများသည် ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး အားထားနိုင်သော သက်သေအထောက်အထားများ ပေးအပ်နိုင်ခြင်းမရှိဆိုသည်ကို စိန်ခေါ်ရန် နှင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အသေးစိတ်များ၊ ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု နှင့်/သို့မဟုတ် အဆက်အစပ်ရှိခြင်းများ ကင်းမဲ့မှုအပေါ် မည်သို့စဉ်းစားသည်၊ (ဥပမာ - သားကောင်/သက်သေ သည် လိမ်ညာနေသည် သို့မဟုတ် တမင်တကာပင် ဆန္ဒအလျောက် သတင်းအချက်အလက်များကို ၎င်းတို့ထံမပေးဘဲ ထိမ်ချန်ထားသည့်အတွက် သက်သေအပေါ်တွင် ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်မှုအား အကဲဖြတ်ခြင်းကို သက်ရောက်မှုရှိသည်ဟု ၎င်းတို့ယုံကြည်ခဲ့ပါသည်လား၊ ၎င်းတို့အနေဖြင့် စိတ်မရှည်မှု သို့မဟုတ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သည်လား၊ ၎င်းတို့မှ ဤသည်တို့သည် သာမာန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟူ၍ သဘောထားသည်လား၊ ၎င်းတို့မှ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုကို စိတ်ဒဏ်ရာအထူးပြုကျွမ်းကျင်သူထံမှ တောင်းခံခဲ့ပြီး သားကောင်/သက်သေ၏ ထွက်ဆိုချက်ကို ထောက်ကူမှုပြုမည်လား ဆိုသည်တို့ကို ဆွေးနွေးကြစေရန်ဖြစ်သည်။)

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

ဤသင်ရိုးသင်ခန်းစာ၏ပထမပိုင်း (slide ၃-၇) တွင် ပြင်းထန်စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို အကျယ်အားဖြင့် ဝေါဟာရစကားရပ်များနှင့် လွှမ်းခြုံဖော်ပြထားပြီး၊ ဖြစ်စဉ်များ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်များ ၏ ပုံစံ - အသက်အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာထိခိုက်ရန် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း ပုံစံပေါက်သော အခြေအနေများ - တို့သည် ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသူများ သို့မဟုတ် မြင်တွေ့ခဲ့သူများအတွက် ထူးခြားသောဖိစီးမှု နှင့် စိတ်သောကဖြစ်စေသည်။ သင်တန်းပို့ချသူမှ အလေးထားပြောပြရန်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာသည် သဘာဝ သို့မဟုတ် လူလုပ် အဖြစ်အပျက်များ နှင့် ကပ်ဘေးများ ၏ သီးခြား ရလဒ်များကြောင့် (ဥပမာ- ယာဉ်တိုက်မှု၏ သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရခြင်း၊ မုဒိမ်းမှု၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု သို့မဟုတ် အခြားသော ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်မှု၊ အခြားသူများအပေါ် ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်မှု ကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းမှ အသက်ရှင်လွတ်မြောက်ခြင်း၊ ငလျှင်လှုပ်ခြင်း) သာမကဘဲ ရေရှည် သို့မဟုတ် ထပ်ကာတလဲလဲ အတွေ့အကြုံများ (ဥပမာ - နိုင်ငံရေး/စစ် အကျဉ်းသားများထားရာ အကျဉ်းစခန်းများ နှင့် အခြားသော ပုံစံများအားဖြင့် ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်းများ၊ လိင်ကျေးကျွန်ပြုမှု၊ ဆင်းရဲချို့တဲ့မှုကို ကြာရှည်စွာခံစားရခြင်း၊ တိုက်ပွဲ နှင့် စစ်ပွဲကြောင့်ဆက်စပ်နေသည့် အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ကလေးသူငယ် နှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှု၊ ပစ်ပယ်ထားခြင်း၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု) တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူမှ အခြားအသားပေးဖော်ပြရန်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ခံစားချက်အရ အလွန်ပင် ပုဂ္ဂလိကဆံစွာ ဘက်လိုက်ပြီး ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သည့် သို့မဟုတ် အသက်အန္တရာယ်ကျရောက်သည့် ဖြစ်စဉ် အတွေ့အကြုံ တခုတည်း မှ မတူခြားနားသော လူများသည် မတူခြားနားသည့် တုန့်ပြန်မှုများရှိကြသည်။ အချို့သည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်ပြီး အသင့်အတင့် လျှင်မြန်စွာ နှင့် လွယ်ကူစွာ အပြုသဘောဆောင် နေသားတကျဖြစ်ကြပြီး အခြားသူတချို့တွင်မူ နက်ရှိုင်းစွာ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိကြပြီး မည်သည့်အခါတွင်မှ *"သာမန်"* အသက်တာ/ *"ပုံမှန်"* ဘဝကို ပြန်လည်မရရှိနိုင်ကြပေ။ သင်တန်းပို့ချသူသည် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား စဉ်းစားရန် တိုက်တွန်းသင့်သည်မှာ ကြမ်းကြုတ်သည့် အတွေ့အကြုံတခု *မတိုင်မီ before၊ ကြုံတွေ့နေရစဉ်*

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

during *နှင့်* *ကြုံတွေ့ပြီးချိန်after* *တို့တွင်* စိတ်ဒဏ်ရာအား ကိုယ်ပိုင် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းဖြင့် အလိုက်သင့်တွန်းလှန်လွန်မြောက်နိုင်ခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးကြောင်း သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် လူတွေ့မေးမြန်းစဉ် တဖန်ပြန်လည်၍ စိတ်သောကရောက်စေခြင်း အန္တရာယ်ကို တိုးမြင့်စေသည့် အချက်များ နှင့် ရေရှည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု ဖြစ်စေခြင်း တို့ကိုဖြစ်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုရလျှင်၊ သက်သေခံမှတ်တမ်းတင်သူများတွင် သားကောင်များ/သက်သေများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အန္တရာယ်အကြောင်းရင်းများအပေါ်တွင် ထိမ်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ (ဥပမာ - ယခင်က သားကောင်တဦး၏ မိတ်ဘက်အဖေါ် သို့မဟုတ် မိဘမှ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းများကြောင့် အမြဲတမ်း မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရေရှည်ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဝိုင်းပယ်ခံရခြင်း) သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာ ရစေသည့် အတွေ့အကြုံ မတိုင်မီ သို့မဟုတ် ခံစားနေရချိန်တို့တွင် တည်ရှိနေသောအခြေအနေများ (ဥပမာ- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ နှင့် အားပေးထောက်ကူပေးသည့် မိသားစုအတွင်း ကြီးပြင်းလာခြင်း နှင့် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်မှု နှင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားမှု၊ ဘုရားတရား/ဘာသာရေး အပေါ် သို့မဟုတ် ဘဝ အပေါ်တွင် ယုံကြည်ခြင်းရှိမှု) တို့သည် အကွယ်အကာ ပေးနေသော အခြေခံအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမည်။ သားကောင်များ/သက်သေများ သို့ အတတ်ပညာဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုဖြင့် လူမှုစိတ္တဗေဒ စောင့်ရှောက်မှု psycho-social care နှင့် ကုသပေးမှု ပြုလုပ်ပေးရန်မှာ သက်သေခံမှတ်တမ်းတင်သူများလုပ် ပေးနိုင်သည့် အခန်းကဏ္ဍဘောင်အပြင် ဖြစ်သော်ငြားလည်း သက်သေခံ မှတ်တမ်းတင်သူများသည် သားကောင်များ/သက်သေများ၏ ဒဏ်ခံနိုင်ပြီး အလိုက်သင့် တွန်းလှန် လွန်မြောက်နိုင်စွမ်းကို ပိုမိုအားသန်လာစေရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ထိခိုက်နာကျင်စေသော *အတွေ့အကြုံကာလအလွန်* လိုအပ်ချက်များအား ရင်ဆိုင်ကိုယ်တွယ်ခြင်းတွင် လွယ်ကူချောမောစွာ ဖြစ်မြောက်စေရန် ပံပိုးဆောင်ရွက်ပေးရာတွင် (ဥပမာ - ဆေးကုသမှု နှင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ဝိုင်းဝန်းကူညီ

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

ထောက်ပံ့မှုများ၊ အကာအကွယ်ပေးမှု၊ နေအိမ်၊ အလုပ်အကိုင်၊ သက်မွေးပညာသင်တန်း) စသည်တို့ အပြင် စိတ်ဒဏ်ရာရှိကြောင်း သိရှိထားပြီးဖြစ်သည့် ချဉ်းကပ်ပုံတခုနှင့်အညီ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ဤ ယေဘုယျမိတ်ဆက်ပေးမှုအပြီးတွင်၊ သင်ရိုးသင်ခန်းစာကို အပိုင်း ၃ ပိုင်းခွဲကာ - က) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု နှင့် စစ်ပွဲနှင့် ဆက်စပ်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာ (slide ၈ - ၁၅)၊ ခ) လူတွေ့မေးမြန်းနေစဉ်အတွင်း တဖန်ပြန်လည်၍ စိတ်သောကဝေဒနာခံစားရခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့ပါးသက်သာစေခြင်း (slide ၁၆ - ၂၁)၊ ဂ)သားကောင်/သက်သေ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဖေါ်ပြခြင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် သက်ရောက်မှု (slide ၂၂-၂၆)။

slide ၈ - ၁၅ တွင် CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှု မှ ရှင်ကျန်ရစ်သူများအပေါ်သက်ရောက်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု နှင့် သက်ဆိုင်သော စိတ်ဒဏ်ရာ နှင့် စစ်ပွဲနှင့် သက်ဆိုင်သည့်စိတ်ဒဏ်ရာ တို့နှင့် ၎င်းတို့၏ ပေါင်းစပ် သက်ရောက်မှုဖြစ်သော - "စစ်ပွဲ-မုဒိမ်း" စိတ်ဒဏ်ရာ တို့၏ သဘောသဘာဝ နှင့် သက်ရောက်မှု တို့ကို လွှမ်းခြုံဖေါ်ပြသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု (ငြိမ်းချမ်းနေသည့်ကာလအတွင်းကျူးလွန်ခြင်း) ကဲ့သို့ နှင့် ပဋိပက္ခ နှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် အကြမ်းဖက်မှု (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု မပါဝင်သေးသည့်တိုင်) ၎င်းတို့ကို သီးခြားတခုခြင်းအားဖြင့် ဖျက်ဆီးသော အတွေ့အကြုံများ ဟူ၍ မှတ်ယူပြီး ၎င်းတို့၏ ပေါင်းစပ် သက်ရောက်မှုသည် မကြာခဏဆိုသကဲ့သို့ CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှု မှ ရှင်ကျန်ရစ်သူများအပေါ် မကြာခဏပင် ကြီးစွာသော ထိခိုက်နစ်နာပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုသည် ၎င်းသက်သက် သီးခြား ထီးတည်းဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ပေ။ CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှု၏ သားကောင်များသည် အခြား ပြင်းထန်သော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကိုလည်း ကြုံဆုံခဲ့ သို့မဟုတ် မြင်တွေ့ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ (ဥပမာ - ချစ်ခင်ရသူများ ဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း၊ ၎င်းတို့၏

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

အိမ်ယာများကို ဖျက်ဆီးခံရခြင်း၊ ဗုံးကြဲခံရခြင်း၊ နေရာရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရခြင်း၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သည့်အတွက် သေဆုံးမှု သို့မဟုတ် အခြားသူများ အလွန်အမင်းနာကျဉ်ခံစားနေရခြင်း၊ အစားအသောက် ချို့တဲ့ခြင်း၊ နှိပ်စက်မှုပြုခြင်း၊ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်း) နှင့် *တဖြည်းဖြည်းတိုးလာသော အစုအပုံလိုက် စိတ်ဒဏ်ရာ cumulative trauma* ကို ခံစားကြရသည်။

သင်တန်းပို့ချသူမှာ ပါဝင်တက်ရောက်သူ သင်တန်းသား/သူ များကို သတိပေးရန်မှာ၊ မည်မျှပင် ကြမ်းကြုတ်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ဖြစ်စေသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၏ သားကောင်တဦးဖြစ်ခဲ့သော်လည်း၊ CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှု *သားကောင်၏ ရှုထောင့်မှ*၊ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံတွင် "အဆိုးဝါးဆုံး" သောအပိုင်းကဲ့သို့ အမြဲတမ်းဖြစ်နေသည် မဟုတ်သေးပေ။ (ဥပမာ - သားကောင်တဦးသည် နေရပ်မှထွက်ပြေးစဉ် နှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေရာချထားခံရစဉ်တွင် ကွဲကွာသွားခဲ့ရသည့် ၎င်း၏ သားသမီးကလေးငယ်တဦး သို့မဟုတ် မိဘကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်သည် မိမိတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရမှုထက် များစွာပိုမို၍ စိုးရိမ်ပူပန်ဖွယ်ဖြစ်နေနိုင်သည်။) သင်တန်းပို့ချသူနည်းပြမှ ထပ်မံ အလေးပေးပြောပြရန်မှာ CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှု သားကောင်တဦးသည် ထိုးသွင်းခံရခြင်း/မုဒိန်းကျင့်ခံရခြင်း မရှိသော်လည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် အထိတ်တလန့်နှင့် စိတ်သောကဖြစ်နေနိုင်ခြင်းမှာ၊ လူတဦး၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ထိုးသွင်းထိပါးမှုသည် အခြားများပြားလှသော ပြင်းထန်စွာစိတ်ဖိစီးစေသည့်အကြောင်းရင်းများအတွင်းမှ တခုသာလျှင်ဖြစ်ကာ၊ အခြားအကြောင်းရင်းများနှင့် အတူတကွပါဝင်အကြောင်းပြုပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ဆက်စပ်သက်ဆိုင်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အခြားအကြောင်းရင်းများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ၊ - ကိုယ်ကာယ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စေ၊ - နာကျင်ခြင်း၊ စိတ်သိမ်ငယ်အရှက်တကွဲဖြစ်ခြင်း၊ လုံးဝအင်အားမရှိ မတတ်နိုင်သောအခြေအနေ၊ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကင်းမဲ့စေခြင်း၊ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊ အသတ်ခံရမည်

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်မည် သို့မဟုတ် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊ စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။

သင်တန်းပို့ချသူနည်းပြမှ အလေးပေးပြောပြရန်မှာ CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှုမှ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အချို့သော နောက်ဆက်တွဲ ပုံစံများမှာ (ဥပမာ - စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်အားငယ် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အထူးစိုးရိမ်ဖွယ်အဆင့် ဆန့်ကျင်စွာတုန့်ပြန်မှုများ၊ PTSD ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်ရောဂါ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့် အတွေ့အကြုံအလွန် မတူခြားနားသည့်အဆင့်များတွင် နောက်ဆက်တွဲ ကြုံတွေ့ရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများမှာ (ဥပမာ - ငိုယိုနေခြင်း သို့သော် တချိန်တည်းတွင် ရယ်မောနေခြင်း သို့မဟုတ် အမြင်အားဖြင့်ထိခိုက်ခြင်းမရှိဟု ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်/အိပ်စက်ခြင်းတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ တစုံတရာနှင့် ပတ်သက်၍ ကြောက်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များပျက်စီးခြင်း) စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။

သင်တန်းပို့ချသူ သင်တန်းနည်းပြအနေနှင့် ပြန်လည်ညွှန်းဆိုလိုကောင်းလိုမည်ဖြစ်သည့် အချို့သော ရုပ်ပုံဆလိုက်များဖြစ်သည့် အခန်း ၂ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း) တွင်ဖေါ်ပြခဲ့သော CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသည့် သားကောင်များ နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ယုံမှတ်ခြင်းများ နှင့် ယူဆချက်များကို မမှန်ကြောင်းဖွင့်ချပြမှုများ နှင့် သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက်သူ သင်တန်းသား/သူများ အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ တုန့်ပြန်ရမည် သို့မဟုတ် မည်ကဲ့သို့ ပြုမူရမည်ဆိုသည်တို့တွင် သင်တန်းသား/သူ များနားလည်သဘောပေါက်မှုကို သေချာစေရန်မှာ မည်သည့်တုန့်ပြန်မှု နည်းလမ်းမှသာ "မှန်သည်" ဟူ၍မရှိကြောင်း ဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သောအကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပွားနေသည့် မျက်မှောက် အခြေအနေတွင် မတူခြားနားသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်တဦးချင်းစီတွင် မတူခြားနားသည် ကိုင်တွယ်ပုံနည်းလမ်း ရှိမည်ဖြစ်ပြီး၊

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

ဤသည်ကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုရန် နှင့် သက်သေခံမှတ်တမ်းတင်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း အကြောင်းခံတခုအဖြစ် ထည့်သွင်းရန် အရေးကြီးသည်။

slide ၁၆-၂၁ တွင် လူတွေ့မေးမြန်နေစဉ် တဖန်ပြန်လည်၍ အထိတ်တလန့်နှင့် စိတ်သောကရောက်စေသည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးသက်သာစေခြင်းအကြောင်းကို လွှမ်းခြုံဖော်ပြထားပြီး စိတ်ဒဏ်ရာကို သတိထားဆင်ခြင်ရသည့် ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းအတိုင်း မဟာဗျူဟာချမှတ်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမည်။ သင်တန်းပို့ချသူနည်းပြ မှ အသားပေးရှင်းပြရမည်မှာ အချို့သော ပြုမူကျင့်ကြံပုံများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်များ၊ စကားလုံးများ၊ အနံ့များ သို့မဟုတ် အသံများသည် သားကောင်များ ကို မူလစိတ်ဒဏ်ရာရစေခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များ နှင့် ခံစားမှုများကို တဖန်ပြန်လည်ပြီး ကြုံတွေ့ခံစားရသကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် စနက်မီးစ ခလုပ်များအဖြစ် လုပ်ဆောင်နိုင်ကောင်းလုပ်ဆောင်မည်။ ထို့ကြောင့် သက်သေခံမှတ်တမ်းတင်သူများအတွက် အရေးကြီးသည်မှာ ကြိုတင်သုတေသနပြုထားပြီး သားကောင်၏ အတွေ့အကြုံကို နားလည်သဘောပေါက်ထားခြင်းအားဖြင့် အချို့သော အတိအကျရှိသည့် လုပ်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ပြုမူကျင့်ကြံပုံများကို ရှောင်ရှားရန်လိုအပ်သည် (ဥပမာ - သားကောင်အကြောင်း ရရှိထားပြီးသော သတင်းအချက်အလက် သို့မဟုတ် အခြားသောသားကောင်များမှ သတင်းအချက်အလက်အရ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူဟု စွပ်စွဲထားသူများတွင် စက်ဆုပ်ဖွယ် အနံ့အသက်များ ကို ဖော်ညွှန်းပါက သက်သေခံမှတ်တမ်းတင်သူများသည် အနံ့ပြင်းသော ရေမွှေးဆွတ်သွားမိခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်၊ သို့မဟုတ် ဥပဒေကိုအကောင်အထည်ဖော်သည့် ဥပဒေဘက်တော်သား အာဏာပိုင်များသည် ယူနီဖောင်းဝတ်စုံများဝတ်ဆင်သွားခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ရန်လိုအပ်သည်မှာ စွပ်စွဲထားသော ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများသည် တူညီဝတ်စုံ ယူနီဖောင်းများ ဝတ်ဆင်ထားသည့်အတွက် သားကောင်ကို ဖြစ်စဉ်အား ပြန်လည်အမှတ်ရစေသကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

တဖန်ပြန်လည်၍ အထိတ်တလန့်နှင့် စိတ်သောကရောက်စေသည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးသက်သာစေရန် အဓိက မဟာဗျူဟာများကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်ကျင့်ဝတ်များ တောက်လျှောက် အနှံ့အပြား တွေ့ရှိနိုင်သည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အောက်ပါ ရည်မှန်းချက်များအတိုင်း အုပ်စုများ ခွဲခြားထားနိုင်သည် - (i) လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းမတိုင်မီ၊ ပြုလုပ်နေဆဲ နှင့် ပြုလုပ်ပြီးချိန်များတွင် သားကောင်များ/သက်သေများ ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာများ လုံခြုံမှုရှိစေရန်၊ (ii) ယုံကြည်စိတ်ချအားကိုးရမှုကို အားပေးထောက်ကူမှုပြုရန်၊ (iii) သားကောင်များ/သက်သေများသို့ ရွေးချယ်စရာများ ကမ်းလှမ်းပြီး ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ခွင့် နှင့် ထိမ်းချုပ်နိုင်မှု စသည့် အာရုံခံစားမှုများ "ပြန်လည်ပေးအပ်ရန်"၊ (iv) လုပ်ငန်းစဉ်သည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းသေချာစေရန်၊ နှင့် (v) သားကောင်များသို့ မိမိကိုယ်တိုင် ပိုမိုလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ခွန်အားများ ပေးခြင်း တို့ဖြစ်ကြသည်။ သက်သေခံအထောက်အထားများပေးအပ်ခြင်းသည် စိတ်ပေါ့သွားရန် ရင်ဖွင့်သော အတွေ့အကြုံဖြစ်နိုင်သည်။ သားကောင်များ/သက်သေများသည် သက်သေထွက်ဆိုနေချိန်တွင် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားနေရကောင်း နေရမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ဤသည်မှာ ၎င်းတို့သည် စိတ်ပင်ပန်းသောကဖြစ်နေသည် သို့မဟုတ် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းရမည် ဟူ၍ ဆိုလိုရင်းမဟုတ်ပေ။ ကျွမ်းကျင်အတတ်ပညာအားဖြင့်၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လေးစားမှုကိုပြသခြင်း နှင့် ပိုမိုလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ခွန်အားများ ပေးခြင်းတို့အားဖြင့် ၎င်းတို့အလွန်အမင်းစိတ်လှုပ်ရှားနေကြောင်း ညွှန်ပြနေသော်လည်း (ဥပမာ- ငိုကြွေးနေခြင်း)၊ သက်သေအထောက်အထားကောက်ယူခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အဆိုပါလူတဦး၏ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်လိုသည့် ဆန္ဒ (ရှိပါက) ကိုလေးစားလိုက်နာပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သင်တန်းပို့ချသူမှ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို နှီးဆော်ရန်မှာ တင်ပြခဲ့သော မဟာဗျူဟာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး၊ ထပ်မံဖြည့်စွက်သည့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အသုံးပြုခဲ့ပြီး အထူးအသုံးဝင်သည်များကို မျှဝေပေးစေရန်ဖြစ်သည်။

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

သင်ရိုးသင်ခန်းစာနောက်ဆုံးအပိုင်း (slide ၂၂ - ၂၆) တွင် သားကောင်များ/သက်သေများတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ပြချက်များမှ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အလားအလာရှိသော သက်ရောက်မှု အကြောင်းကို ကိုင်တွယ်ရှင်းလင်းပြထားသည်။ သင်တန်းပို့ချသူနည်းပြမှ အလေးထားပြောပြရမည်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာရထားသည့် လူတဦးချင်း၏ မှတ်ဉာဏ်များသည် (၎င်းတို့ PTSD ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြား စိတ်ကစဥ့်ကလျားဖြစ်သည့်ရောဂါများ သို့မဟုတ် ရောဂါမဖြစ်ခြင်း) အသေးစိတ်များ ပျောက်ဆုံးနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည် - သေချာပေါက်ဖြစ်မည်ဟု မဆိုလို- (သက်ဆိုင်နိုင်သည်များမှာ အထူးသဖြင့် အဓိကမဟုတ်သော အသေးစိတ်များ၊ ဥပမာ- စစ်ပွဲကာလ ကျူးလွန်သည့် ပြစ်မှုများ၊ လူသားမျိုးနွယ်အပေါ်ကျူးလွန်သည့် ပြစ်မှုများ နှင့် လူအစုအပြုံလိုက်သတ်ဖြတ်ခြင်း တို့၏ ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်နေကျအခြေခံသဘောတရားများ)၊ ရှေ့နောက် ကိုက်ညီခြင်း နှင့် အဆက်အစပ်ရှိခြင်းတို့ ပျောက်ဆုံးနေနိုင်သည်။ သင်တန်းနည်းပြမှ အသားပေးသင့်သည်မှာ - သားကောင်/သက်သေ တစုံတဦး၏ ဖြစ်စဥ်ဖြစ်ပျက်ပုံထွက်ဆိုချက်သည် ယုံကြည်အားထားရခြင်း နှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရခြင်း ရှိမရှိ ဆိုသည်ကို ကိစ္စရပ်တခုခြင်းစီအလိုက် ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်ပြီး၊ ရှေ့နောက်မညီညွတ်ခြင်း၊ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ မပါရှိခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ်ပြန်လည်ခေါ်ဆိုမှု၊ ပြန်လည်မှတ်မိမှုတွင် ပြဿနာများရှိခြင်းတို့သည် အများယုံကြည်လက်ခံနိုင်စွမ်း ပြဿနာကိစ္စများသို့ညွှန်ပြနေသည်ဟူ၍ သေချာပေါက် မဆိုနိုင်ပေ၊ (ဤသည်မှာ PTSD ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြား စိတ်ကစဥ့်ကလျားဖြစ်သည့်ရောဂါများ ခံစားကောင်းခံစားနေရသူများ သို့မဟုတ် ခံစားနေရသူများ သာမက သားကောင်များ/သက်သေများ အားလုံးအတွက် မှန်ကန်သည်)၊ စိတ်ဒဏ်ရာ နှင့် အများယုံကြည်လက်ခံနိုင်စွမ်း အကြား အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဆက်နွယ်နေမှုမရှိခြင်း၊ နှင့် CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသည့် သားကောင်များ/သက်သေများ ထံမှ သက်သေခံအထောက်အထားများ စုဆောင်းခြင်းသည် အခြားသော ပြစ်မှုများ၏ သားကောင်များ/သက်သေများထံမှ သက်သေခံအထောက်အထားများ စုဆောင်းခြင်း သို့မဟုတ်

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

ထိုမှုခင်းများကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ အနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာရနေသူ သားကောင်များ/သက်သေများထံမှ သက်သေခံအထောက်အထားများ စုဆောင်းခြင်း ထက် ပိုမို၍ ခက်ခဲရန် အကြောင်းမရှိပေ။ အဓိက အမှာစကားမှာ သက်သေခံမှတ်တမ်းပြုစုသူများသည် သားကောင်/သက်သေ တဦးခြင်းထံချဉ်းကပ်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် အခြားပြစ်မှုနှင့် ကျူးလွန်ခြင်းများမှ သားကောင်များ/သက်သေများ၊ ၎င်းတို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာ၊ PTSD ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားရောဂါများ ခံစားနေရသူများ သို့မဟုတ် မခံစားရသူများ ဟူ၍ ခွဲခြားထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ၊ သာတူညီမျှမှုရှိသည့် ပညာရှင်၏ ပညာရပ်ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဂရုတစိုက်ရှိမှုတို့ဖြင့်၊ ၎င်း သားကောင်/သက်သေ တဦးခြင်း၏ ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပျက်ပုံကို အများယုံကြည်လက်ခံနိုင်စွမ်း နှင့် ယုံကြည်အားထားနိုင်မှု ကို အကဲဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူနည်းပြမှ တိုက်တွန်းအားပေးသင့်သည်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရသူ သားကောင်များ/ သက်သေများ အတွက်၊ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုကို၊ ဖြစ်နိုင်ပါက၊ ပြုလုပ်သင့်သည်လား နှင့် တရားဥပဒေအရ အဆိုပါဆေးစစ်ချက်လိုအပ်မှု မရှိသော်လည်း၊ CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှုဟူ၍ စွပ်စွဲသည့် အမှုများတွင် သက်သေခံအထောက်အထားအဖြစ် တင်သွင်းနိုင်ခြင်းရှိမရှိ ဆိုသည်တို့ကို ဆွေးနွေးကြစေရန်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုသည် လိုအပ်မှုမရှိသည်သာမက၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုအကြမ်းဖက်မှုခံခဲ့ရသည့် သားကောင်များအတွက် အကျိုးယုတ်စေနိုင်သည် နှင့် ၎င်းတို့၏ ယုံကြည်အားထားရမှု နှင့် အများယုံကြည်လက်ခံနိုင်မှုတို့အပေါ် ပျက်စီးစေသည့် ယူဆချက်များကို အမြဲမပြတ်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤသို့ဆိုသော်လည်း၊ အဆိုပါ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုသည် အချို့သောအခြေအနေများတွင် အခြားသော အကြောင်းကိစ္စများအတွက် အရေးကြီးကောင်း အရေးကြီးနိုင်သည်။

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

ဤခေါင်းစဉ်များကို ဆွေးနွေးနေစဉ်အချိန်တွင်၊ သင်တန်းပို့ချသူနည်းပြသည်၊ သင်ရိုးသင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၄ (သက်သေခံအထောက်အထားနှင့် သတင်းအချက်အလက်ကို စိစစ်ခြင်း) တွင်ပါရှိသည့် အချို့သော ရုပ်ပုံဆလိုက်များကို သင့်လျော်သကဲ့သို့ ပြန်လည် ရည်ညွှန်းလိုကောင်း လိုမည်၊ နှင့် တရားရုံးများ နှင့် စုံညီခုံရုံးများမှ စိတ်ဒဏ်ရာရထားသူ သားကောင်များ/သက်သေများ၏ ထွက်ဆိုချက်များသည် ရှေ့နောက်မညီညွတ်မှုများ နှင့်/သို့မဟုတ် အဆက်အစပ်ကင်းမဲ့မှုရှိသော်ငြားလည်း ယုံကြည်စိတ်ချလောက်သော နှင့် ယုံကြည်အားထားလောက်သော ထွက်ဆိုချက်များဖြစ်သည်ဟူ၍ အမိန့်ချမှတ်ခဲ့သည့် ဖြစ်စဉ်များ၏ နမူနာများကို စီစဉ်ပေးထားနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈