အခန်း ၁၅

စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
အပိုင်း ၇ - ကဏ္ဍပေါင်းစုံနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ကိစ္စရပ်များ
စာမျက်နှာ ၂၃၀ - ၂၄၃

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

သင်တန်း ရည်ရွယ်ချက်များ

ကျူးလွန်ခံရသူများ/ မျက်မြင်သက်သေများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအပေါ် CARSV ပဋိပက္ခ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်သည့် လိင်အကြမ်းဖက်မှု၏ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုကို နားလည်ခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာကို တစ်ဦးချင်းစီ၏ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ကာကွယ်မှု ဆိုင်ရာ နှင့် အန္တရာယ်ရှိမှုဆိုင်ရာ အချက်များကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း

မျက်မြင်သက်သေမှ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ဖော်ပြရာတွင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှု၏ သက်ရောက်မှုကို သိမှတ်နားလည်ခြင်း

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

စိတ်ဒဏ်ရာဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၃၁-၂၃၂
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ **အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်း** သို့မဟုတ် **ကိုယ်ခန္ဓာ ပြီးပြည့်စုံစွာ တည်ရှိမှု**အပေါ် အလွန်အမင်း ထူးကဲစွာ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် ဆိုးရွား ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကြောင့် **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှု**ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် အခြားသော အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိသော မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်းနှင့် စစ်ပွဲဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ ကြုံတွေ့ ခံစားရခြင်းမှာ လူတိုင်းနီးပါးအတွက် စိတ်ဒဏ်ရာ ရနိုင်သော ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်သည်။

- အခြားသော စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်သော ဖြစ်ရပ်များတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ မတော်တဆဖြစ်မှုများ၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုကြောင့် သေဆုံးမှုများကို မျက်မြင် မြင်တွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများအပေါ် ကျူးလွန်သော ရာဇဝတ်မှုများကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရခြင်းတို့အပြင် နှစ်ရှည်လများရေရှည် ခံစားခဲ့ရမှုများ (ဥပမာ - ကလေးသူငယ် အကြမ်းဖက်မှု၊ စွန့်ပစ်ခံရခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်း ညှဉ်းပန်းခံရသော ဆက်ဆံရေးများ၊ လွတ်လပ်ခွင့် ဆုံးရှုံးခြင်း။)

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

စိတ်ဒဏ်ရာဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၁-၂၃၂
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

- စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ပကတိဖြစ်ရပ်တစ်ခုအပေါ် တုံ့ပြန်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တူညီသည့် ကြမ်းတမ်းသော/ အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်နိုင်သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို မတူညီသော သူများတွင် မတူညီသော တုံ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါဖြစ်ရပ်ကြောင့် အချို့မှာ ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိသွားနိုင်သော်လည်း အချို့မှာ မရနိုင်ပါ။
- အန္တရာယ်ရှိနိုင်မှုနှင့် ကာကွယ်နိုင်မှု ဆိုင်ရာ အချက်များအပေါ် မူတည်၍ CARSV ကျူးလွန်ခံရသူများ/ မျက်မြင်သက်သေများ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်မှုနှင့် အမျိုးအစားမှာ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ မရမီ စိတ်ဒဏ်ရာ မရမီ အခြေအနေနှင့် အနေအထားများ	**စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနေစဉ်အတွင်း** စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနေစဉ်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းအရာနှင့် ရှုမြင်လက်ခံပုံတို့၏ ပြင်းထန်မှု	**စိတ်ဒဏ်ရာ အလွန်** အတွေ့အကြုံအပြီး ချက်ခြင်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်သော ဗျူဟာများနှင့် အထောက်အပံ့ အဆင့်

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

စိတ်ဒဏ်ရာကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၁-၂၃၂
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်မှုဆိုသည်မှာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်မှုကို ခုခံနိုင်ခြင်း၊ ဆက်လက် လည်ပတ်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း၊ ပြန်လည် ကုစားနိုင်မှု နှုန်းထားနှင့် လွယ်ကူမှု၊ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ကြုံတွေ့ရာတွင် အပြုသဘောဖြင့် လိုက်လျောညီထွေ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ဖြစ်သည်။
- ခံနိုင်ရည်ရှိမှုမှာ စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်သော အတွေ့အကြုံမတိုင်မီ၊ တွေ့ကြုံနေစဉ်နှင့် တွေ့ကြုံပြီးနောက်တွင် များစွာသော အချက်များအပေါ်မူတည်၍ တစ်ဦးချင်းစီတွင် ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုအတွင်း ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ချေကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ရှောင်ရှားရန် ဗျူဟာများ ချမှတ်နိုင်ရန် အတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည့် **အန္တရာယ်ရှိနိုင်မှုနှင့် ကာကွယ်နိုင်မှုဆိုင်ရာ အချက်များ**ကို သင့်အနေဖြင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

စိတ်ဒဏ်ရာကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာကို တစ်ဦးချင်း ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ကာကွယ်နိုင်မှုဆိုင်ရာ အချက်များမှာ

- ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် အသက်ဝင်သော ဆက်ဆံရေးများ
- မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ အထောက်အပံ့
- ဆေးဖက်ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ ရရှိနိုင်မှု
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု
- အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံမှု - အိမ်ယာ၊ ဝင်ငွေ၊ အလုပ်အကိုင်
- ပညာရေး
- ဘာသာရေးနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ
- စိတ်ဒဏ်ရာအတွက် အပြုသဘော ဆောင်သော အဓိပ္ပါယ် ရှာဖွေနိုင်ခြင်း

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

စိတ်ဒဏ်ရာကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာကို တစ်ဦးချင်း ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို လျော့ကျစေသော အန္တရာယ်ရှိမှုဆိုင်ရာ အချက်များမှာ

- ယခင် အကြမ်းဖက်ခံရမှု သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းသော အတွေ့အကြုံ (ဥပမာ - အကြမ်းဖက်တတ်သော လက်တွဲဖော်၊ စစ်ပွဲ)
- အထူးသဖြင့် ကြမ်းတမ်း၍ ရက်စက်သော တိုက်ခိုက်ခံရမှု(များ)
- တိုက်ခိုက်ခံရမှုမှ ရရှိခဲ့သော ပြင်းထန်သော သို့ နာတာရှည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု
- များစွာသော (သို့) ကာလရှည်ကြာမြင့်သော တိုက်ခိုက်ခံရမှုများ
- မလုံခြုံမှု၊ အန္တရာယ်ရှိမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုကို အမြဲတစေ ခံစားနေရသော အခြေအနေ
- အကန့်အသတ်ရှိသော/ မလုံလောက်သော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ/အခြား ဝန်ဆောင်မှုများ
- ပတ်ဝန်းကျင် အထောက်အပံ့မရှိခြင်း၊ အထင်မြင်လွဲမှားသတ်မှတ်ခြင်း stigma၊ ဖယ်ကြဉ်ခံရခြင်း
- ချစ်ခင်ရသူများဆုံးရှုံးခြင်း၊ နေရပ်စွန့်ခွာရခြင်း သို့ အခြားသော စိတ်ဖိစီးမှုများ

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျူ ၊ ၂၀၁၈

က. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၃၃-၂၃၅
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

- မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းနှင့် အခြားသော ပြင်းထန်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များမှာ အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးစေသောအရာများဖြစ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါများနှင့် ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပွားပါက ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

- ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ အသတ်ခံရခြင်းနှင့် ဖျက်ဆီးခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း သဘွသာအဖြစ် ပြင်းထန်စွာ အသုံးချခံရခြင်း
- စွမ်းအားမဲ့ခြင်း၊ ခန္ဓာနှင့် ဖြစ်ရပ်များ အပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မဲ့ခြင်း
- မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှုကို ဖျက်စီးခံရခြင်း
- ရုပ်ပိုင်း/ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင် နယ်ပယ်ကို ကျူးကျော်ခံရခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမ်းပိုက်ခံရခြင်း
- အရှက်ခွဲခြင်း၊ နှာကျင်မှု၊ နှိပ်စက်ခြင်း

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

က. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၃၃-၂၃၅
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း
အခန်း ၄ တစ်ဦးချင်း ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိမှု နှင့် အခန်း ၅ - နိုင်ငံ၏ တာဝန်ရှိမှု
အခန်း ၆ - ပြန်လည်ကုစား ပေးလျော်ခြင်း

- ထိုးသွင်း ဆက်ဆံခံရမှု မရှိသော အခါတွင်ပင် CARSVကျူးလွန်ခံရသူ အနေဖြင့် ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးကျော်ခံရမှုမှာ လိင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ များစွာသော အကြောင်းခံအချက်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- CARSVဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှု
- စိုးရိမ်ပူပန်မှု
- စိတ်ကျရောဂါ
- PTSD ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်သင့်ရောဂါ
- မူယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်း

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျူ ၊ ၂၀၁၈

က. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၃၃-၂၃၅
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

- လိင်အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ဝေဒနာ(RTS) ဆိုသည်မှာ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများ ကြုံတွေ့ရသော၊ ချက်ချင်းနှင့် ရေရှည်တုံ့ပြန်ချက်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ၎င်းမှာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း၏ သိသာထင်ရှားသော အဆင့်နှစ်ဆင့်ဖြစ်သည့် ဖရိုဖရဲဖြစ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်စုစည်းတည်ငြိမ်လာခြင်း အဆင့်များ တွင် မြင်တွေ့ရလေ့ရှိသော လက္ခဏာများကို ဖော်ပြနေပါသည်။

ပြင်းထန်သော ဖရိုဖရဲဖြစ်မှု အဆင့်	ပြန်လည်စုစည်းတည်ငြိမ်လာသော အဆင့်
အတွေ့အကြုံ ပြီးပြီးချင်းတွင် • ငိုယိုခြင်း၊ ရှိုက်ကြီးတငင်ငိုခြင်း • ရယ်ခြင်း။ မထိခိုက်ပုံ၊ လက်တွေ့နှင့် ကင်းကွာနေပုံ ပေါက်ခြင်း အတွေ့အကြုံ ပြီးပြီးချင်းတုံ့ပြန်မှုများ • အရှက်ကွဲခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း • ဒေါသထွက်ခြင်း၊ လက်စားချေလိုခြင်း။	• အလုပ်၊ အိမ် သို့ ကျောင်းတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း • အိပ်စက်ရန် ခက်ခဲခြင်း • ကြောက်စိတ်လွန်ရောဂါများ • တစ်ယောက်ထဲဖြစ်နေမှာ ကြောက်ခြင်း • လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်း

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

က. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၃၃-၂၃၅
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

- RTSနှင့်မတူပဲ ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်ရောဂါ(PTSD)ဆိုသည်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ရောဂါအခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တိကျသော သတ်မှတ်ချက်များကို အခြေခံ၍ PTSDကို ရောဂါရှာဖွေ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။
- PTSD ခံစားနေရသူများအနေဖြင့် ပြန်လည်သက်သာလာနိုင်သလို ရောဂါအခြေအနေမှာလည်း နာတာရှည်လည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ဝေဒနာ သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသူတိုင်း PTSD မဖြစ်ပါ။ ၎င်းမှာ ကျူးလွန်ခံရသူ၏ **တစ်ဦးချင်း ခံနိုင်ရည်ရှိမှု** အပေါ် မူတည်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျူ ၊ ၂၀၁၈

က. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၃-၂၃၅
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

PTSD ၏ ယေဘုယျ သင်္ကေတများကို ထင်ရှားစေသော လက္ခဏာများမှာ

စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် သက်ဆိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို ရှောင်ရှားခြင်း	အိပ်မက်ဆိုးများ	လက်တွေ့နှင့် ကင်းကွာမှု	သာယာမှုကို မခံစားနိုင်ခြင်း
အိပ်စက်မရခြင်း	စိုးရိမ်ခြင်း/ စိတ်ကျခြင်း	သတ်သေလိုသော အတွေးများ ဖြစ်ခြင်း	အလွန်အမင်း သတိဖြင့် အလွန်အမင်း တက်ကြွခြင်း
အသံများ၊ ရုတ်တရက် လှုပ်ဆော်မှုများကို ကြောက်လန့်ခြင်း	ဖြစ်ရပ်များကို ပြန်လည်မြင်ယောင်ခြင်း		

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

က. "စစ်ပွဲ - မုဒိမ်းမှု" စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၃၆-၂၃၈
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

- မုဒိမ်းမှုကဲ့သို့ပင် ပဋိပက္ခသည်လည်း အရပ်သားအဖြစ် ကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ တပ်သားအဖြစ် ကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ စိတ်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သော အတွေ့အကြုံများထဲတွင် အဆိုးဝါးဆုံးတစ်ခု အဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။
- စစ်ပွဲနှင့် မုဒိမ်းမှု သို့မဟုတ် အခြားပြင်းထန်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတို့ပေါင်းစပ် ကြုံတွေ့ရခြင်းသည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအတွက် ပြင်းထန်လွန်းသော ထိခိုက်မှုမျိုး ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ ဖြစ်နေသည့်အပြင် CARSV ကျူးလွန်ခံရသူများအနေဖြင့် အခြားသော ပြင်းထန်သည့်အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရ/မျက်မြင်တွေ့ခဲ့ရသူများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- ကလေးသူငယ်များနှင့် ချစ်ရသူများကို ဆုံးရှုံးခြင်း/ အကြမ်းဖက်ခံရသည်ကို မျက်မြင်တွေ့ခဲ့ရခြင်း၊ နေအိမ်များ/ အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်းမှုများ/ အနာဂတ်များ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရခြင်းနှင့် နေရပ်စွန့်ခွာရခြင်း။)

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

က. "စစ်ပွဲ-မုဒိမ်းမှု" စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၃၆-၂၃၈
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း

CARSV ကျူးလွန်ခံရသူများသည် အောက်ဖော်ပြပါများကို တစ်ခုသို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ ကြုံတွေ့ခဲ့ရ/ မျက်မြင်တွေ့ခဲ့ရသောကြောင့် စုပေါင်း စိတ်ဒဏ်ရာများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှု	• မုဒိမ်းမှု/ လိင်အကြမ်းဖက်မှု • စစ်ပွဲ/ အခြားပြင်းထန်သော အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများ
ဆုံးရှုံးမှု	• ချစ်ခင်ရသူများ ဆုံးရှုံးမှု • နေအိမ်/ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှု ဆုံးရှုံးမှု • အနာဂတ်/ မျှော်လင့်ချက် ဆုံးရှုံးမှု
မလုံခြုံမှု	• ထပ်တလဲလဲ အကြမ်းဖက်မှုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ • ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရခြင်း နှင့် နေရပ်စွန့်ခွာရခြင်း • အထောက်အပံ့ ယန္တရားများ မရှိခြင်း။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

က. "စစ်ပွဲ-မုဒိမ်းမှု" စိတ်ဒဏ်ရာ

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၃၆-၂၃၈
အခန်း ၂- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း
အခန်း ၁၀ - သက်သေအမျိုးအစားများ နှင့် အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

CARSV ကျူးလွန်ခံရသူများ/ မျက်မြင်သက်သေများ ယေဘုယျအားဖြင့် ကြုံတွေ့ရသော **စိတ်ဒဏ်ရာ လက္ခဏာများ**ကို သင့်အနေဖြင့် အကျွမ်းတဝင် ရှိရမည်။

- ဤသည်မှာ သင့်ကို ကျူးလွန်ခံရ/မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရသူများ၏ လိုအပ်ချက် များကို ပိုမို ဆန်းစစ်နိုင်ကာ တွေ့ဆုံမေးမြန်းစဉ်အတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာ ပြန်လည်ရရှိခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ဗျူဟာများ ချမှတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- ဤသည်မှာ ထိခိုက်မှုများ(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုစီးပွားဆိုင်ရာ)ကို သင်မှ မှတ်တမ်းတင်ရာတွင် CARSV၏ ချက်ချင်းနှင့် ရေရှည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ အတွက် မှန်ကန်သောမေးခွန်းများ မေးနိုင်ရန် အကူအညီပေးမည်ဖြစ်သည်။

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

ခ. ပြန်လည် စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၉-၂၄၃
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း၊ အခန်း ၇ - ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
အခန်း ၉ - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

- ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းသည် ကျူးလွန်ခံ/ မျက်မြင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများကို မူလစိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိစေခဲ့သော ဖြစ်ရပ်များနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ခံစားချက်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို ပြန်လည်သတိရ ခံစားစေနိုင်သော ပြန်လည်အမှတ်ရစေသောအရာများ (ဥပမာ - ကျူးလွန်သူများ အသုံးပြုခဲ့သော တိကျသည့် စကားလုံးများ၊ တံခါးဖွင့်သံ၊ ကျူးလွန်သူများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ရှုံရှာဖွယ် အနံ့များ၊ တူညီဝတ်စုံများ) ကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။
- ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းစဉ်အတွင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ကျူးလွန်ခံရသူများ အနေဖြင့် ပြန်လည်မြင်ယောင်ခြင်းများ သို့မဟုတ် မဖိတ်ခေါ်သော အတွေးများ တွေးမိခြင်းကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိစေ ခဲ့သော ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်ကြုံတွေ့နေသကဲ့သို့ ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တုံ့ပြန်စေနိုင် ပါသည်။
- ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်း၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများတွင် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် အော်ဂလီဆန်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

ခ. ပြန်လည် စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၉-၂၄၃
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း၊ အခန်း ၇ - ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
အခန်း ၉ - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းမှာ အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းစဉ် ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပြန်လည်အမှတ်ရစေသော အရာများ - စကားလုံးများ၊ အနံ့များ၊ အသံများ၊ အခြေအနေများ၊ စိတ်နေသဘောထားများ၊ အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်များ၊ အစ ရှိသည်ဖြင့်

↓

ကျူးလွန်ခံရသူများ **စိတ်ဒဏ်ရာရအတွေ့ကြုံများကို ပြန်လည်ကြုံတွေ့ရသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း** - ပြန်လည်မြင်ယောင်ခြင်းများ/မဖိတ်ခေါ်သော အတွေးများ

↓

ကျူးလွန်ခံရသူများက **သက်ဆိုင်ရာ ခန္ဓာဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများနှင့်အတူ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနေသကဲ့သို့** ပြန်လည် တွေ့ကြုံရခြင်း။

↓

ကျူးလွန်ခံရသူ **ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း။**

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

၁. ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြင်းကို မည်သို့ လျှော့ချမည်နည်း။

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၉
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း၊ အခန်း ၇ - ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း Do No Harm၊
အခန်း ၈ - လုံခြုံမှုနှင့် ဘေးကင်းစိတ်ချရမှု၊ အခန်း ၉ - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

- CARSV ကျူးလွန်ခံရ/မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း (သို့) တွေ့ဆုံမေးမြန်းရာတွင် အတိုင်းအတာ တစ်ခုသော ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုကို အမြဲရှောင်လွှဲနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

- သို့သော် သင့်အနေဖြင့် ထိရှလွယ်သောစိတ်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်မှု ကို ချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်မှု နည်းလမ်း များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဤအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်၊ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်နိုင်စေရန်နှင့် လျှော့ချနိုင်စေရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ကျူးလွန်ခံရသူ၏ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု
- ယုံကြည်မှု
- ကျူးလွန်ခံရသူ၏ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း
- ကျူးလွန်ခံရသူ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု
- ကျူးလွန်ခံရသူ လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာစေခြင်း

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

ခ. ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြင်းကို မည်သို့ လျှော့ချမည်နည်း။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၉

ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ရန် ဗျူဟာများတွင် အောက်ဖော်ပြပါများပါဝင်ပါသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှု မပြုလုပ်မီ၊ ပြုလုပ်နေစဉ်နှင့် ပြုလုပ်အပြီးတွင် ကျူးလွန်ခံရသူ/မျက်မြင်သက်သေများ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံစိတ်ချရမှု

☑ လျှို့ဝှက်သော၊ လုံခြုံသော၊ သွားလာဝင်ရောက်ရန် လွယ်သောနှင့် သက်တောင့်သက်သာရှိသော တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန် **နေရာ**ကို ရွေးချယ်ရန်နှင့် အဖွဲ့ဝင်အားလုံးမှာ **အတွေ့အကြုံရှိသော၊** ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော နှင့် ဂရုတစိုက်ရှိတတ်သော သူများဖြစ်စေရန် သေချာစွာ သတိပြုပါ။

☑ ကျူးလွန်ခံရသူ/ မျက်မြင်တွေ့ခဲ့သူ၏ အတွေ့အကြုံကို နားလည်ခြင်းကို အခြေခံ၍ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော **ပြန်လည်အမှတ်ရစေမည့်အရာများ**ကို ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် **ပကတိ ပစ္စုပ္ပန်သို့ပြန်ခေါ်သည့် အခြေခံနည်းစနစ်များ grounding techniques များ** နှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိရန်

☑ တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုအပြီးတွင် အောက်ဖော်ပြပါများ အပါအဝင် **လုံခြုံမှု စစ်ဆေးချက် safety checks များ** ကို သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။ (၁) မေးမြန်းခံရသူများ မည်သို့ခံစားနေရသည်နှင့် စိတ်ဖိစီးနိုင်သော အမှတ်တရများ ပိုမိုသိသာလာနိုင်ချေရှိမှုကို ဆွေးနွေးပါ။ (၂) မိမိကိုယ်ကို နာကျင်ထိခိုက်အောင် လုပ်နိုင်မှု အန္တရာယ် အတွက် အခြေခံ ဆန်းစစ်ချက်တစ်ခု ဆောင်ရွက်ပါ။ (၃) သင့်တော်သော ညွှန်းဆိုမှုများ ဆောင်ရွက် ပါ။ (၄) သူတို့အိမ်တွင် ထောက်ပံ့ပေးမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

ခ. ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြင်းကို မည်သို့ လျှော့ချမည်နည်း။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၉

ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ရန် ဗျူဟာများတွင် အောက်ဖော်ပြပါများ ပါဝင်ပါသည်။

ယုံကြည်စိတ်ချရမှု	ရွေးချယ်မှုများ
☑ **တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှု၏ အခန်းကဏ္ဍများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်လုပ်ထုံး လုပ်နည်းများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များ**ကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြထားရန်နှင့် နားလည်ထားရန်။	☑ **သက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ ဗဟိုပြု** ချဉ်းကပ်ချက်ကို အသုံးပြု၍ ၎င်းတို့ကို **ရွေးချယ်မှုများ** ပေးပါ။
☑ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံရသူ၏ **မျှော်မှန်းချက်များ**ကို နားလည်ပြီး စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန်။	☑ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းကို ကောင်းစွာ**သဘောပေါက်စေရန်**နှင့် ဖြစ်နိုင်သော ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်မှု အားလုံးကို နားလည်စေရန်။
☑ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူများနှင့် အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် **လျှို့ဝှက်ထားပေးမှု**၏ သတ်မှတ်ချက်ဘောင်များ နှင့် ၎င်း၏ကန့်သတ်ချက်များကို နားလည်ရန်	☑ လုပ်ငန်းစဉ်၏ အဆင့်တိုင်းနှင့် ရှုထောင့်အားလုံး တွင် ၎င်းတို့၏ အပြည့်အဝနှင့် **ကောင်းစွာသိနားလည်သော သဘောတူညီချက်** ကို ပေးကြောင်း သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
☑ အချိန်ပြည့် **ပညာရှင်ပီသစွာ**နှင့် **လေးစားမှုရှိစွာ** ပြုမူရန်	☑ ၎င်းတို့အနေဖြင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုအပေါ် **အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်မှု**ရှိသည်ကို နားလည်စေပြီး အချိန်အရွေးရပ်တန့်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း အသိပေးပါ။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျူ ၊ ၂၀၁၈

ခ. ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြင်းကို မည်သို့ လျှော့ချမည်နည်း။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၃၉

ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ရန် ဗျူဟာများတွင် အောက်ဖော်ပြပါများ ပါဝင်ပါသည်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း	လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိစေခြင်း
☑ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံရသူများကို လက်ရှိ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်အညီ မည်သို့၊ မည်သည့် နှင့် မည်သူကို သတင်း အချက်အလက်များ ဝေမျှမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည်ကဲ့သို့ **ဆုံးဖြတ်ချက်ခြင်းများ**တွင် **ပါဝင်စေ**ပါ။ ☑ လိုအပ်ပါက သင့်ကို **ဆက်သွယ်နိုင်ရန်** နှင့် လိုအပ်ပါက **တိုင်ကြားချက်များ** လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် သေချာစေပါ။ ☑ အကြံပြုချက်ပေးခြင်း၊ သတင်းအချက် အလက်များ အချိန်မှန် **မျှဝေပေးခြင်း**နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင် ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။	☑ သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက် အလက် အားလုံးကို **ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ** ပေးအပ်ပါ။ ☑ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံရသူကို ၎င်းတို့၏ **အတွေးများ**၊ စိတ်ကူးများနှင့် အမြင်များကို မျှဝေရန် အခွင့်အရေး ပေးပါ။ ☑ ၎င်းတို့၏ **မှတ်ချက်များ**ကို မေးမြန်း၍ ထည့်သွင်း အသုံးပြုပါ။ ☑ ၎င်းတို့၏ **အခွင့်အရေးများ**/ရပိုင်ခွင့်များကို ရှင်းပြ၍ သိနားလည်စေပါ။ ☑ တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်း အဆင့်များရှိ ရင်းမြစ်များနှင့် **အားသာချက်များ**ကို သိရှိနားလည်ပါ။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

ဂ. မျက်မြင်သက်သေမှ အဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြခြင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှု

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၄၀-၂၄၃
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း
အခန်း ၁၄ - သက်သေကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၆ - ကလေးသူငယ်များကို လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခြင်း

- စိတ်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သော အတွေ့အကြုံတစ်ခုမှာ ကျူးလွန်ခံရသူ/ မျက်မြင်သက်သေ၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့် သက်သေထွက်ဆိုချက်အပေါ်တွင် ဆိုးရွားသော သက်ရောက်မှု ရှိချင်မှ ရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း ထိုသို့ သက်ရောက်မှုရှိမရှိကို ကိစ္စရပ်တစ်ခုချင်းစီအပေါ်တွင် ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

- ညှည်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် အခြားသော ပြင်းထန်သည့် ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်ခံခဲ့ရသူများ/ မျက်မြင်ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသူများ ကဲ့သို့ပင် CARSVကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သော ကျူးလွန်ခံခဲ့ရသူများ/ မျက်မြင်ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသူများ၏ ပြန်ပြောင်းပြောပြချက်များမှာ ရံဖန်ရံခါတွင် ရှေ့နောက်ဆီလျော်ခြင်း မရှိသော်ငြားလည်း အတည်ပြုရန် မလိုအပ်ပဲ ၎င်းတို့ချည်းသက်သက်အားဖြင့် (အများအားဖြင့်) မှန်ကန်၍ စိတ်ချယုံကြည် ရသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင် သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်သော အတွေ့အကြုံ
လိင်အကြမ်းဖက်မှုကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဝေဒနာ
သိသာ/လိုအပ်သော မှတ်ဉာဏ်အပေါ် ထိခိုက်မှုမရှိ
မှန်ကန်/စိတ်ချယုံကြည်ရသော သက်သေ - ကိစ္စရပ်တစ်ခုချင်းစီဆုံးဖြတ်ခြင်း

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

ဂ. မျက်မြင်သက်သေမှ အဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြခြင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှု

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၄၀-၂၄၃
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း
အခန်း ၁၄ - သက်သေကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၆ - ကလေးသူငယ်များကို လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခြင်း

- ပြင်းထန်သော PTSDခံစားနေရသည့် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိသူများအနေဖြင့် (စိတ်ဒဏ်ရာရသူတိုင်း PTSD ခံစားရမည် မဟုတ်ပါ) မဖိတ်ခေါ်သော မှတ်ဉာဏ်များ ပြန်လည်မြင်ယောင်ခြင်း (စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သော မှတ်ဉာဏ် စိတ်ထဲတွင် ပြန်ပေါ်လာပြီး မျက်မြင်သက်သေအနေဖြင့် အဆိုပါအတွေ့အကြုံကို "ပြန်လည်ကြုံတွေ့" နေရသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း) သို့မဟုတ် အပိုင်းခြားလိုက် အတိတ်မေ့ခြင်း (မှတ်ဉာဏ်တွင် ကွက်လပ်များ ရှိနေခြင်း သို့ အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ မှတ်ဉာဏ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို မေ့လျော့နေခြင်း) များ ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- အဆိုပါမှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ ရောဂါများကြောင့် ၎င်းတို့၏ မှတ်ဉာဏ်တွင် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ မရှိခြင်း၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိခြင်းနှင့် ရှေ့နောက်ဆီလျော်မှု မရှိခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- သို့သော် အဆိုပါအချက်မှာ ၎င်းတို့ကို ယုံကြည်စိတ်ချရနိုင်မှုနည်းသည်ဟု သတ်မှတ်၍ မရပဲ ၎င်းတို့၏ ပြန်ပြောင်း ပြောပြချက်မှာ (အများအားဖြင့်) မှန်ကန်၍ စိတ်ချယုံကြည်ရသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင် သည်။

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈

ဂ. မျက်မြင်သက်သေမှ အဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြခြင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှု

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ၂၄၀-၂၄၃
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း
အခန်း ၁၄ - သက်သေကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၆ - ကလေးသူငယ်များကို လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခြင်း

ရံဖန်ရံခါတွင် ကျူးလွန်ခံရသူ/ မျက်မြင်သက်သေများ အနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အဓိက ရှုထောင့်များကို မြင့်မားသော တိကျမှုနှင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုပါ မှတ်မိနေတတ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အဓိက ရှုထောင့်များ

ဥပမာ - ကျူးလွန်သူ၏ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ၊ ကျူးလွန်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားချက်

အခြားသူများရှိနေခြင်း

အခန်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်

တည်နေရာ အချိန်ကြာချိန်

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျူ ၊ ၂၀၁၈

ဂ. မျက်မြင်သက်သေမှ အဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြခြင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှု

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၄၀-၂၄၃
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း
အခန်း ၁၄ - သက်သေကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၆ - ကလေးသူငယ်များကို လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခြင်း

- စိတ်ဒဏ်ရာရရှိစေသော အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်သတိရခြင်းမှာ အမြဲတမ်း ဇာတ်ကြောင်းပြန်အစီအစဉ်အတိုင်း မရှိနိုင်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိထားသော ကျူးလွန်ခံရသူ/ မျက်မြင်သက်သေ၏ သက်သေခံချက်တွင် ရှေ့နောက် မဆီလျော်မှုများ ရှိနိုင်သည်ဆိုသည်မှာ လက်ခံထားပြီးသားဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို ယုံကြည်စိတ်ချရမှု လျော့နည်းသည် ဟု မမှတ်ယူနိုင်ပါ။
- အချို့သောအခြေအနေများတွင် တရားရုံးမှ ရှေ့နောက် မဆီလျော်မှုများကို မှန်ကန်ခြင်းကို ဖော်ပြချက်အဖြစ် မှတ်ယူပြီး ကျူးလွန်ခံရသူ/ မျက်မြင် သက်သေများကို လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်မှုမရှိခြင်းအဖြစ်မှတ်ယူသည်။
- သက်သေခံ သတင်းအချက်အလက်ကို အကဲဖြတ်ရာတွင် ကျူးလွန်ခံရသူ/ မျက်မြင်သက်သေ၏ သက်သေခံချက်ကို စိတ်ချယုံကြည်ရမှု (သက်သေမှ အမှန်တိုင်း ထွက်ဆိုခြင်း ဟုတ်မဟုတ်) နှင့် တိကျသေချာမှု (သက်သေခံချက်၏ တိကျမှု) ကို အကဲဖြတ်ရန် လိုပါသည်။

© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၁၈

ဂ. မျက်မြင်သက်သေမှ အဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြခြင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှု

နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စာမျက်နှာ ၂၄၀-၂၄၃
အခန်း ၂ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၁ - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း
အခန်း ၁၄ - သက်သေကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် အခန်း ၁၆ - ကလေးသူငယ်များကို လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ချယုံကြည်ရမှုမရှိခြင်းတွင် **အလိုအလျောက် သို့မဟုတ် လိုအပ်သော အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်မှု မရှိပါ။**

ကျူးလွန်ခံရသူ/ မျက်မြင်သက်သေ၏ စိတ်ချယုံကြည်ရမှုနှင့် တိကျသေချာမှုကို စိတ်ဒဏ်ရာ၏သက်ရောက်မှုမှ လွတ်လပ်၍ အချုပ်အချယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် အကဲဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရရှိသူများတွင် **စိတ်ချယုံကြည်ရမှုနှင့် တိကျသေချာမှု** ရှိနိုင်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာလုပ်ထုံးလုပ်နည်း သင်တန်းလက်စွဲ
© နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှု ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အင်စတီကျု ၊ ၂၀၁၈