

1. သားသတ်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်စဉ်ပေးရမည့် စိတ်ဖိစီးမှုများ

※ သားသတ်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်စဉ်ပေးရမည့် စိတ်ဖိစီးမှုများ လက်ကမ်းစာ အမိမိဖော်ပြပေးပါသည်။

လက်ခံသည့်လက်ကမ်းစာ	စိတ်ဖိစီးမှုများလက်ကမ်းစာ	ခံစားရမည့်ဆိုးရွားမှုများလက်ကမ်းစာ	အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာ
<ul style="list-style-type: none"> မွေးကင်းစွာနေထိုင်ခြင်း အာဂြိုဟ်စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာတို့နှင့်စပ်ဆိုင်မှုများ ဆိုင်ရာတို့နှင့်စပ်ဆိုင်မှုများ ဂြိုဟ်ပတ်ဝန်းကျင် မလိုအပ်သည့်မွေးကင်းစွာ ပုံမှန်လက်ကမ်းစာ 	<ul style="list-style-type: none"> စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ဆိုးဝါးသည့်ခံစားရမှုများ စိတ်ပူပန်မှု၊ စိုးရိမ်မှု ဘေးကင်းမှုလုံခြုံမှု ခံစားရမှုများ အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးမရှိသည့်ခံစားရမှု အရည်အသွေးမရှိသည့်ခံစားရမှု ပေးရမည့်ခံစားရမှုများ 	<ul style="list-style-type: none"> ဖမ်းဆီးခြင်း ခေါင်းမူးခြင်း မူးယစ်ခြင်း အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ အစားအသုံးဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ တရားစွဲဆိုခြင်း အိပ်မက်များ 	<ul style="list-style-type: none"> သံသယဝင်ခြင်း ထိခိုက်လွယ်လျော့ခြင်း တိတိဆိတ်ဆိတ်လျော့ခြင်း အစားအသုံးဆိုင်ရာ ရန်ပုံငွေများ လူတော်ကြီးမတော်ကြီး လူမှုဆက်ဆံရေး မလုပ်ငန်းများ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအလိုဆန္ဒမရှိခြင်း

- * လုပ်ငန်းသဘောအရိုင်းငုံ့လုံခြုံမှုမရှိမှု၊ အတွင်းပိုင်းအရေးအခင်းများ ပုံမှန်မဟုတ်သည့်လုပ်ငန်းများအလုပ်လုပ်သူများ စိတ်ဖိစီးမှုများရှိနေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ခံစားရမှုများမှာ ပုံမှန်မဟုတ်သည့်လုပ်ငန်းများ မိမိမကောင်းသည့်ပုံစံဖြင့် ထူးဆန်းနေသည့်ပုံစံဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။
- * စိတ်ဖိစီးမှုများခံစားရမှုများသည် အခွင့်အလမ်းများနှင့်အညီ တရားမဝီရိယများလွန်လွန်းမှုများ ဘာလုပ်လုပ်လက်ကမ်းစာ ပေးလာလည်းဆိုတာသိရန် ထိန်းသိမ်းမှုအကူအညီပေးပါသည်။

2. စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ချရန်နည်းလမ်းများ - မိမိ၏တနေ့တာနှင့်ဆက်သွယ်ရေးရရှိမှုများ

(1) အခွင့်အလမ်းများ ထပ်မံပေးသည့်အခါ

- အခွင့်အလမ်းများထပ်မံပေးသည့်အခါ စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ချလာမည်။
- ကံဆိုးသည်ကိုလျော့ချပေးရန်အတွက် အာဟာရပညာနှင့်အညီ တစ်စုံတစ်ရာသုံးစွဲပေးရမည်။

(2) သင့်တော်သောလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ

- မိမိကိုယ်ကိုယ်သိသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးလုပ်ပါ။
- အခွင့်အလမ်းများထပ်မံပေးရန်အတွက် လုပ်ငန်းများဆက်လက်ပေးရမည်။

► ဘာကြောင့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်လိုအပ်တာလဲ။

- ① ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံးစိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ချပေးပါသည်။
- ② အိပ်မက်များစေသည်။
- ③ စိတ်ဖိစီးမှုများအားလုံးလျော့ချပေးပါသည်။
- ④ သေခြင်းအတွက်စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ချပေးပါသည်။

(3) လုံလောက်သည့် အိပ်စက်မှု;

- သတုမ္မတနိန္ဒာအတိုင်းအိပ်ဟော့စပြီး အိပ်ရာထိုးအောင့်လှပရမည့်။
- မိုးဒီပသည့် ညနွေး ညတဌ်ကျော့ဖီ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ အစားစားမိချခင်း စသည့်တိုက်အား ရွှေငှာဟူကမ္မရမည့်။
- အိပ်မဟော့ကလွင့် အိပ်ဟော့သည့်အထိ ရိုးရွှင်းသောအလှပ လှပတျာဖျူဖစစ စာအုပ်ဖတ်တိုင်းသည့်။

(4) အစီအစဉ်ဆဲခြင်း

- အထကပါအဖွဲ့ကင်းအရမ်းပျံ့လှပရန်လက်တွေ့အစီအစဉ်ဆဲရှိသည်။
- ငျမ်းငျမ်းစီ တစုစီလှပိုးငှအောင် အသေးစိတ် အစီအစဉ်ဆဲရှိသည်။
- မိမိသတ်မှတ်ထားသည့် ရလဒ်ရရှိအောင် မိမိလုံးထဲထင်သောမငှသရွှိသည့်နေရာတင်္ဂမ္တုထားသည့်။
- မိမိကိုယ့်တိုင် အစီအစဉ်ဆဲငှအောင် သင်္ကီးစားရမည်။
- အစီအစဉ်ဆဲပြီးသေခံလိုကုန်ရမည်။ အင်္ဂုယစုဖို၂ အနိန်လိုလိမ္မမည်။

(5) လိပ္ပာဟုခံ ပေကြွေကျခင်း

- စိုးရိမ်မိမ့်စိတ်လေးပျက်စရာလွန်စွာ စိတ်ပင်မအောင့် မိမိကိုယ့်ကိုယ့် အားပေးစပ်စိတ်ပင်မအောင့်လုပ်ရမည်။
- ▶ လက္ခဏာအားလုံးဟုတ်စိတ်ပေး->ရင့်ဘာအပေတင်ပြောရန်->
မိမိကိုယ်ပိုင်စိတ်ပေးအသက်ကိုချပေးရမည် လက္ခဏာပေး ပြောသကဲ့သို့ပေး အားပေးခြင်း

(၆) ဝမ်းဗိုက်ကျဖင့်အသက်ပျံ့ခင်း

- သေပြီပြီလို့လုံးလုံးနုနုနုအားတည့်စိမ့်စေစေပီး စိတ်လေးပူရွှားမပွင့် ခုနစ်ကိုယ့်တောင့်တင်းမားအားလျှော့ခံပေး
သည့်နေရာတင်အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။

- သကုတောဌသကုသာအနေအထား -> လကုတစုဖကုကိုမိကုပေဌတဌ -> နောကုလကုတစုဖကုကိုရဌဘကုတဌ
-> လေးစကုနုအတဌ; ဌာခေါဌဖဌလေ ငျဖးငျဖးဂးပေးစပီး မိကုဖောဌးလာသညုကိုခံစားရနု ->
သုံးစကုနုအတဌ; အသကုဂးအောဌရနု -> မိကျဟးခံပုသဌးသညုအထိ ငါးစကုနုနု
လေကိုငျဖးငျဖးဂးထုတုရနု -> သုံးစကုနုအတဌ; အသကုဂးအောဌရနု -> ဆကုတိုကုလုပုရနု
< source : စိတုဂ်နုးမာစေရနုစာဆောဌ(အမီးသားစိတုဂ်နုးမာရေးခိုဌရာဌာ စိတုဌဏုရာကုသမးခိုဌရာဌာန) >

(7) လူ့အဖွဲ့အစည်းမှအကူအညီယူရင်း - ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့်ဆက်ဆံရန်

- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအသင်း စသည့် ယုံဖွယ်ကညွှတ်သည့် လူများနှင့် စိတ်ပင်ပန်းမှုမရှိဘဲ ကိစ္စများကို မွဲဝေစပ်ပြီး သင့်တင့်သည့် အကူအညီရယူခွင့်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုမရှိစေရန် စေတနာပါ။

3. အကူအညီလိုအပ်ပါက

(၁) စိတ်ဒဏ်ရာပွင့် PTSDဆိုတာ?

- **စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု၊ ဒဏ်ရာများအား ဆိုလိုပါသည်။** ဓားရွံ့ရသလို **အိန္ဒိယတိုင်း** လူတိုင်းတပြေပေပွင့်ပါသည်။
- PTSD(Post Traumatic Stress Disorder, ဒဏ်ရာရပီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုပုံစံ)သည့် **စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်** စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုမပြုစေသည့်ကိစ္စရပ်၊ အတော်အသန်အသက်တော်ဖြုတ်ပီးနောက် သင့်တင့်သည့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးခြံမြီး မျှပီလုပ်ဘဲ **အချဉ်းကိစ္စရပ်များပွင့်ပေါင်းစပ်ဖိစီး ပြုစုပေးတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံစံ (Disorder)**ဟုခေါ်ဝေါ်ပါသည်။ ဓားရွံ့ရသည့်အနာအား မကုသလို့ မေးခိုင်းပေးကာ အနာအငြုအနေပိုဆိုး

(2) စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် PTSDအပေါ်ထူးရမည့်သဘောထား

- < source : မီးသတိပေးစနစ်တည်ဆောက်မှုစံနှုန်း (မီးသတိပေး, 2018) >

(၃) မိမိတို့ ပုံနှိပ်မှုမရှိ သိလိုလွှင့်ဘယ့်လိုလုပ်ရမလဲ။

- ဘေးအန္တရာယ်ကိုတော့ပြန်ကံတိုလူ 80~90 ရာခိုင်နှုန်းဟာပုံမှန်ဘဝနေထိုင်မေးကျိပ်လုပ်ပို့နေပါတယ်။ သို့သော် 10~20ရာခိုင်နှုန်းဟာ အထက်ပါလက်ကရုဏာတော်ကြို တစုလအထက်အစားရပ်စီး စိတ်ဖိစီးမှုပေးနေသလိုပင် မှားပါတယ်။ ထို့ပြင်ဘေးကင်းစေရေးအတွက် သေဆုံးမှုနှုန်းကိုလည်း check list (အခွင့်အလမ်း) ကိုရယူနေကြည့်နေပါတယ်။ အမှတ်တံဆိပ်လွှဲတိုက်သည့်စစ်ဆေးမှုနှင့် အချက်အလက်ကုသမှုအတွက် ဆေးကုသမှုနှင့်ဆေးကြမ်းများအား ခံယူသင့်ပါသည်။

(4) အကူအညီလိုအပ်လှုံ့

- ရုံးအလိုက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမးစဉ်တာ(ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၇)၊ ကံနားမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကုသမးစဉ်တာ(ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၄ နှင့် ရပ်ကွက်ထဲတွင် ၂၅)နှင့် အများဆုံး စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသမးဆိုင်ရာစဉ်တာတွင်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဒုက္ခကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးဖြိုးမြန်းမှုကို
- ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၀ ရှိးရှင်းသည့်နညးဖုဖု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခးခာကိုယုပိုင်းဆိုင်ရာအရေခအနေကို စစုဆေးရနအတကြအောကုပါ
 အခန်းကဏ္ဍထဲမှ ကိုကုညီရန အမွတအသာပုပီလုပေးပါ။ ဂျဖဆိုထားသညရလဒသညတိက်သည အရမဟတုပါ။

1. စိတ်ဖိစီးမး				
စိတ်ဖိစီးမး: PC-PTSD				
※ နေ့စဉဘဝတငြ်းဖောကာကုလန့မး၊စိုးရိမ့မး၊စိတ်ပငပနးမးစသည စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတေပြအသကီးငခံစားခ်ကုမးဖုစုပေငခဲစပီးအဲဒီအတေပြအသကီဖောကာကု <u>စပီးခဲတဲ့တစုလ လုံး</u> အောကုပါအခ်ကုမး တေပြသကီဖူးပါသလား။		မဟုတုပါ	ဟုတုသည	
1	ထိုအတေပြအသကီမးဖောကာကု အိပမကုဆိုးမကျခင်း၊ မစဉးစားဘဲ အဲဒီကိစာကိုသတိရလာသည။	0	1	
2	ထိုအတေပြအသကီအဖောကာကုကိုအတတိုင်းဆုံးမစဉးစားဖုစုအောငသကီးစားခင်း၊ ထိုအတေပြအသကီအားသတိရစေသညအရေခအနေအားရွောငရနသကီးစားခဲသည။	0	1	
3	အခိန့ပညဘေးပတုဝနးကငကိုသတိထားစပီး၊ လပြုလပြုန့ လန့တတုသည။	0	1	
4	အျားလုမး၊ နေ့စဉလးပုရွားမး၊ ဘေးပတုဝနးကငအရေခအနေမးအပေင ခံစားခ်ကုကင်းမဲ့လာစပီး ဝေးကပြုလာတယုလိုငခံစားရသည။	0	1	
5	ထိုကိစာဖောကာကုဖုစုပေငသညပုံနာအပေငအျပစုရှိသညဟုခံစားရျခင်း၊ မိမိကိုယုတိုင သိုငမဟုတု သူတပါးအပေင ဆကုတိုကု အျပစုတငုဖုစုလာသည။	0	1	
2. ခးခာကိုယုအရေခအနေ				
ခးခာကိုယုအရေခအနေ: PHQ-15				
※ စပီးခဲသညတစုလအတောအတငြ်း အောကုပါအရေခအနေ လကရုဏာမး ဘယုလောကုခံစားရခဲလဲ။		လုံးဝမခံစားရပါ	အနညးငယု ခံစားရသည	အရမး ခံစားရသည
1	အစာအိမုနာကငမး	0	1	2
2	ခါးနာကငမး	0	1	2
3	လကု၊ ချေထောကု၊ အဆစု(ဒူး၊ အရိုးအဆစု စသညတိုင)နာကငမး	0	1	2
4	မမဆတာအတောအတငြ်းပိုကုနာကငမးမး(အမီးသမီးမးသာရဖဆိုရန)	0	1	2
5	ခေါင်းကိုကုမး	0	1	2
6	ရငသားနာကငမး၊ ရငဘတုအောငကငမး	0	1	2
7	ခေါင်းမူချခင်း	0	1	2
8	မေ့လဲတော့မလို့ဖစုချခင်း	0	1	2
9	ွံလုံးခုန့မန့လျခင်း	0	1	2
10	အသကုဂျမန့လျခင်း	0	1	2
11	လိငဆကုဆံသညအခိန့နာကငမးစသညပုံနာမး	0	1	2
12	ဝမးခီပျခင်း၊ ဝမးအရေမးသပြုခင်း၊ ဝမးလွှေ့ချခင်း	0	1	2
13	ရငထဲနေမကောငချခင်း၊ လေလညျခင်း၊ အစာမဖောကျခင်း	0	1	2
14	ပငပနးမး၊ အားမရှိချခင်း	0	1	2
15	အိပမဟေ့ချခင်း	0	1	2

3. စိတ်ခံစားခံကု			
ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့်သတိသေချာစွာ: P4			
※ မိမိကိုယ့်တိုင်သတိသေမည့်ဆိုသည့်အတေးမြို့ခံဖူးပါသလား။		<input type="checkbox"/> ရှိသည်	<input type="checkbox"/> မရှိပါ
‘ရှိသည်’တင်အမှန်အတိုင်းလွှဲပြောင်း အောက်ပါအခန်းကဏ္ဍ(နံပါတ်1မှ4-1အထိ)ရဖူးပါ။ ‘မရှိပါ’တင်အမှန်အတိုင်းလွှဲပြောင်းမရပါ။			
1	အရင်က မိမိကိုယ့်တိုင်သတိသေရန်လုပ်သည့် အုပ်စုအမှု ရှိပါသလား။	<input type="checkbox"/> ရှိသည်	<input type="checkbox"/> မရှိပါ
2	မိမိကိုယ့်တိုင်သတိသေသည့် နည်းလမ်းအား အခုလည်းစဉ်းစားနေပါသလား။	<input type="checkbox"/> ရှိသည်	<input type="checkbox"/> မရှိပါ
2-1	ရှိလွှဲငှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့လဲ?		
3	စဉ်းစားတာနဲ့ စဉ်းစားထားတာကိုလက်တွေ့လုပ်တာက အရမ်းကွာခြားပါသလား။ <u>ရွှေ့ပြောင်းမှုတစ်ခုလုံးအတွင်းဘယ်အချိန်မှာမိမိကိုယ့်တိုင်သတိသေချာစွာ</u> မိမိဘဝကိုအဆုံးသတ်မည့်အတေးကို လက်တွေ့လုပ်မယ့်လို့ထင်လား။	<input type="checkbox"/> လုံစာမဟုတ်ပါ	<input type="checkbox"/> အနည်းဆုံးဟုတ်သည်
4	မိမိကိုယ့်တိုင်သတိသေမည့်အုပ်စုအမှုက <u>ရပ်တန့်၂စေ့ကျစေချင်</u> <u>မလုပ်အောင် တားဖူးလား</u>	<input type="checkbox"/> ရှိသည်	<input type="checkbox"/> မရှိပါ
4-1	ရှိရင် ဘယ်လိုတားခဲ့လဲ။		

◎ ရှေ့ဖွဲ့ကားသည့်အမှတ်ပေါင်းကိုကြည့်ဖို့ ရလဒ်ကို စစ်ဆေးလိုက်ပါ။

ရလဒ် အက်ဥပဒေ				
စိတ်ဖိစီးမှု၊ အပိုင်း				
စိတ်ဖိစီးမှု(PC-PTSD)	<input type="checkbox"/> ပုံမှန် (စုစုပေါင်းအမှတ် 0~1မှတ်)	<input type="checkbox"/> သတိထားရန်အခက် (စုစုပေါင်း 2မှတ်)		<input type="checkbox"/> ပြင်းထန်လွှဲငှာ (စုစုပေါင်း 3~5မှတ်)
ခံစားမှုအရေအရေ				
ခံစားမှုအရေအရေ (PHQ-15)	<input type="checkbox"/> ပုံမှန် (စုစုပေါင်းအမှတ် 0~4မှတ်)	<input type="checkbox"/> သေးငယ်တဲ့အဆင့် (စုစုပေါင်းအမှတ် 5~9မှတ်)	<input type="checkbox"/> အလယ်အဆင့် (စုစုပေါင်းအမှတ် 10~14မှတ်)	<input type="checkbox"/> ပြင်းထန်သည့်အဆင့် (စုစုပေါင်းအမှတ် 15~30မှတ်)
စိတ်ခံစားမှုအပိုင်း				
ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့်သတိသေချာစွာ(P4)	<input type="checkbox"/> ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့်သတိသေချာစွာလုံးဝမရှိပါ	<input type="checkbox"/> ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့်သတိသေချာစွာနည်းနည်း	<input type="checkbox"/> ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့်သတိသေချာစွာမရှိပါ	
ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့်သတိသေချာစွာ (P4)	※ ‘မိမိကိုယ့်တိုင်သတိသေမည့်ဆိုသည့် အတေးမြို့ခံဖူးပါသလား’ ဆိုတဲ့မေးခွန်းမှာ ‘မရှိပါ’ လို့ရှေ့ဖွဲ့ကားချခန်း	နံပါတ်1, 2 အခန်းကဏ္ဍ အနည်းဆုံးတစ်ခုမှာ ‘ရှိသည်’ဟု ရှေ့ဖွဲ့ခန်း နံပါတ်3အခန်းကဏ္ဍ ‘လုံးဝမဟုတ်ပါ’ နံပါတ်4အခန်းကဏ္ဍ ‘ရှိသည်’ဟုရှေ့ဖွဲ့ခန်း	နံပါတ်3အခန်းကဏ္ဍအနည်းငယ် သို့မဟုတ်အရမ်းဟုတ်သည့်ဟု ရှေ့ဖွဲ့ခန်း နံပါတ်4အခန်းကဏ္ဍမရှိပါဟု ရှေ့ဖွဲ့ခန်း	

source: စိတ်ကုသမှုစနစ်ဆိုင်ရာ(အမီးသားစိတ်ကုသမှုစနစ်ဆိုင်ရာ စိတ်ကုသမှုကုသမှုဆိုင်ရာနည်း

- << စစ်ဆေးသည့်ရလဒ် >>
- အနည်းငယ်အဆင့် - စိတ်ဖိစီးမှု၊ ထိခိုက်မှု၊ ရန်လိုအပ်ချက်
 - သတိထားရန်အဆင့်၊ အလယ်အဆင့် - အချိန်စနစ်ဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များ၏အကူအညီဖြင့် ကုသဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
 - ပြင်းထန်သည့်အဆင့်၊ ကိုယ့်တိုင်သတိသေချာစွာရှေ့ဖွဲ့ခန်း
 - အချိန်စနစ်ဆိုင်ရာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆရာဝန်များ၏အကူအညီဖြင့် ကုသဖို့လိုအပ်သည့်အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

