အကယ်၍ သင့်မိတ်ဆွေသည် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်နိုင်မည်ဟု သံသယရှိပါက -

* **အရေးတယူ ရှိပါ။** မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်သူများ၏ ၇၅ ရာနှုန်းသည် သူတို့၏ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များကို ပြောပြသတိပေးတတ်ကြသည်။

* **ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးပါ။** ကျွမ်းကျင်သောစိတ်ကျန်းမာ ရေးအကူအညီလိုသော်လည်း သင့်အနေနှင့် စိတ်ရှည်လက် ရှည်နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် သင့်မိတ်ဆွေနောက်ထပ် အကူအညီများ ရှာဖွေရယူနိုင်ရန် အကူအညီပေးရာရောက်ပါသည်။

* **သင်စိတ်ပူနေကြောင်း ပြောပြပါ။** သူ့အား မည်သည့်ပြဿနာများရှိသလဲဟု စတင်မေးမြန်း၍ သူ့ကို ရင်ဖွင့်နိုင်စေရန် စကားလမ်းကြောင်းဖွင့်ပေးပါ။

* **သင့်မိတ်ဆွေကို နားလည်ကြောင်း၊ ဂရုစိုက်ကြောင်း ဖော်ပြပါ။** သင့်မိတ်ဆွေကို သူသည် အထီးကျန်မဟုတ်ကြောင်းပြောပြပါ။ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ချင်စိတ်သည် ယခုအချိန်တွင် ပြင်းထန်သော်လည်း တခဏသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျသည့်ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ကြောင်း၊ ပြဿနာများကိုလဲ ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြ၍ အားပေးပါ။

* **သူသည်မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ရန် စနစ်တကျ ပြင်ဆင်ထားခြင်း ရှိ၊ မရှိကို မေးမြန်းပါ။** အစီအစဉ်အတိုင်း ပြင်ဆင်မှု မည်မျှအထိ ပြီးစီးနေသည်ကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။ (မှတ်ချက်- မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းအကြောင်း မေးမြန်းခြင်းသည် ထိုသူ့ကို အဆုံးစီရင်ရန် တွန်းအားပေးမှု မဖြစ်စေတတ်ပါ။)

* **စိတ်ကျန်းမာရေး/ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သော အကူအညီကို ရယူပါ။**

* **အမှားအမှန်များကို ငြင်းခုန်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း မပြုပါနှင့်။**

* **ပြဿနာများသည် သူ့ဘာသာသူ အဆင်ပြေသွား လိမ့်မည်ဟု မယူဆပါနှင့်။**

* **သင့်မိတ်ဆွေကို သူတယောက်တည်း မရှိပါစေနှင့်။** မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ရန် အကြံရှိသူတို့သည် တဒင်္ဂ၊ တခဏတာအတွင်း ဆုံးဖြတ်၍လုပ်ဆောင်တတ်သည်မဟုတ်ပါ။ အသိသာအထင်ရှားဆုံးလက္ခဏာမှာ ထိုသူများပြောဆိုသော စကားများဖြစ်သည်။

ပါ့ခ်စင်တာအရေးပေါ် နံပါတ် ၂၆၀-၄၇၁-၉၄၄၇ ကိုအချိန်မရွေးခေါ် ဆိုနိုင်ပါသည်။ (သို့)

သင့်သူငယ်ချင်းကို နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ (သို့) **ပါ့ခ်စင်တာ** သို့ ခေါ်ဆောင် လာပေးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်လိုက်ပါလာခြင်းဖြင့် သင့်မိတ်ဆွေကို အကူအညီပေးပါ။

အကယ်၍ အထက်ပါ ရွေးချယ်စရာများကို သင့်မိတ်ဆွေက လက်မခံပါက ၉၁၁ **(911)** သို့ဆက်သွယ်ပါ။ ဤပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ရဲဌာနမှ အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

* **ကုသမှု အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိသလဲကို မေးမြန်းပါ။** သင့်မိတ်ဆွေကို ကုသမှုအခြေအနေ ဘယ်သို့ရှိပါသလဲဟု စုံစမ်းမေးမြန်းပြီး ဆက်လက်၍ ဂရုစိုက်ပေးပါ။

* အကယ်၍ သင်သည် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် သင့်မိတ်ဆွေကို အဆင်မပြေ၊ အကူညီနိုင်လျှင်၊ မသေချာလျှင် **ပါ့ခ်စင်တာ**သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

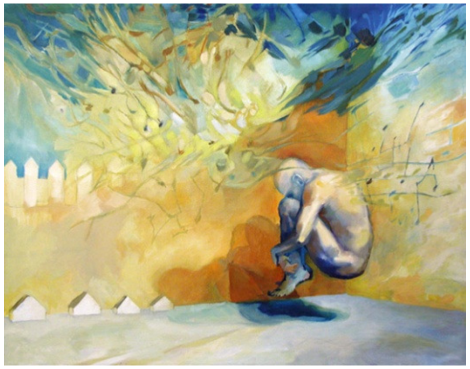
Sources: Depression & Suicide – Park Center,
Depression: Supporting a family member or friend with depression (Mayo Clinic staff)

PARK CENTER Inc
909 E State Blvd. Fort Wayne. IN 46805.
Ph: (260) 481- 2700.

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၂၊၂၀၁၀။

စိတ်ကျဝေဒနာ သိကောင်းစရာ

Depression



သင့်မိသားစု (သို့) မိတ်ဆွေ တဦးဦး
စိတ်ဓါတ်ကျနေပါက
သင်မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါသနည်း။

How can you help a friend or family with depression ?

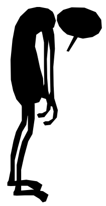
(Hnin Yu Lwin) နှင်းယုလွင် မှ ဆီလျော်အောင်ဘာသာပြန်သည်။
Ph: (260) 481 – 2700 (Ext: 2104)

မိသားစု (သို့) မိတ်ဆွေ တဦးဦး စိတ်ဓါတ်ကျနေပါက မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါမည်နည်း။

သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းအကြောင်း နားလည်အောင် လေ့လာထားပါ။

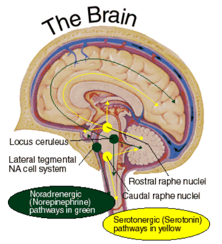
စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၏လက္ခဏာများမှာ -

- အမြဲလိုလို စိတ်ပူပင်သောကများနေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ (သို့) စိတ်ဗလာကျင်းနေခြင်း။
- ကျောင်းတွင် အရည်အချင်းကျဆင်းခြင်း။
- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်ရှောင်ဖယ်နေခြင်း။
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေသည်၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမရှိ၊ ကြိုးရာမရ ထွက်ပေါက်မရှိဖြစ်နေသည်၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း။ တလောကလုံးကို အဆိုးမြင်ခြင်း။
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်း။
- နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေကျ လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ခြင်း။ အင်အားမရှိသလိုခံစားရခြင်း။
- အအိပ်၊ အစား ပုံမမှန်ခြင်း။
- စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း။ (စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ စိတ်အလွန်ဆတ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ စိတ်ပူပင်သောကများနေခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း)
- အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း။ ဝေဖန်ပိုင်းခြား၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ခက်ခဲခြင်း။
- အကြောင်းရင်းအရှိပဲ ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ နာကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း။ (ဆေးသောက်သော်လည်း မသက်သာ)
- သားစိတ်၊ မယားစိတ်ကုန်ခမ်းခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ရန် စိတ်ကူးခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း။



သင့်မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက်(သို့) သူငယ်ချင်း တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အထက်ပါ စိတ်ကျဝေဒနာ လက္ခဏာများမှ **၄ - ခုနှင့်အထက်ကို ၂ - ပါတ် ထက်ပို၍** ခံစားနေရပါက သူ့အား ကျွမ်းကျင်သော စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များနှင့် အမြန်ဆုံး သွားရောက်တိုင်ပင်ရန် အကြံပေးပါ။

စိတ်ဓါတ်ကျနေသူသည် စိတ်ဓါတ်ကျနေကြောင်း ကိုယ်တိုင်သိချင်မှ သိမည်၊ ဝန်ခံချင်မှလဲဝန်ခံမည်။ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများကိုလဲ သိချင်မှသိမည်၊ သို့မဟုတ် အကူအညီတောင်းရန် အတွက် ရှက်ကောင်းရှက်နေနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ဤကိစ္စကို ဖြေရှင်းရန် အင်အားကင်းမဲ့နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ဤသို့ ခံစားနေရခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု ထင်ပြီး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဟု ထင်ကောင်း ထင်မြင်နေနိုင်သည်။



သင့်မိတ်ဆွေကို သင်ကူညီနိုင်သည်များမှာ --

- သူ၏ခံစားချက်များကို ရိပ်စားနားသည်ပြီး သူ့အတွက် စိတ်ပူနေသည်ကို ပြောပြပါ။
- သူ့အား ကျွမ်းကျင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင် (သို့) ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ ကုသမှုကို ခံယူရန် အကြံပေးပါ။
- စိတ်ကျဝေဒနာဟူသည်မှာ ကုသ၍ပျောက်ကင်းနိုင်သော ဝေဒနာတခုသာဖြစ်ကြောင်း သူ့ကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။
- တခါတရံတွင် စိတ်ကျဝေဒနာဟု ထင်မှတ်ရသော ဝေဒနာလက္ခဏာ အချို့သည် စိတ်ကျဝေဒနာကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အခြားသော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုလဲ ရှင်းပြပါ။
- ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံရန် ပထမဆုံးရက်ချိန်းကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။

- ဆရာဝန် (သို့) စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင် (သို့) စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆွေးနွေးပံ့ပိုးပေးသူနှင့် တွေ့လျှင် ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာများ၊ မေးရန်မေးခွန်းများကို ကူညီ၍ ရေးမှတ်ထားပေးပါ။
- ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံရန် ပထမဆုံး ရက်ချိန်းတွင် အဖော်အဖြစ် လိုက်ပါ သွားပေးပါ။
- အကယ်၍ သင့်မိသားစုဝင်(သို့)သူငယ်ချင်း ခံစားနေရသော ဝေဒနာသည် ပြင်းထန်ပြီး သူ၏အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါက သင့်အနေဖြင့် ဆရာဝန်၊ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပေးရန် လိုကောင်းလိုပေမည်။

မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်နိုင်သူတို့၏ လက္ခဏာများ-

- ☆ အမူအရာ အလွန်ပြောင်းလဲသွားခြင်း၊ မိမိအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်များကို ပြုလုပ်ခြင်း။
- ☆ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း။
- ☆ မိမိသည် အသုံးမကျကြောင်း၊ မျှော်လင့်ချက် မရှိကြောင်း၊ ကူရာကယ်ရာမဲ့နေကြောင်း ပြောတတ်ခြင်း။
- ☆ သေခြင်းတရားအကြောင်း ပြောဆိုနေခြင်း။
- ☆ ရုတ်တရက် ပျော်ရွှင်သွား၊ တည်ငြိမ်သွားခြင်း။
- ☆ အလျင်က နှစ်ခြိုက်ပျော်ပိုက်ခဲ့သော အရာများတွင် ပျော်ပိုက်မှုမရှိတော့ခြင်း။
- ☆ ရင်းနှီးခင်မင်သူများထံ လိုက်လည်ခြင်း၊ ဖုံးဆက်ခြင်း။
- ☆ အရေးကြီးသောကိစ္စများကို နေရာတကျဖြစ်အောင်စီစဉ်ခြင်း။
- ☆ မိမိပိုင်ဆိုင်သော/စုဆောင်းထားသောပစ္စည်းများကို ပေးပစ်ခြင်း။