

## အကျပ်အတည်းကာလအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသော မိဘများအတွက် အရင်းအမြစ်တစ်ခု

ပြန်ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကူညီဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်မှုတစ်ခု လိုအပ်ပါသလား။ အခြေအနေဆိုးရွားပြင်းထန်နေချိန်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်မားနေသော မိဘတစ်ဦးမှ ကလေးတစ်ယောက်ကို စိတ်ဖိစီးမှုမလျော့ချ ပေးနိုင်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ S.A.F.E နှင့် S.O.U.N.D (ဘေးကင်း၊ ဖြေရှင်း၊ အာရုံစိုက်၊ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်၊ ရွေးချယ်၊ နားလည်၊ အာဟာရဖြည့်၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း) အတွက် ကိရိယာတစ်ခုသဖွယ် ဤအရင်းအမြစ်ကို အသုံးပြုပါ။

ဤလုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ်၏ ပထမအပိုင်းတွင် S.A.F.E (ဘေးကင်း၊ ဖြေရှင်း၊ အာရုံစိုက်၊ ဆောင်ရွက်ခြင်း) မှ မိဘတစ်ဦးအား အန္တရာယ်ကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီး၍ အခြေအနေ ငြိမ်သက်စေရန် ကူညီပေးသည့် အဆင့်များကို ဆောင်ရွက်ရန် ဦးတည်စေပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ်၏ ဒုတိယအပိုင်းတွင် S.O.U.N.D (ကိုယ်တိုင်၊ ရွေးချယ်၊ နားလည်၊ အာဟာရဖြည့်၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း) မှ မိဘတစ်ဦးအား တွေးတောဆင်ခြင်ရန်၊ ကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်မှုကို အသုံးပြုရန်နှင့် အလုပ်ဖြစ်မည့် မဟာဗျူဟာများကို ထည့်သွင်းသုံးသပ်ရန် လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။

### S

#### ဘေးကင်းစေရန်စစ်ဆေးခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ - လုံခြုံရေးမှာ ယခုစိုးရိမ်စရာဖြစ်နေပြီလား။ တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေသလား သို့မဟုတ် အန္တရာယ် ကြုံနေပါသလား။ မလုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ် စေသောအရာ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်တစ်ခုရှိနေသည်ဟု သင်ခံစားရသည့်အခါ ၎င်းကို ဖယ်ရှားပါ သို့မဟုတ် ဤနေရာမှ ပြောင်းရွှေ့ပါ။



### A

#### ကျွန်ုပ်၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ - ကျွန်ုပ်၏စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကြောင့် ယခုမည်သည့်တို့ကို ကျွန်ုပ် လိုအပ်သနည်း။ ကျွန်ုပ် ကိုယ် ကျွန်ုပ် ထိန်းချုပ်မှုရှိသလား။ မိမိကိုယ်ကို စိတ်စုစည်းထားရန် အချိန်ခဏယူပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းငါး ကြိမ် ရှူသွင်းပါ။ အပြုသဘောဆောင်သောပြောင်းလဲမှုလုပ်ရန်အတွက် ဤအခြေအနေမျိုးမှာ သင်၏စိတ်ခံစား ချက်ကို ထိန်းချုပ်ထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။

### F

#### အပြုသဘောဆောင်သောရလဒ်တစ်ခုအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ - ဤအခြေအနေမှ မည်သည့်အရာကို ကျွန်ုပ် လေ့လာသင်ယူနိုင်သနည်း။ အလုပ်ဖြစ်သည့် အရာမှာ မည်သည့်အရာနည်း။ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကို သင် လုပ်ဆောင်နေသည်ဟု စိတ်မှာ စွဲမှတ်ထားပါ။ အခြေအနေတိုင်းမှာ တိုးတက်မှုဖြစ်နေကြောင်း မှတ်သားထားပါ။

### E

#### ကျွန်ုပ်၏လုပ်ဆောင်ရေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ - ကျွန်ုပ်၏လိုအပ်ချက်များပြည့်ဝစေရန်အတွက် မည်သည့်ဆောင် ရွက်ချက်ကို ကျွန်ုပ် ယခု လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။ အကူအညီရယူရန်အတွက် မည်သည့်သို့ ကျွန်ုပ် ဆက်သွယ်နိုင်သနည်း။ ယခုအချိန်တွင် ကိုယ်တိုင်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ မည်သည့်လိုအပ်ချက်များ ရှိသင့်သနည်း။ မိသားစုဝင်တစ်ဦး အပိုအကူအညီ လိုအပ်နေပါက အသိအမှတ် ပြုပြီး ထိုမိသားစုဝင်များအား ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များ သင့်လျော်စွာ ပြည့်ဝစေရန် အတွက် မည်သို့ကူညီပေးမည်နှင့် ပတ်သက်၍ အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ - တစ်စုံတစ်ယောက် ပွေဖက်မှု လိုအပ်နေပါသလား။

## အကျပ်အတည်းကာလအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသော မိဘများအတွက် အရင်းအမြစ်တစ်ခု

ဤလုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ်၏ ဒုတိယအပိုင်းတွင် S.O.U.N.D (ကိုယ်တိုင်၊ ရွေးချယ်၊ နားလည်၊ အာဟာရဖြည့်၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း) မှ မိဘတစ်ဦးအား တွေးတောဆင်ခြင်ရန်၊ ကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်မှုကို အသုံးပြုရန်နှင့် အလုပ်ဖြစ်မည့် မဟာဗျူဟာများကို ထည့်သွင်း သုံးသပ်ရန် လမ်းညွှန်ပေးသည်။

### S

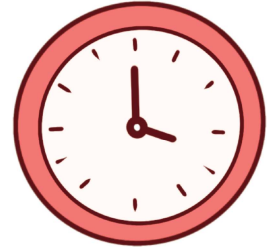
#### ကိုယ်တိုင်ကြံကြံခံဖြေရှင်းရေး စွမ်းရည်

သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် ကိုယ်တိုင်ကြံကြံခံဖြေရှင်းရေး စွမ်းရည် ကို အသုံးပြုပါ။ ဤကိုယ်တိုင်ကြံကြံခံဖြေရှင်းရေး စွမ်းရည် များအနက် တစ်ခုကို ကြိုးစား သုံးကြည့်ပါ - ရေချိုးပါ၊ လမ်းလျှောက်ပါ၊ တစ်ရေးတစ်မော အိပ်ပါ၊ အသက် ပြင်းပြင်းရှူပါ၊ စာဖတ်ပါ၊ တီဗီဇာတ်လမ်းတွဲ ကြည့်ပါ၊ ယောဂကျင့်စဉ် ကျင့်ပါ သို့မဟုတ် တရားထိုင်ပါ၊ ကားမောင်းပါ၊ ရေသောက်ပါ၊ သို့မဟုတ် အာဟာရရှိသည့်အစားအစာတစ်ခုခု စားပါ။

### O

#### အနားယူချိန်တစ်ခုအတွက် ပါဝင်ရန်ရွေးချယ်ခြင်း

စိတ်ငြိမ်သက်စေရန် အချိန်အခိုက်အတန့် ရှာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေမှ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာရန် အချိန်ကြာနိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်လိုအပ်ချက်များကို တွေးတောဆင်ခြင်ရန် တစ်နေ့တာအချိန်မှ သင်အား နေသည့်အခိုက်အတန့်ကို ထိုအခိုက်အတန့်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။



### U

#### သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အရိပ်အမြှောက်များကို နားလည်အောင်လုပ်ခြင်း

ကျွန်ုပ် အလွန်ပင်ပန်းနေပြီး အနားယူရန် အချိန်အခိုက်အတန့် လိုအပ်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည် အားအင်ပြည့်ဝရန်အတွက် စားစရာ/သောက်စရာတစ်ခုခုကို မည်သည့်အချိန်မှာ နောက်ဆုံးစားခဲ့သနည်း သို့မဟုတ် သောက်ခဲ့သနည်း။ ကျွန်ုပ် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာပါသလား။ ကျွန်ုပ် ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့်ပြသရန် လိုအပ်ပါသလား။

### N

#### သင်၏စိတ်ကို အာဟာရဖြည့်ခြင်း

သင်၏စိတ် ပြန်လည်အားအင်ပြည့်ရန်နှင့် ပြန်လည်လန်းဆန်း ရန်အတွက် စိတ်ငြိမ်သက်ရေး နည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးပါ - ထိုအခိုက်အတန့်တွင် နေပြီး အရာဝတ္ထုများကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပါ။ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းစွမ်းအား၊ ခန္ဓာကိုယ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ သတိဖြင့်စားခြင်းစသည်တို့ကို အသုံးပြုပါ။ နောက်ထပ်အဆင့်အနည်းငယ် လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်တစ်နေ့တာကို လျှစ်စစ်ပစ္စည်းမရှိဘဲ ဖြတ်သန်းပါ။ ကိုယ်ကိုကိုယ် အာရုံနောက်စေသည့် အတွေးများက ကင်းဝေးအောင် နေပါ။ သင့်တစ်နေ့တာကို အကောင်းအမြင်နှင့် အဆုံးသတ်ပါ။ သင်၏အားနည်းချက်များကို လက်ခံပါ။

### D

#### နောက်လမည့်အချိန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ခြင်း

ဤအခြေအနေအပေါ် သင်၏တုန့်ပြန်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်သည်ကို အကဲဖြတ် စစ်ဆေးပါ။ နောက်တစ်ချိန်တွင် သင် မတူခြားနားစွာဆောင်ရွက်မည်လား။ သင်တုန့်ပြန်သည့် ဤနည်းလမ်းက ယခင်ကထက် ပိုပြီးအကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ခဲ့သလား။

