



S.A.F.E (ဘေးကင်း၊ ဖြေရှင်း၊ အာရုံစိုက်၊ ဆောင်ရွက်ခြင်း) ဖြစ်စေပြီး S.O.U.N.D (ကိုယ်တိုင်၊ ရွေးချယ်၊ နားလည်၊ အာဟာရဖည့်၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း) ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

(ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) COVID-19 ကပ်ရောဂါအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရသော

မိဘများအတွက် အရင်းအမြစ်တစ်ခု

စာမျက်နှာ 1/2

Covid-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း စိတ်ခံစားမှု အရှိန်မငြိမ္မာ ခြင်းနှင့် လူအချင်းချင်းအကွာအဝေးခွင့်ပြု နထိုင်ရခြင်းကကြောင့် သင့်မိသားစုအနေနှင့် ယခင်ကထက် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုမိုခံစားနေရ သည်ဟု တွေ့ရှိနေပါသလား။ သင့်အနေနှင့် ထိုအခြေအနေများကို တွန်းပန်ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကူညီဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်မှုတစ်ခု လိုအပ်ပါသလား။ အခြေအနေဆိုးရွားပခြင်းထန်နချိန်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုမငြိမ္မာနေသော မိဘတစ်ဦးမှ ကလေးတစ်ယောက်ကို စိတ်ဖိစီးမှုမလျှော့ချ ပေးနိုင်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ S.A.F.E နှင့် S.O.U.N.D (ဘေးကင်း၊ ဖြေရှင်း၊ အာရုံစိုက်၊ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်၊ ရွေးချယ်၊ နားလည်၊ အာဟာရဖည့်၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း) အတွက် ကိရိယာတစ်ခုသဖွယ် ဤအရင်းအမြစ်ကို အသုံးပြုပါ။

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

S

ဘေးကင်းစေရန်စစ်ဆေးခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ - လုံခြုံရေးမှာ ယခုစိုးရိမ်စရာဖြစ်နေပါသလား။ တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေသေးလား သို့မဟုတ် အနုတရား ကျင့်ပေးပါသလား။ မလုံခြုံဘဲပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ် စေသောအရာ သို့မဟုတ် အနုတရားတစ်ခုရှိနေသည်ဟု သင်ခံစားရသည့်အခါ ၎င်းကို ဖယ်ရှားပါ သို့မဟုတ် ဤနေရာမှ ပြောင်းရွှေ့ပါ။

A

ကျွန်ုပ်၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ - ကျွန်ုပ်၏စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကြောင့် ယခုမည်သည့်တို့ကို ကျွန်ုပ် လိုအပ်သနည်း။ ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် ထိန်းချုပ်မှုရှိသလား။ မိမိကိုယ်ကို စိတ်စုစည်းထားရန် အချိန်ခဏယူပါ။ အသက်ပငြိုးပငြိုးငါးကီမြီ ရှုသွင်းပါ။ အပြုသဘာဝဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုလုပ်ရန်အတွက် ဤအခြေအနေမျိုးမှာ သင်၏စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်ထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။

F

အပြုသဘာဝဆောင်သောရလဒ်တစ်ခုအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ - ဤအခြေအနေမှ မည်သည့်အရာကို ကျွန်ုပ် လေ့လာသင်ယူနိုင်သနည်း။ အလုပ်ဖြစ်သည့်အရာမှာ မည်သည့်အရာနည်း။ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အတွက် အပြုသဘာဝဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကို သင်လုပ်ဆောင်နေသည်ဟု စိတ်မှာ စွဲမှတ်ထားပါ။ အခြေအနေတိုင်းမှာ တိုးတက်မှုဖြစ်နေကြောင်း မှတ်သားထားပါ။

E

ကျွန်ုပ်၏လုပ်ဆောင်ရေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ - ကျွန်ုပ်၏လိုအပ်ချက်များပညာဝစရန်အတွက် မည်သည့်ဆောင် ရွက်ချက်ကို ကျွန်ုပ် ယခုလုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။ အကူအညီရယူရန်အတွက် မည်သည့်ထံသို့ ကျွန်ုပ် ဆက်သွယ်နိုင်သနည်း။ ယခုအချိန်တွင် ကိုယ်တိုင်ပုဂ္ဂိုလ်စာရင်းရောက် မှုဆိုင်ရာ မည်သည့်လိုအပ်ချက်များ ရှိသင့်သနည်း။ မိသားစုဝင်တစ်ဦး အပိုအကူအညီလိုအပ်နေပါက အသိအမှတ် ပြုပြီး ထိုမိသားစုဝင်များအား ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များ သင့်လျော်စွာ ပညာဝစရန်အတွက် မည်သို့ကူညီပေးမည်နှင့် ပတ်သက်၍ အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ - တစ်စုံတစ်ယောက် ပွင့်ဖက်မှုလိုအပ်နေပါသလား။



ပင်ဆယ်ဗေးနီးယား ပညာနယ်၏ အင်တစ်ဇင်နှင့် ဆက်စပ် ရင်းမြစ်များနှင့် အချက်အလက်များ အတွက် ထိပ်တန်းရင်းမြစ်။

ASERT Collaborative ကို ပင်ဆယ်ဗေးနီးယားပညာနယ် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်များရုံးမှ ငွေကြေးပံ့ပိုးသည်။

877-231-4244



S.A.F.E (ဘေးကင်း၊ ဖြေရှင်း၊ အာရုံစိုက်၊ ဆောင်ရွက်ခြင်း) ဖြစ်စေပြီး S.O.U.N.D (ကိုယ်တိုင်၊ ရွေးချယ်၊ နားလည်၊ အာဟာရဖည့်၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း) ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

(ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) COVID-19 ကပ်ရောဂါအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရသော

မိဘများအတွက် အရင်းအမြစ်တစ်ခု

စာမျက်နှာ 2/2

ဤလုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ်၏ ဒုတိယအပိုင်းတွင် S.O.U.N.D (ကိုယ်တိုင်၊ ရွေးချယ်၊ နားလည်၊ အာဟာရဖည့်၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း) မှ မိဘတစ်ဦးအား တွေးတမဆင်ခြင်ရန်၊ ကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်မှုကို အသုံးပြုရန်နှင့် အလုပ်ဖြစ်မည့် မဟာဗျူဟာများကို ထည့်သွင်းသုံးသပ်ရန် လမ်းညွှန်ပေးသည်။

S

ကိုယ်တိုင်ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရှေးရမ်းစွမ်းရည်

သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရှေးရမ်းစွမ်းရည် ကို အသုံးပြုပါ။ ဤကိုယ်တိုင်ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရှေးရမ်းစွမ်းရည် များ အနက် တစ်ခုကို ကျိုးစား သုံးကညွှတ်ပါ - ရေချိုးပါ၊ လမ်းလျှောက်ပါ၊ တစ်ရင်းတစ်မော အိပ်ပါ၊ အသက် ပြင်းပြင်းရှူပါ၊ စာဖတ်ပါ၊ တီဗီဇာတ်လမ်းတွဲ ကညွှတ်ပါ၊ ယောကျ်ားစဉ် ကျင့်ပါ သို့မဟုတ် တရားထိုင်ပါ၊ ကားမောင်းပါ၊ ရေသောက်ပါ၊ သို့မဟုတ် အာဟာရ ရှိသည့်အစားအစာတစ်ခုခု စားပါ။

O

အနားယူချိန်တစ်ခုအတွက် ပါဝင်ရန်ရွေးချယ်ခြင်း

စိတ်ငြိမ်သက်စေရန် အချိန်အခိုက်အတန့် ရှာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေမှ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာရန် အချိန်ကပြ နိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်လိုအပ်ချက်များကို တွေးတမဆင်ခြင်ရန် တစ်နည်းတစ်နည်းမှ သင်အားနသည့်အခိုက်အတန့်ကို ထိုအခိုက်အတန့်အဖွဲ့ အသုံးပြုပါ။

U

သင့်ခန့်စာကိုယ်၏ အရိပ်အမြှောက်များကို နားလည်အောင်လုပ်ခြင်း

ကျွန်ုပ် အလွန်ပင်ပန်းနေပေါ့အနားယူရန် အချိန်အခိုက်အတန့် လိုအပ်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်၏ခန့်စာကိုယ် ပြန်လည်အားအင်ပည့်ဝရန် အတွက် စားစရာ/သောက်စရာတစ်ခုခုကို မည်သည့်အချိန်မှာ နောက်ဆုံးစားခဲ့သနည်း သို့မဟုတ် သောက်ခဲ့သနည်း။ ကျွန်ုပ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာပါသလား။ ကျွန်ုပ် ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် ပြောရန် လိုအပ်ပါသလား။

N

သင်၏စိတ်ကို အာဟာရဖည့်ခြင်း

သင်၏စိတ် ပြန်လည်အားအင်ပည့်ဝရန်နှင့် ပြန်လည်လန်းဆန်း ရန်အတွက် စိတ်ငြိမ်သက်ရေး နည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးပါ - ထို အခိုက်အတန့်တွင် နေပေါ်အရာဝတ္ထုများကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပါ။ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းစွမ်းအား၊ ခန့်စာကိုယ်ခွဲခြားစိတ်ဖြာခြင်း၊ သတိဖြင့်စားခြင်းစသည်တို့ကို အသုံးပြုပါ။ နောက်ထပ်အဆင့်အနည်းငယ် လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်တစ်နည်းတစ်နည်းကို လျှစ်စစ်ပစ္စည်းမရှိ ဘဲ ဖြတ်သန်းပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အာရုံနောက်စသည့်အတွင်းများက ကင်းဝေးအောင် နေပါ။ သင့်တစ်နည်းတစ်နည်းကို အကောင်းအမမြင့် နှင့် အဆုံးသတ်ပါ။ သင်၏အားနည်းချက်များကို လက်ခံပါ။

D

နောက်လအည့်အချိန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ခြင်း

ဤအခြေအနေအပေါ် သင်၏တုန့်ပြန်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်သည်ကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပါ။ နောက်တစ်ချိန်တွင် သင် မတူစွာစားစားစားဆောင်ရွက်မည် လား။ သင်တုန့်ပြန်သည့် ဤနည်းလမ်းက ယခင် ကထက် ပိုပြီးအကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ခဲ့သလား။

