

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ပြီးနောက် ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များကို အကူအညီပေးခြင်း

မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ကျောင်းသားများ အတွက် သတင်း အချက်အလက်များ

သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်တွေဟာ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖို့ ကောင်းပြီး စိတ်ဆင်းရဲစရာလည်း ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ခံစားချက် မျိုးစုံလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အများဆုံး တွေ့ရတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေထဲမှာ စိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့တာ၊ ဒေါသထွက်တာနဲ့ စိတ်ပျက်တာ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ကုန်တာနဲ့ မောပမ်း နွမ်းနယ်တာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တုံ့ပြန်ပုံခြင်း မတူပါဘူး။ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ဟာ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ လူငယ်တချို့ကို အရင်က ဖြစ်ပျက်ခဲ့ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကိုတောင် ပြန်လည် သတိရစေနိုင်ပါတယ်။

မိဘနှင့် အုပ်ထိန်းသူများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက်များ

ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး အထောက်အကူ ဖြစ်စေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးကာ အတတ်နိုင်ဆုံး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေတဲ့နည်းနဲ့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေနဲ့ လူငယ်တွေ အနေနဲ့ ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်တွေဟာ ၎င်းတို့ကို ချစ်မြတ်နိုးကြောင်းနဲ့ ၎င်းတို့အတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပေးမှာ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက် ပြီးပြီးချင်း စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ပေါ်တာဟာ ပုံမှန်သာဖြစ်ပြီး ဒီလိုဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲလာတဲ့ လက္ခဏာတွေကို စောင့်ကြည့်ပြီး ကလေးငယ်တွေနဲ့ လူငယ်တွေကို လိုအပ်သလို အကူအညီပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ တုန်လှုပ် ခြောက်ချားစရာ အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်ပြောင်း သတိရတတ်ကြပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းအချို့နဲ့ ပံ့ပိုးကူညီပြီး သဘာဝအတိုင်း ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေဖို့ အားပေး ကူညီနိုင်ပါတယ်။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မြှင့်တင်ခြင်း

- သင့်ကလေးကို စကားပြောခွင့်ပေးပြီး ၎င်းတို့ ဘေးကင်း လုံခြုံတယ်ဆိုတာ သတိပေး ရပါမယ်။ ၎င်းတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပါ။
- ကျောင်းတက်တာ အပါအဝင် လက်တွေ့ကျတဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေကို ပြန်လည် လုပ်ဆောင်တာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေပြီး ကလေးများ အနေနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ခံစားရစေဖို့ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။
- အသက်အရွယ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပေးအပ်ပြီး ၎င်းတို့ ကြည့်ရှုတဲ့ မီဒီယာ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ လူမှုမီဒီယာ အသုံးပြုမှုတွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။

စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ထားတတ်စေရန် အားပေးခြင်း

- သင့်ကလေးရဲ့ အတွေ့အကြုံကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံပေးပါ။ ၎င်းတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ပြောပျောက်စေဖို့ ကူညီပါ။
- စိတ်ပူပန် သောကရောက်နေတဲ့ ကလေးငယ်တွေနဲ့ လူငယ်တွေကို စိတ်တည်ငြိမ်စေဖို့နဲ့ စိတ်အေးသက်သာ ရှိစေဖို့ ကူညီပေးပါ။
- အသက်အရွယ်ကို လိုက်ပြီး အဖြစ်အပျက်တွေကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့ နားလည် သဘောပေါက်စေဖို့ မှန်ကန် ရိုးရှင်းတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ပြောပြပါ။ အသေးစိတ် ပြောပြဖို့ မလိုပါဘူး။
- ကလေးတွေ မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း၊ တိတိကျကျ ပြန်ဖြေပါ။ မေးခွန်းကို မဖြေနိုင်ရင် "အဖြေကို မသိကြောင်း"၊ "ဒီမေးခွန်းအတွက် အဖြေမရှိကြောင်း" ပြောကြားနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးတွေအနေနဲ့ စကားပြောဆိုဖို့ အသင့်ဖြစ်တဲ့ အခါတိုင်း စကားပြောဆိုနိုင်ကြောင်း အသိပေးထားပါ။ ၎င်းတို့ မေးချင်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးခွင့်ပြုပါ။ ကလေးတွေဟာလည်း လူကြီးတွေလိုပဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြေဖျောက်ဖို့ ကိုယ်ပိုင် နည်းလမ်းတွေနဲ့ ရှေ့ဆက်နေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးတွင် ကလေးသူငယ်များ၊ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထု အနေဖြင့် ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်ဖြင့် ပါဝင်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

- သီချင်းနားထောင်တာ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ ကစားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိနှစ်သက်တဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုခုကို ကြည့်ရှုတာ လိုမျိုး မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရေး နည်းလမ်းတွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက် ဖြေဖျောက်နည်းတွေကို အားပေး မြှင့်တင်ပါ။
- လက်လမ်းမီ ရရှိနိုင်တဲ့ အကူအညီတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေ နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်နှင့် ကိုက်ညီတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပြောပြပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနည်းတွေ အကြောင်း သတိပေး ပြောကြားပါ။
- လူငယ်တွေကို ၎င်းတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ် နိုင်စွမ်း ရှိအောင် နဲ့ လိုအပ်တာတွေကို ထုတ်ပြောနိုင်ဖို့ ပံ့ပိုးကူညီဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှု တိုးမြှင့်ခြင်း

- ကလေးတွေက စကားပြောဆို လိုတဲ့အခါ သိမ်မွေ့ညင်သာစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး ၎င်းတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို မေးမြန်းပါ။
- ကလေးတွေကို လူမှုပံ့ပိုးကူညီမှုတွေ အကြောင်း သိရှိစေဖို့နဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါ။ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို သတိထား စောင့်ကြည့်ဖို့နဲ့ တယောက်နဲ့တယောက် စောင့်ရှောက်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- ကလေးငယ်တွေနဲ့ လူငယ်တွေအနေနဲ့ အကူအညီ လိုအပ်ရင် ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းအတွက် စိုးရိမ်ရင် တိုင်ပင်နိုင်မည့် သူအကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိထားသင့်ပါတယ်။

မျှော်လင့်ချက်ကို မစွန့်လွှတ်ရန် အားပေးခြင်း

- သင့်ကလေးကို ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ စိတ်ခံစားချက် ရရှိ နိုင်ဖို့နဲ့ ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ပံ့ပိုးကူညီပါ။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အဆင့်ငယ်တွေကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ပါ။
- အခုချိန်မှာ အခက်အခဲတွေ ရှိနေပေမဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုတွေနဲ့ အချိန်ရဲ့ ကုစားမှုကြောင့် တိုးတက်မှု တွေ ရရှိလာမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းနဲ့ အပြု သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အားပေးမြှင့်တင်ပါ။ အတိတ်ကာလမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံခဲ့ရစဉ်က ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းခဲ့ရတဲ့ အကြောင်း မျှဝေပြောပြပြီး အထောက်အကူ ဖြစ်စေတဲ့ အချက်တွေ အကြောင်း အချင်းချင်း သတိပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ရင် ရပ်ရွာလူထုကို အကျိုးပြုပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ သင့်ကလေးကို ပါဝင်ခိုင်းပါ။

အကူအညီပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူတစ်ဦးဦးအတွက်ဖြစ်စေ စိုးရိမ်ပူပန်လာပါက အကူအညီပေးရေး ဖုန်းလိုင်းများ ကို ဆက်သွယ် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း (Mental Health Line): 1800 011 511

လူတစ်ဦးချင်းစီအား ဒေသတွင်းရှိ အကူအညီပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများထံ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအား ၂၄ နာရီ/ ၇ ရက်ပတ်လုံး တာဝန်ချထားသည်။

ကလေးသူငယ် အကူအညီပေးရေးဖုန်းလိုင်း (Kids Helpline): 1800 55 1800

ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအတွက် အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသော ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်။

အသက်ကယ်ဆယ်ရေးဖုန်းလိုင်း (Lifeline): 13 11 14

အကျပ်အတည်းကြုံနေရသော သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုယ်သတ်သေချင်လောက်အောင် ထိခိုက်ခံစားနေရသော သူများအတွက် ၂၄ နာရီပတ်လုံး ပံ့ပိုးကူညီပေးသည်။

Headspace: 1800 650 890

ဤ အဖွဲ့သည် လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် ဒေသဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူ ပြု ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်ပြီး စောစီးစွာ အထောက်အကူ ပေးနိုင်ရေးကို အဓိကထားသည်။

13YARN: 13 92 76

ဒေသခံ တိုင်းရင်းသားများနှင့် တောရက်စရေလက်ကြားကျွန်းသား (Torres Strait Islander) ပြည်သူများအတွက် အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ အခမဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားများအတွက်ဖုန်းလိုင်း (MensLine): 1300 78 99 78

စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေး၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့မှုဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများရှိနေသော အမျိုးသားများအတွက် တယ်လီဖုန်းဖြင့် ၂၄ နာရီ/ ၇ ရက်ပတ်လုံး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

ယဉ်ကျေးမှု မတူညီခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖုန်းလိုင်း (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

NSW ပြည်နယ်ရှိ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား မတူညီသော လူ့အသိုက်အဝန်းမှ ပြည်သူများအတွက် ဝန်ထမ်းခန့်အပ်၍ တာနလာဲနေမှ သောကြာနေ့အထိ နေ့စဉ် နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီ ၃၀ မိနစ်အတွင်း ဖွင့်လှစ်ထားသည့် ဖုန်းလိုင်းဖြစ်သည်။

တယ်လီဖုန်းစကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

စကားပြန် လိုအပ်ပါက TIS သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင်လိုအပ်သော ဘာသာစကားနှင့် ခေါ်ဆိုလိုသော ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပြပါ။ သင်စကားပြောဆိုရာတွင် ကူညီရန် ဖုန်းလက်ခံဖြေဆိုသူက ဖုန်းလိုင်းပေါ်တွင် စကားပြန်တစ်ဦး ထားပေးမည်ဖြစ်သည်။