

# MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT (MHPSS)



The terms of Mental Health (MH) and Psychosocial Support (PSS) are sometimes used interchangeably. However, to avoid misunderstanding and help humanitarian actors in the field clearly identify their MH or PSS activities, this short guideline is prepared based on IASC Guidelines on MHPSS Program in Emergency (2007).

**Mental Health** - is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community. Mental health interventions aim to improve psychological well-being by reducing levels of psychological distress, improving daily functioning and ensuring effective coping strategies. Such interventions are overseen by Mental Health Professionals, targeting individuals, families and/or groups.

**PsychoSocial** - refers to the combination of psychological aspects (cognitive, emotion, and behavior) and wider social experiences (social interaction, relationships, culture, traditions) which will impact on each person's well-being.

**PsychoSocial Support (PSS)** - addresses the dynamic relationship between the psychological and social impacts of violence, crisis, or stress on an individual. PSS is a broad term and could include many different activities, targeting individuals, groups and communities.



Psychotherapy Session by Psychologist



Group Therapy for Adolescents' with Social Anxiety Disorder



Family Counselling



Re-establish or develop family support structures



Sharing Session for Group of GBV Survivors



Singing, Dancing, Learning in child friendly space (CFS)

**Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS)** is any type of local or outside support that aims to protect or promote psychosocial well-being and/or prevent or treat mental illness.

Counselling is the provision of professional assistance & guidance in resolving personal or psychological problems. Professional Counselling is a safe & confidential collaboration between qualified counsellors and clients to promote mental health & wellbeing, enhance self-understanding & resolve identified concerns.



within 2 weeks after disaster

**Psychological First Aid (PFA)** - a caring response to someone who is suffering and needs support. Provided in the aftermath of a crisis. This is usually during or immediately after an event. However, it may sometimes be days or weeks after, depending on how long the event lasted and how severe it was. PFA can be provided by anyone in a team (does not have to be a specialist) with some training as well as the right attitude and approach.



Initial Response & Emotional Support after GBV Incidents



**Case Management** is a method of providing services whereby a professional case worker uses a client-centered approach to assess the needs of the client and works with the client to arrange, coordinate, advocate for, monitor, and evaluate, package of multi-sectoral services to meet the specific client's complex needs. Case Management is not a Counseling service, neither Psychological Assessment of GBV survivors. But, PSS is provided as a part of Case Management based on the needs.

## WHO NEEDS THIS INTERVENTION? WHO PROVIDES THIS?

## WHAT KIND OF INTERVENTION?

The population who may have significant difficulties in basic daily functioning, people with severe mental disorder. They must be assisted by:

- Clinical Psychologist
- Psychiatrist
- Professional Counsellor

Those people who require more focused individual, family or group interventions by trained & supervised workers, but who may not have years of training in specialised care, for example:

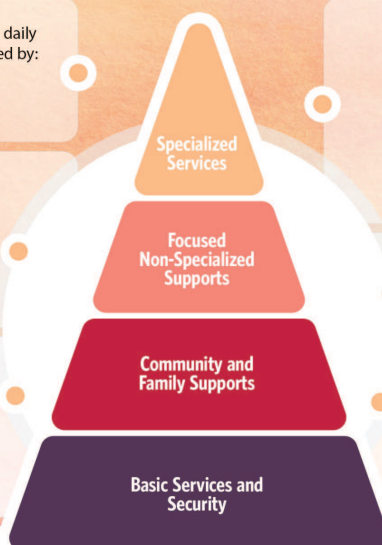
- Trained Mental Health Nurse
- Lay Counsellor supervised by psychologist
- Social Workers

Those people who are able to maintain their mental health and psychosocial well-being if they receive help through key community & family supports, for example:

- Community Leaders / Religious Leaders / Teachers
- Family Members with positive coping mechanism
- Community Facilitators / Social Workers

Well-being of all the people should be protected through the (re)establishment of security, adequate governance & services that address basic physical needs, the needs for basic services and security are met by:

- Responsible Actors who work on humanitarian assistance, including by not limited to the Government, NGOs, Community Leaders, Camp Managers, etc.



- Psychotherapy by Clinical Psychologist  
- Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) for PTSD by trained MH Professional  
- Clinical Counseling by Trained Counselor / Psychologist  
- Group Therapy for people diagnosed by Acute Stress Disorder or PTSD  
- Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) for GBV Survivor with Depression  
- Psychiatric Services

- Emotional Support for GBV Survivor by Caseworker  
- Psychological First Aid (PFA)  
- Basic Mental Health Care by primary health worker  
Ex: Basic Emotional Support by Nurse.  
- GBV case management

- Family Tracing & Reunification  
- Assisted mourning & communal healing ceremonies  
- Mass communication on positive coping methods  
- Supportive parenting programmes  
- Formal & non-formal educational activities  
- Livelihood activities & the activation of social networks such as through women's groups & youth clubs

- Advocating that basic services are put in place  
- Safe Spaces  
- Shelter / Housing  
- Documenting impact on MH & Psychosocial well-being  
- Socio-culturally appropriate ways that promote mental health and psychosocial well-being, ex: community support group, religious activities in the community, etc.



စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) နှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ (Psychosocial Support) ဆိုသည်မှာ စကားလုံးနှစ်ခုကို အဓိပ္ပာယ် ပိုမိုဖော်ဆောင်နိုင်ရန် အတူယှဉ်တွဲ အသုံးပြုလေ့ ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် နားလည်မှုလွဲခြားမှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် နှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထား သည့် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေသူများ ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေး (သို့မဟုတ်) စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ လုပ်ငန်းများကို ရှင်းလင်း နားလည်နိုင်ရန် အတွက် IASC Guidelines on MHPSS Program in Emergency (2007) ကို အခြေခံပြီး ဤလမ်းညွှန် အကျဉ်းချုပ်ကို ပြင်ဆင်ထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) - စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် မိမိတို့စွမ်းရည်ကို သိနားလည်ခြင်း၊ ဘဝတွင်ကြုံတွေ့ရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ကာ၊ မိမိစွမ်းရည်ရှိသည့် အတိုင်း အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း နှင့် မိမိတို့၏ လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးပြုနိုင် နေသောဝန်းကျင်ကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းသည်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အပံ့များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သောကပရိယောဂမိမိများကိုလျော့ချခြင်း၊ နေ့စဉ် လုပ်ငန်း အသက်ရှင် နိုင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း နှင့် ထိရောက်သော စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း အားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကုသမှုကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များက ကြီးကြပ်၍ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များကို တစ်ဦးချင်းစီ၊မိသားစုများ နှင့် အုပ်စုများကို ဦးတည် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက် ပေးပါသည်။

စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး (Psychosocial) - တစ်ဦးချင်းစီ၏ (wellbeing) ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး၊ သာယာဝပြောရေးကို အကျိုးသက်ရောက်စေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများ (သို့မဟုတ်) စိတ်ခံစားမှု နှင့် အမြဲအမြဲ နှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေး ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ များ (လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှုများ၊ ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ) ပေါင်းစပ်ထားမှုကို ရည်ညွှန်း ပါသည်။

စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ (Psychosocial Support) - အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ဘေးဒုက္ခများ နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ ကြောင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် သက်ရောက်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ ၏ ဆက်စပ်ခြင်းတို့ကို တုံ့ပြန်သည့် နည်းလမ်းများကိုရည်ညွှန်းပါသည်။ စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့သည် ကျယ်ပြန့်ပြီး ယေဘုယျဆန်သည့် စကားအသုံးအနှုန်းဖြစ်သည့်အပြင် တစ်ဦးချင်းစီအလိုက်၊ အုပ်စုအလိုက်၊ ရပ်ရွာလူထုအလိုက် ဦးတည်ပံ့ပိုးပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ် အမျိုးမျိုး ပါဝင်ပါသည်။



စိတ်ပညာရှင်မှ ပံ့ပိုးပေးသည့် စိတ်ကုသမှု

Social Anxiety Disorder ရှိသည့် သယ်ကော့သက်များကို ပံ့ပိုးပေးသည့် အုပ်စုပိုင်စိတ်ကုသမှု

မိသားစုအတွက်ပံ့ပိုးပေးသည့် နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှု

မိသားစု အထောက်အပံ့ဆိုင်ရာ ခွဲလှမ်း တည်ဆောက်မှုများ အားဖြင့်လည် ထူထောင်ခြင်း

ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့ရသူများ၏ အုပ်စုအတွင်း စောင့်ရှောက် လုပ်ငန်းစဉ်

သီးခြားဆိုင်ရာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု ကလေးပျော်နေရာများတွင် သင်ယူခြင်း

စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် မြှင့်တင်ရန်၊ နှင့် စိတ်ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသရန် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ရန် ပံ့ပိုးပေးသည့် (ဒေသတွင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပမှ) ပံ့ပိုးမှု အမျိုးအစားအားပံ့ပိုးကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ (mental health and psychosocial support) ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုဆိုသည်မှာ ကိုယ်ပိုင် ပြဿနာများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အတွက် ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးသည့် အထောက်အပံ့၊ လမ်းညွှန်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးသည့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုဆိုသည်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေး နှင့် လူမှုသာယာဝပြောမှုကို မြှင့်တင်ရန်၊ မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုနားလည်မှုကို အားပေးကူညီရန် နှင့် ဖော်ထုတ်ထားသည့် စိုးရိမ်မှုများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပံ့ပိုးပေးသူနှင့် ပံ့ပိုးမှု ရယူသူအကြား ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်သည့် လုံခြုံစိတ်ချရပြီး လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။



ဘေးဒုက္ခရပ်တန့်ကြုံတွေ့ရပြီး ၂ ပတ်အကြာ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု (Psychological First Aid) - နာကျင်ခံစားနေရသူ၊ အထောက်အပံ့လိုအပ်သူ အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည့် ရရှိစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးဒုက္ခ အခြေအနေများ ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် (ဘေးဒုက္ခ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ် နေစဉ် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက်) ပံ့ပိုးပေးလေ့ ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘေးဒုက္ခ၏ ပြင်းထန်မှု နှင့် ကြာချိန် အပေါ်မူတည်ပြီး ထိုအချိန်သည် ရက်အနည်းငယ်ကြာ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် ကြာပြီးနောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို သက်တန်းရရှိ ထားပြီး စစ်မှန်သည့် သဘောထားနှင့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်သူ အဖွဲ့အတွင်းမှ မည်သူမဆို ဆောင်ရွက် နိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင် ဖြစ်ရန် မလိုပါ။



ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အတွက် ကနဦးကူညီမှု နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု

ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုသည်မှာ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူမှ လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်သူ (Client) မပျံ့ပြန့် ချဉ်းကပ်မှုဖြင့် လိုအပ်ချက်ကို ဆန်းစစ်ကာ၊ ၎င်းတို့နှင့်အတူ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန် စီမံခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တိုက်တွင်းနှိုးဆော်ခြင်း၊ လေ့လာစောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ကဏ္ဍပေါင်းစုံတုံ့ပြန်မှုများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု မဟုတ်သလို ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်းသန့်ကျန်ရစ်သူများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်လေ့လာမှုလည်း မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အစိတ်အပိုင်း အနေဖြင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

### ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုကို ဘယ်သူတွေလိုအပ်သလဲ။ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုကို ဘယ်သူက လုပ်ဆောင်ပေးမှာလဲ။

- ပြင်းထန်သော စိတ်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ သည် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်မှုတွင် သိသာစွာ သက်ရောက်မှုရှိနေပြီး ဝေဒနာများခံစားနေရသည်။ ထိုသူများကို -
- လက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်
  - စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်
  - ပညာရှင် နှစ်သိမ့်ပံ့ပိုးဆွေးနွေးပေးသူတို့မှ ပံ့ပိုးပေးရပါမည်။

- အထူးပြု ပညာရှင်တို့၏ ပံ့ပိုးမှုများကို နှစ်ရှည်သက်ကြာစွာထားခြင်း မရှိသော်လည်း သင်တန်းတက်ရောက်ပြီး ကြီးကြပ်ပံ့ပိုးမှု ရယူနေသည့်သူများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ပိုမိုနားလည်သော တာဝန်ရှိဆောင်ရွက်၊ မိသားစုအလိုက်နှင့် အုပ်စုအလိုက် ဆောင်ရွက်မှုများကို လိုအပ်သည့် သူများ၊ ဥပမာ -
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်
  - စိတ်ပညာရှင်မှ ကြီးကြပ်ပံ့ပိုးပေးနေသည့် အခြေခံ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပံ့ပိုးပေးသူ

- ရပ်ရွာအလိုက်၊ မိသားစုအလိုက် ပံ့ပိုးပေးသည့် အဓိက ဝန်ဆောင်မှုများမှာ တဆင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု အနေအထား တစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်ရှိသည့် သူများ၊ ဥပမာ -
- ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ ဆရာ၊ ဆရာမ
  - အပြုသဘောဆောင်သည့်စိတ်ဖိစီးမှုနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုနိုင်သည့်မိသားစုဝင်များ
  - ရပ်ရွာအခြေပြုပံ့ပိုးပေးသူများ
  - လူမှုရေးလုပ်သားများ

- လူတိုင်းလူတိုင်း၏ သုစေတနာရှိမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် လုံခြုံမှုနှင့် ရပ်တန့်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် အုပ်စုချုပ်စုနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ယန္တရားများ ပြန်လည်တည်ထောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ ရပ်တန့်ဆိုင်ရာ အခြေခံ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို အောက်ပါပံ့ပိုးပေးသူများ (ဥပမာ) က ပြုပြင်ဆည်းပူးနိုင်ပါသည်။
- အစိုးရအဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့များ၊ ရပ်ရွာ ခေါင်းဆောင်များ၊ Camp စီမံခန့်ခွဲ သူများ
  - အစရှိသည့် လူသားချင်းစာနာသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနေသူများ

### ဘယ်လို ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုတွေလဲ။

- လက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးသည့် စိတ်ကုသမှု
- စိတ်အကျိုးဖြစ်ရပ်အလွန် စိတ်ဖိစီးမှု ရောဂါ (Post Traumatic Stress Disorder- PTSD) အတွက် သေချာစွာ လေ့လာသင်ယူထားသည့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးသည့် ဖျက်ခွဲလုပ်ငန်းများ အာရုံစိုက်စေခြင်းနှင့် ပြန်လည်အပြုဆောင်ရွက်ခြင်း စိတ်ကုသမှု (EMDR)
- သေချာစွာ လေ့လာသင်ယူထားသည့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပံ့ပိုး ပေးသူ သို့မဟုတ် စိတ်ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးသည့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု
- စိတ်အကျိုးဖြစ်ရပ်အလွန် စိတ်ဖိစီးမှု ရောဂါ သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှု ပြင်းထန်သည့်ရောဂါ (Acute Stress Disorder) ခံစားရသည့် နိမ့်လှသူများ အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည့် အုပ်စုလိုက် စိတ်ကုသမှု
- စိတ်ကျန်းမာရေး ခံစားနေရသည့် ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ အတွက် အုပ်စုလိုက်ပံ့ပိုးပေးသည့် သို့မဟုတ်စိတ်ကုသမှု (CBT)
- စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်မှ ပံ့ပိုးပေးသည့် ကုသမှုများ

- ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူမှ ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု
- သူနာပြုမှ ပံ့ပိုးပေးသည့် အခြေခံ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
- ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု

- မိသားစုနောက်ခံများ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြန်လည် ပေါင်းစည်းပေးခြင်း
- ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာအလိုက် ပြန်လည်ထူထောင်မှုအတွက် ပြုလုပ်သည့် အခမ်းအနား၊ အစီအစဉ်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သည့်စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး လူထုပညာပေး အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ခြင်း
- မိသားစုအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း
- ပညာရေးဆိုင်ရာ (ကျောင်းတွင်းနှင့် ကျောင်းပြင်ပ ပညာရေး) လုပ်ငန်းစဉ်များ
- အသက်မွေးဝမ်းကြေးမှု ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ နှင့် အမျိုးသမီးအုပ်စု၊ လူငယ်အုပ်စု အစရှိသည့် လူမှုကျန်းမာရေးကို လွှဲပြောင်း အသက်ဝင်စေခြင်း

- အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ရန် လုံ့လဆောင် အားပေးခြင်း
- လုံခြုံသည့် ဖုန်းများ
- နေရာ အဆောက်အအုံ၊ အိမ်များ
- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု အပေါ် သက်ရောက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက် များ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း
- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို မြှင့်တင်ရန် သင့်တော်သည့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ ဥပမာ - လူထုအခြေပြုအဖွဲ့များ၊ ဘာသာရေးနှင့် ပတ်သက်သော လူထု လှုပ်ရှားမှုများ



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
**Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC**



Created by **Adib Asrori** - MHPSS Specialist (Clinical Psychologist) UNFPA Myanmar



Cwaĩdò ka taihyĩn da khlõn atabaò tabaũ nu, icũ blõncũ liphon thá tahai tabaũ dò thá takhaò tawaĩ atamacũ makũ. Blãnmè cwaĩdò ka swaĩkhaò tanaphao nathei dò cwaĩdò ka naphao nathei raò pra macũ makũ ngòn karu athá tahai abaũ (bacõmwaĩ) thá takhaò tawaĩ taphĩ tama mè phi akahti bã IASC Guidelines on MHPSS Prilgram in Emergency (2007), htaòhtan dò pran li yũkhlai yũkhlõn aphyũn ù.

Thá tahai tabaũ (Mental Health) - Thá tahai abaũ mwaĩ pra lapra pra atanãpau nathei taò atada tacã, cãn maĩ makhĩn taò thá takau takai dò alandakã, cãn ma pĩ ta cwaĩ atadacãn aò, macũ makũ ngòn aò bã kaphĩ kacõn cwaĩdò kahtũhtan ngòn araò. U khwai thá tahai tabaũ atamacũ makũ mwaĩ ma syanlan thá takau takai, ma dauhtan tathanaò bã na ta-aomyũn pũnũ akaũ, dò macũ makũ tama syanlan thá tasã akhlai khlõn, htaũ nai cwaĩdò ka madauhtan thá tahai tabaũ. Thá tahai tabaũ aprada pracãn hĩnkhaũ dò macũ makũ pra lapra pra dò hyũnp hao, lamao.



Takhwaihai thá dò prada pracãn ma



Picĩphao ncĩn 10 sãn dò a-aò (social activity disorder) nãnkũ macũ makũ khwaihai thá tasã



Macũ makũ hyũnp hao phãnp hao nãnkũ tamangaò blõncũ

Thá takhaò tawaĩ (Psychosocial) - Atathayũ tai mwaĩ pra lapra (wellbeing) atahai tabaũ tathanaò, thá tahai tabaũ dò adaò hũhtan tathataya (atheĩ, takhancã dò tama), takhaò tawaĩ atalai kãrã dò adauhtan (takhaòtawaĩ, mangaòcũ, tatõn tanwĩ, tama) bwai blõncũ.

Thá takhaò tawaĩ atamacũ makũ (Psychosocial support) - Atathayũ tai mwaĩ tamakarãn, takau takai dò thá lanpli akhaucã thá dò takhaò tawaĩ atabakã lan ba dò pra lapra kakhau, khlai khlõn dò amasaũ bã atatuhtan lci kakhau. Thá ta-ukhwai atamacũ makũ mwaĩ tamangaò alai, cõ cao. Tama ùki akaũ mwaĩ tama araũ raũ htaũ ba ma ba pra lapra anãnkũ, lamao anãnkũ dò dõn ladõn anãnkũ.



Maraò cẽinblan tamacũ makũ bakyãdò hyũnp hao phãnp hao



Tama pãnp hĩ bã pra usũ tamakarãn bakyãdò mu, khaũ aphon kaũ



Thapaò ngaòthapaò, klanpya dò malũ bã picĩphao klanpya kafãn

Karahãn thá takhaò tawaĩ atathanaò bacõmwaĩ madauhtan nãnkũ, ka khwaihai thá tasã bacõmwaĩ karahãn nãnkũ tamacũmaũ laõlãn (sũkãn kwan bacõmwaĩ sũkãkaũ) mè kã dò tamacũ makũ thá tahai tabaũ dò thá takhaò tawaĩ atamacũ makũ (mental health and psychosocial support).

Daòcaũ daõmwaĩ mè pracãn praplan atamacũ kacũ, tayũkhlai yũkhlõn cwaĩdò pra lapra kacãn malũ makhĩn thá takau takai dò anãnpica. Tadaòcaũ daõmwaĩ dò pracãn praplan phĩ macũ makũ mè manaĩ ka madauhtan thá tahai tabaũ dò takhaò tawaĩ nãnkũ, manaĩ kaphĩkhaũ phĩ-ã cwaĩdò nãpau nathei taò nãnkũ, manaĩ kadaòcaũ daõmwaĩ cwaĩdò kamaĩ makhã takau takai dò anãnthũ usũ. Tama ù mwaĩ ta dò bwaihu bwaĩbĩ dò pra naũba thá tasã dò pra macũ makũ acaò.



Bã khõbãjõbã htaò tamademalũ ò htaò (2) lã nu

Thá ta-ukhwai akahti (Psychological First Aid) - Tama ù mwaĩ ta-ukhwai dò tamacũ makũ pra naũ ba thá tasã. Tamakũ ù nu phĩ makũ bã usũ tapãn tasã htaũ (takau takai hũhtan kheĩn bacõmwaĩ hũhtan htaũ kheĩn). Blãnmè takau takai adau, asyan akhaũ mè, akheĩn ù kangĩ ladaò, nõdaò bacõmwaĩ lasađĩ, nõsađĩ da. Pra naũ ba tamalũ bakyãdò thá ta-ukhwai akahti dò pra thayũ macũ makũ ngòn dò ucũ khlai khlõn tũ lapra mè ma da tama ùki da. Cõ lo dò kaba mwaĩ pracãn praplan.



Htãnkhaũ taphĩ tama amwaĩ acõn mè pracãn pracãn bakyãdò htãnkhaũ taphĩ tama lapra, ma cwaĩ talo takhaòtawaĩ tamacũ makũ dò nĩthũ pra ùpra ata lo, ma cwaĩ kamanaũ atalo blõndò anãn, phĩkhaũ phĩ-ã, udao dò maceĩnblan dò khlai khlõn pũbõn. Htãnkhaũ taphĩ tama nu, cõ mwaĩ cwaĩ tamangaò phĩkhaũ aphi-ã, cõ mwaĩ saò tamacũ makũ pra aomyũn tãn dò tamakarãn mu, khaũ nũlõ. Blãnmè htãnkhaũ taphĩ tama nãnkũ thò dò takhaò tawaĩ# atamacu# maku# pa saò.

## Hõpã lo ba tamakũ makũ? Hõpã ma da tamacũ makũ tama?

Pra khancã ba thá tasã dau dau yaò yaò nu hũhtan takau takai dò atama pũdaò akaũ. Akhaucã

- Pracãn praplan amywãn
- Thá tahai tabaũ tathũcaõmu
- Pracãn praplan dò adaòcaũ daõmwaĩ ba macũ makũ nãn.

Cõ mwaĩ malũ ba tarĩ takai ù dau dau yaò yaò blãnmè manaũ htaũba tamalũ, htãnkhaũ dò ma tama bakyãdò tamacũ makũ thá tahai tabaũ dò pra lapra pra, hyũnp hao phãnp hao dò pra lamao anãnkũ - mwaĩ cwaĩ

- Thá tahai tabaũ tathũ sara/saramaò
- Pra macũ makũ thá tahai tabaũ dò thá tahai tabaũ tathũcaõmũ htãnkhaũ

Dõ dõnp hao, hyũnp hao phãnp hao anãnkũ pra macũ makũ ngòn karu thá tahai tabaũ dò thá takhaò tawaĩ atathanaò da lahan - mwaĩ cwaĩ

- Dõn khaũ dau, tathabã khaũ dau, sara, saramaò
- Hyũnp hao phãnp hao dò a-icũ da tamacũ makũ khlai khlõn lahan
- Pra macũ makũ dõnp hao
- Pra macũ makũ takhaò tawaĩ taphĩ tama

Ba baõhtan cẽinblan tamacũ makũ cwaĩdò ka rahãn pra pũpra atathanaò thasaũ dò kamabwaĩ tarahãn dò nãnthã atalo. Pra tyan bã kalãn lahan mabã mabwaĩ da talo kahti dò talo bakyãdò tarahãn .

- Prapaita aphon, cõ mwaĩ prapaita aphon, dõnp hao dauprã, pra ukrõn (camp) lahan dò amacũ makũ ngòn tathacĩcã pralau atamacũ makũ.

## Kamacũ makũ thãmã?

- Thá takhwaihai dò pracãn praplan macũ makũ
- Pra malũ yaò takhwaihai thá tasã dau dau yaò yaò (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD) atakhwaihai macũmakũ bakyãdò maĩphlon kikhỹn, masyanlan thá atatheĩ dò maraò cẽinblan tanĩthũ (EMDR) atakhwaihai khlai khlõn.
- Pra malũ yaò macũ makũ ngòn karu bakyãdò thá tahai tabaũ ( Acute Stress Disorder) bacõmwaĩ tamacũ makũ dò thá tahaitabaũ pracãn praplan ukhwai.
- Taikhwaihai atamacũ makũ dò pra aphon nãnkũ dò akhancã ba thá tasã bacõmwaĩ kaũkai pwõn, bayõn phwõn atasã.
- Takhwaihai atamacũ makũ dò pra khlailũ tamakarãn mu, khaũ dò naũba thá tasã lahan nãnkũ

- Pra htãnkhaũ bakyãdò thá tahaitabaũ atamacũ makũ dò pra khlailũ tamakarãn mu, khaũ nãnkũ
- Tamacũ makũ kahti bakyãdò thá tahai tabaũ
- Tamacũ makũ dò tathũ saramaò phĩ bakyãdò thá tahai tabaũ
- Tahtãnkhaũ bakyãdò tamakarãn mu, khaũ

- Pra htãnkhaũ bakyãdò thá tahaitabaũ atamacũ makũ dò pra khlailũ tamakarãn mu, khaũ nãnkũ
- Tamacũ makũ kahti bakyãdò thá tahai tabaũ
- Tamacũ makũ dò tathũ saramaò phĩ bakyãdò thá tahai tabaũ
- Tahtãnkhaũ bakyãdò tamakarãn mu, khaũ

- Phĩkhaũ-aphĩ-ã cwaĩdò ka manaũ tamacũ makũ akahti
- Kalãn aõhu aõbei
- Kalãn aõ hyũn, ho
- Manãn tarĩ takai bakyãdò thá tahai tabaũ dò takhaò tawaĩ dò ahtũhtan dò tahai tabaũ kakhau



Tanāthu taŏbaŏgrŏ (Mental Health) dŏ Tanāthu tamagēmākū (Psychological Support) hŏ do tarobā hajŏ mē hŏbā aphūhtū nā, mathaka hŏ cŏ thījāi phlŏhŏ èrièkè nu. Mathaka pra ma taphītama hanu toŏ cŏ thījāi phlŏhŏ tètè nu, èbā lūgū magū IASC guidelines on NHPSS program in emergency (2007) èklè èklŏ ècā hŏ adŏ tarobā wa èphŏ thakajŏ nu.

**Tanāthu taŏbaŏgrŏ (Mental Health):** Tanāthu taŏbaŏgrŏ hŏ domē, pra tara tara è madā thakatè, èthījā thakatè, èkhŏbā tapŏtasā mē èkhŏi kēhŏ thakatè, èmagēmākū dā hŏkhŏra thakatè nu. Hŏ akhē tanāthu taŏbaŏgrŏ wa khŏbā tagītāsā dŏ thŏhtame toŏ nakhī nu, hŏ ma julŏdā è thŏsŏrē betē, hŏ ma mothŏthā kēhŏ nā betē, hŏbā atūi glŏbā ègelē, robātŏto nu dŏ hŏ manāibā. Sŏrāwū ha èlā akhēba prasā thŏhtame toŏ ètaŏbaŏgrŏ numē èkē tara prasā nā haŏ, èkèlŏ pūwē mŏphāsulē dŏ pra ō būhtī nu toŏ. Dŏ hŏ tŏ akhē thakatè èdo dŏ è akhē nŏ ru.



Pra akhē tanāthu  
ŏbaŏgrŏ prasā



Phūthāpolo ha hŏ lā lŏtenu ècā èkhŏbā  
tanāthu taŏbaŏgrŏ tasā mē hŏ  
akhēnā wa tathŏle thŏlŏ dŏ pra èpūèkha



Hŏlè hŏphū pūwēmŏphā  
wa ta akhē ènakhī

### Tamagēmākū pra thŏsŏrē

Pra khŏbājŏbā (wellbeing) nākhī taŏbaŏgrŏ, taŏmo ōtè cŏ ō thakatè nu, hŏbā atŏi ō ètarobākū, taphītamakū bā èrūrè gelē èkhī nu. Èrobā tŏto thakatè, èma taphītama dŏ ō ō cŏcŏ kēsŏ ō? Hŏ taranā dŏ pra thāpū èmŏghikū ètaphītama ma hapē hŏbā atū atriī dŏ magēmākū nā thaka èlŏbā ètēnu.

### Tanāthu magēmākū pra thŏsŏrē

Ta āmi mabu takhŏbā tapŏtasā dŏ thŏsŏrē thŏsŏrē toŏ nu, tara dŏ tara ètakhŏbājŏbā ō èthŏkū nu èlŏrū haŏ mèbū èrièkè mē èlŏrū haŏ. Mèbū èrièkè mē èsegebā rū taglŏ dŏ htŏhtŏ. Taranā mèri, tapū mèri, thādŏsŏ mèri, taritakē èklè èklŏ mē èdŏ kŭtamŏ.



Mŏphā pūwēsūlè ètamagē  
èkū akhēbā thānā



Pra khŏbā tamadē malū ècā pra thāpū  
èkā hŏ lŏdŏlŏsŏrū wa hŏ  
tŏ sarē thakatè nu



Hŏ apŏ taritakē wa tathŏpŏ mŏmē,  
tamaghŏto wa pigā ètathijŏ  
dŏ tamotatē nākhī

Tama dēdŏi tamagēmākū pra thŏsŏrē toŏ, èta ōghāŏmo thānu, hŏ prūjŏ ō dŏkū mèri, dŏkū ghākhŏra mèri, hanu mē èlŏte wa hŏ ma ō Mental Health and Psychosocial Support èkrŏ kŭ.

Hŏ i ta asualē mē hŏ bā kē ō ètakhŏbā thānā thakatè dŏ èthŏsŏrēi betēnu, dŏ lūgū pra ègŏèblŏ toŏ ètailŏ toŏ ètailŏ èklè èklŏ dŏ makēsŏ. Hŏ ma hanu mē, mathaka ècŏ khūhē thā, thŏcŏthā dŏ ōmo ōtè thānu. Bānu ènāthu julŏkŏthā ènā haŏ. Èbāsēwa tathŏrŏ thŏbŏla èri èkē nu, hŏbā malŏnāi ō taŏhuŏbi, tabitagla èkū nu.



Bā khŏbājŏbā htŏ  
tamademalū ō htŏ (2) lā nu

### Èbāsē wa tamagēmākū thŏsŏrē tasā (Psychological First Aid) èrikū

Sāthūsāthŏi toŏ, èlŏbā tamagēmākū toŏ nākhī, kēirū khēirū dŏ akhēamo nā nākhī mē thakajŏ. Ō ā tiki hŏbā thījāi htŏ tamademalŏ htūhŏ mèri, èhtūhŏ jija htŏ mèri, tamagē bā ō bānu. Mèbū takhŏbājŏbā mē èhējā bā ègimē hŏbā arēla dŏ èthŏ khŏbā trŏdŏthā nā hamē è ō jī depe bā kēnāi. Pra lèhŏ htŏ thītā èbāsēwa taritakē hanu toŏ nu, èma kēhŏ tara taphītama hanu toŏ. Èbā ō rŭkhŏ mē èlŏbā tēpe sŏrāsŏphŏ haŏ.



Māmū mèri, makhŏ mèri, takhŏbā  
tamademalū  
ècā tamagēmākū èrikū wa thŏ ètasŏrē

Taūipēi taritakē hŏ do numē, pra ha ègŏèblŏ wa tamagēmākū pra khŏbājŏbā lŏbā tètè nu. È ō būhtī rerŏ pra khŏbā dŏ èlŏbā ghūtū mē thakatè, è arē atūatŏi larū nākhī nu. Èkhŏmē thaka hŏ ikhūiā nā, hŏ arēla taritakē ō èŏ, dŏ hŏ athèlè taritakē htī htūphlèhtūlī nu. Taūipēi taritakē mē èmē thaka hŏ asualē de nā haŏmē, hŏ abŏ lejŏ wa ta thāphā mataple èrièkè nu haŏ. Mèbū hŏ phīnī taritakē hanu toŏ mē èmagēmākū hŏ wa taūipēi taritakē ètaphītama nu.

## Èbāma tamagēmākū mē hŏthŏlè?

## Èbāma tamagēmākū mē hŏthŏlè?

Pra khŏbā gīgu thŏhtame tasā nākhŏ, èlŏbā ta akhēamo kŭtani mē thakajŏ -

- Prathījāi prathŏhtame èrièkè toŏ
- Thŏhtame taŏbā sŏrāwū
- Pra ha sŏphŏsŏrā thēlŏi htŏ nā nu toŏ.

Pra malŏbā tathijā èhtŏlŏ haŏ kēmē, èhŏbā thītā ha èbāsēwa takhē thŏhtame tasā toŏmē, èmaigŏ dŏkhŏlŏ pra khŏbā tasā wa toŏ taranā mèri, thāsthāphŏ mèri, èpūèkha mèri numē thakajŏ nu toŏ.

- Thŏ htame ta akhē è sŏrā sŏrāmŏ
- Pra thīnā thŏhtame tasā èrièkè ha, èmalŏbā ō sŏphŏsŏrā ō nu toŏ

Dŏkūphū mèri, thāsthāphŏ mèri magēmākū htŏ dokēu tatŏpe mē pra ha èkēipēi kēhŏ thŏhtame tasā dŏ mamomatē rŭwa tarobā tŏto mē hajŏ toŏ nu.

- Dŏkhūphŏkhū, phughī sŏrā dŏ sŏra, sŏrāmŏ toŏ
- Sidŏlŏphŏdŏdŏ ha è asualē thŏgālŏdā rŭ nu toŏ
- Dŏlŏphŏkhū èpūèkha ha èlāmāgē hŏ nu toŏ
- Pra sadŏ akhēamo praŏhtŏtŏ nu toŏ

Dŏkhūphŏkhū nu toŏ mē, mathaka hŏkŭtara nākhī, taŏmoŏtē, ta ōbiŏgla cŏ ō nu, bā prŏūnā taha èlŏbā tètè tètè nu. Hŏ ma hanu doāni bā phībā hajŏ toŏ ètamagēmākū.

- Cŏjā èpūèkha, NGO èpūèkha dŏ dŏkhūphū èpū èkha toŏ, ha pra lā magēmākū pra ŏhtŏtŏ toŏ èpūèkha nu.

## Hŏ magēgŏ prakhŏbā thŏhtame tasā thakajŏ.

- Thŏhtame sŏrā toŏ lāmāihū hŏ nu toŏ
- Pra khŏbājŏgū thŏhtame toŏ (Post Traumatic Stress Disorder- PTSD) nākhī
- Hŏbā malŏ thŏprā ta akhē èrièkè ō sŏrādū toŏ (EMDR) è cudēkū, thaka èmŏghiphŏlŏ, dŏ èmŏghikū ō mathakatè nu
- Tasā khŏbā gīgu wa thŏhtame (Acute Stress Disorder) toŏ mē hŏbā akhēbā nā wa thāsthāphŏ ha èŏgŭrū nu toŏ ètakhŏthŏdŏ kēimai
- Makhŏ bābā, māmūbābā èkhŏbājŏgū tasŏrē thŏhtame tasā wa tathāphā tamaple nu toŏ mē hŏ èpūèkha bā khŏthŏdŏ (CBT) akhēnā.
- Thŏhtame tasā sŏrāwū èta akhēba ō thakatè bā lūgū magū

- Ta magēmākū prakhŏbā tathāphā ma taple dŏ èsagūnī htŏ nu hŏbā ikhū iā thā nā.
- Ta akhērīkū wa takhŏbā jŏbā èkā thŏsŏrē thakatè èklè èklŏ
- Pra khē prasā sŏrā, sŏrāmŏ èta akhē èklè èklŏ
- Htŏcālāklŏlŏ wa ta thāphā mataple nākhī ō thakatè èklè èklŏ

- Kēlathā mŏphāsŏlè dŏ bèplŏthā rŭ
- Èta ā tama ènŏkŏ nākhā bā apŏ abŏla èklè èklŏ
- Hŏbā i tathijŏthijā dŏkhūphūlī, mathaka cŏ sŏrēgŏ takhŏbājŏbā haŏ nu
- Magēthā mŏphā wa ta ikhū i ā dŏ tadŏthijā
- Ō Kjŏkū mèri, kjŏkhŏlŏ mèri bā i dŏ tadŏthijā
- Ō māmū èkā, bā kēlanī ètaphītama
- Ō polophūthā èkā bā lā ètadŏthijā dŏ ta ikhū i ā wa pra khŏbā nu toŏ

- Dŏhŏsŏkŏ mathaka cŏ nībā tamagēmākū èkŏhtī nu
- Arū ghophughŏlā wa èbiègla
- Arēla taritakē èbāsēwa thŏ ŏbaŏgrŏ dŏ èbāsēwa ta asūmasū ō tamotatē nākhī nu.
- Arūla taritakē ō htŏcālāklŏlŏ èkŏ mathaka hŏ cŏ macemagŏlŏ thŏ ŏbaŏgrŏ dŏ ta asūmasū nu. Èkhŏ mē thaka dŏphūghāphū èpūèkha dŏ tajŏtana èpūèkha nu.



uh\_KEU taw\_KEU ta\_VE



Nhag' lam: qo' zin' khyo (Mental Health) we' Nhag' myid lazam' lakhug abao' athaug' (Psychosocial Support) ga' ra' dao: kheim: shid' lam: re lase' je: bo nae' tau: daga' zam' ci: ru ngaid: ra'. Ngaid qere: gyo' shad' ru mae' qo' jo' nae' tau: byu yao: cao: nhag' khyag' bao' thaug' mau' zauli: so' na ko' ra' mo, yao: bam: ra' mau' ngaid: ra' nhag' lam: qo' zin' khyo (m-ngaid: lo') nhag' myid lazam' lakhug abao' athaug' byid' ra' mau' re kyo' kyo' sho' sho' ba: gyo: nae' tau: IAS Guidelines on MHPSS Program in Emergency (2007) re a qo: to: mung: ce: khyo shid' tung' khye' a lang' re nyang' tung' to' ru ngaid:.

Nhag' Lam: Qo' Zin' Khyo (Mental Health) – Nhag' lam: qo' zin' khyo ga' ru wa byu yaug kho: ngo' wa yao: yao' ra' bum re ba: ru/ suna mae thaung' qhug' ra' nhag' myid aung la' ru jham re qo' kyo' sho' lai: phiyid' mung: nhyao: yao' bum bo: ra' gu: aung myaug sho' qo' zauli: so' ru we' yao: yao' ra' yham kyo: bam nam qe: qhid' mae' a kyuu' qo' kaid' byid' na: ra' mo, phaung a vai: a yae re a bo' a thaug' qo' byid' ra' ru jham re ta' ru ngaid: ra'. Caung: da' ra' abao' athaug' jham wa aung laung qola: boe' ru re gai nhao: ru/ ne, aung zauli: so' dau lab nae' qam: o: re ke' byid' ru we' nhag' lam: aung laung qola: boe' ru re gai yo nhao nae' gin li jham bao' thaug' byid' ra' khyo' mung: nhag' myid ngau bau: qo' zin: nae' qhid' mae' qam: so' ke' byid: nae' tau: ngaid: ra'. Nhag' myid qo' zin' khyo re ba: ra' ba jhao pho' qe jhu' au: mung: ai: mau' zo' khyao re byu yaug nge, khyo' / ma' ho' jham we' mo, phung: jham re au: am: bo' thaug' zauli: so' byid' ru ngaid: ra'.



Nhag' myid ba jhao pho' qe khyo' bao' thaug' byid' ra' nhag' lam: si ya li  
Social Anxiety Disorder bo: ra' xe zin lai zo kyo: qe re bao' thaug' byid' ra' mo, phaung khyo' nhag' lam: si ya li  
Ma' ho' khyo' bao' thaug' byid' ra' nhag' tang' jhao' jhu: ru

Nhag' myid lazam' lakhug (Psychosocial) – Byu yaug nge, ra' suna re ngau bau: qo' zin' dai lhug nhao: ra' nhag' lam: jham (Ba se' ru/ kham zo' ru we' dau lab: ru) we' je: dae lae: ra' byu na lazam' lakhug we' tin' ra' lo, qaung thaung' qhug' ru jham ( byu na lazam' lakhug/ sam' ve, / thung' li ) qhain' to' ru re ta' ru ngaid: ra'.

Nhag' myid lazam' lakhug abao' athaug' (Psychosocial Support) – Se' da: be: khyaid' / phyo' qheim' gye aja: ja: jham we' nhag' lam: qola: boe' yang: byu yaug nge, mae lo' thaung' tin' ra' nhag' myid khyao: we' byu na lazam' lakhug khyao: jham: xo' nhau: boe' thug' lo: ru re ge, tug' ra' li khyo jham re ta' ru ngaid: ra'. Nhag' myid lazam' lakhug abao' athaug' (Psychosocial Support) ga' ru wa dae lae mung: alhab' re sham' gam: to' dao: kheim: ngaid: ru tho' m-go' byu yaug nge, re/ byu mo, phaung re/ vogaung: byu mo, phung: re au: am: tau' da mung: bao' thaug' ra' mau' zo' khyo: a ja: ja: bo: ra'.



Ma' ho' re abao' athaug' boe' nhao nae' a khyao jham re dam: tau: zhaug' ru  
Yaug gai/ Myi qe: qao: te se' da: be, khyaid' thaung' qhug' mo, a gyo: mae yao: cao: mau' zo' khyao:  
Ngau' ngau' ru/ go' ru/ zoshao qe jhin jhao: mae mho' xeim: yu: ru

Nhag' myid lazam' lakhug tin: yang: ngau bau: qo' zin' khyo re gug: gam nae' m-ngaid: lo' zhao' to' nae' we' nhag' lam: no mung: ru re si ya nae' tau: m-ngaid: lo' gug: gam nae' tau: bao' thaug' byid' ra' (Na jao: mae' m-ngaid: lo' taung gaung mae') abao' athaug' ja: kho: ngo' re nhag' lam: qo' zin' khyo we' nhag' myid lazam' lakhug abao' athaug' (mental health and psychosocial support) ein: a so: gai: zhaug' ra'.

Nhag' tang' jhao' jhu: ru ga' re wa nhyao: yao' qug' khai: we' nhag' lam: qug: khai: jham re qo' sho' nae' qhid' mae' ba jhao se' mo, (ပုညာရုံ) khyo' khyo shid' bao' thaug' byid' ru jham ngaid: ra'. Ba jhao se' mo, (ပုညာရုံ) khyo' bao' thaug' ra' nhag' tang' jhao' jhu khyo ga' ru wa nhag' lam: qo' zin' khyo we' byu na dai lhug khyo re zhao' to' nae' tau: yao: yao' gaung yao: yao: je: ba: gyo: nae' qhid' mae' qam: byid: bao' thaug' nae' tau: we' phoe' thug' to' ra' gaung yug gaung nhe' nhag' myid re qo' sho' san: pye' nae' tau: ba jhao: ra' nhag' tang' byid: mo, we' nhag' tang' byid ru khae: yu mo, a gyo: mae nhag' qhain: myid qhain: yang: zauli: so' ra' lam ga' gug: gam mung: no mung zug' to' ra' mau' zo' ngaid: ra'.



Yaug gai/ Myi qe: qao: te se' da: be, khyaid' thaung' qhug' mo, qhid' mae' qao' qhid' ge, tug' ru we' nhag' lam: we' tin: yang: bao' thaug' ru.



Nhag' myid we' tin' ra' a qhid bao' thaug' caung gam: khyo (Psychological First Aid) – Nhag' no kham zo' na yaug/ a bao' a thaug' ca' qao: na yaug: qhid' mae' bao' thaug' caung gam: byid' ra' caung: da' qu' gam khyo ngaid: ra'. Qug: khai: kyi' kyag' bin: thaung' qhug' thao ( qug: khai: kyi' kyag' boe' na: au: m-ngaid: lo' bin: boe' thao ) lhaung' bao' thaug' ru ngaid: ra'. Ngaid qere: qug: khai: kyi' kyag' kha qhi' q' ga' ru we' kha myao' myao' ga' ra' ru re qu' mung: ai: a yo, wa ba na da jhid' myao' thao m-ngaid: lo' ba na dug no: da jhid' myao' thao gai: boe' ra'. Nhag' myid we' tin' ra' a qhid bao' thaug' caung gam khyo re mho' phaung do: to: va' dang jhaug' ra' nhag' myid we' a khyo li re qo' ci yhung' ra' mo, phaung mae' khag' ngaid qere: gai: zauli: so' ra' / ba jhao se' mo, (ပုညာရုံ) m-ngaid: ca'.

Boe' khyo kin jaung mau' ga' ru wa ba jhao: ra' boe' khyo kin jaung su khyo' a bao' a thaug' ca' su (Client) re a qao: to: mung: ca' qo: ru re tau' lag mung: ai jham we' daga' ca' qo: ru jham qo' zauli' pyang' nae' qhid' mae' nyang' jaung: ru/ qhain' zauli: so' ru/ aug' lhab' nhug' peim' ru/ lhad' qu' zaung' qu' ru we' khyo khae' kho: ngo' ge, phaung' lo: ru jham re dam: qo' ca tau' lag: ru jham bo: ra' khyo li ngaid: ra'. Boe' khyo kin jaung mau' wa nhag' tang' jhao' so' ru m-ngaid: . Yaug gai/Myi qe: qao: tae se' da: be, khyaid' qhug' mo, mae' qo' dang: gyo' mo, re bao' thaug' ra' nhag' myid we' tin' ra' jao lag tau' qu' khyo re: m-ngaid: . Ngaid qere: boe' khyo kin jaung khyo ra' khyid lo, a dau a tam' jham khyo' nhag' myid lazam' lakhug abao' athaug' (Psychosocial Support) re qo' bao' thaug' byid' ra'.

## A bao' a thaug' re kho ru' ra' byu qe ca' ra'?

### A bao' a thaug' re kho yaug kaid' byid: zai?

Dae xo: ra' nhag' lam: no mung: ra' mo, wa ne, qug zauli: so: mau' mae dae dae myo sho' boe' mung: no phau' ra'. Ai bam re –  
– Lo, qaung nhag' myid juyi ba jhao mo,  
– Nhag' myid qo' zin' khyo pho ya su  
– Nhag' tang' bao' thaug' ba jhao mo' qe khyo' bao' thaug' byid: qo: ra'.

Ga kai: lai juyi re zin lam: myo' sho' xeim zhao: to' ru m-jo ngaid qere: mho' phaung do: yu mung: khyo shid' bao' thaug' ru khae: yu: na mo, wa nhag' lam: re je: a qao: to' ra' byu da yaug bin da yaug khyo' / ma' ho' khyo' we' mo, thau: khyo' kaid' byid: ca' qo' mo, / Dao: tau' –  
– Nhag' lam: qo' zin' khyo qu' caung su  
– Nhag' lam: khyo ba jhao se' su (ပုညာရုံ) khyo' bao' thaug' byid' na: ra' qao: vai' nhag' tang' byid: su

Vogaung: khyo' / ma' ho' khyo' ga kai: lai a bao' a thaug' mae' da kai' nhag' lam: qo' zin' khyo we' nhag' myid lazam' lakhug we' tin' ra' ngau bau: qo' zin' ra' suna da zhao' re qo' sang: ci: ra' mo, / Dao: tau' –  
– Vogaung: lau: de, / Lalam lakhug au: she/ mho' myhi' mho' pho'  
– A gai boe' nhao: nhag' myid qola: khyo li jham re qo' ci yhung' ra' ma' ho' mo, vao qe  
– Vogaung: re a qao: to: bao' thaug' mo,  
– Byu na bao' thaug' mau' zauli: mo,

Yaug nge: ra' ngau bau' khyo re gug: gam byid: nae' tau gug: ra' ru we' gaung khyao we' tin' ra' ca' qo khyo jham re cao' pyang' byid' ra' ug gam khyo we' ca' qo khyo jham dam: byao nyhang' nae' tau ca' qo: ra'. Al re' khyo: gaung khyao we' tin' ra' ru / qao: tae zauli so: byid ru jham we' gug: gam: khyo we' tin' ra' ca' qo: akhyo jham re o mae' bao' thaung' byid: ma, (dao: tau') khyo' qo' zauli: so pyang ra'.

– Asu' ya, mo, thau: jham / Asu' ya, mangaid' ra' mo thau: jham / vogaung' au: she mo, / camp gin nyhang' mo, khyo' byu yao' cao: ban' thaug' ra' mau' za' jham mae bao' thaug' ru zauli sa' na me.

## Kho ru' ra' bao' thaug' zauli: so' ru jham?

– Lo, qaung nhag' myid juyi ba jhao mo, bo bao' byid' ra' nhag' myid si ya li  
– Nhag' lam: no dae boe' khyo bin thao boe' ra' nhag' myid qola: no (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD) qhid' mae' jid' gam' jao gaug mho' xeim: to' ra' nhag' myid qo' zin' khyo ba jhao su bao' thaug' byid' ra' myo, dau: dau lab tae' gyo' qam: so' nyam: khyo' ru we' a qhid mae' dam: zauli: so' ra' nhag' myid si ya li (EMDR)  
– Id' gam' jao gaug mho' xeim: to' ra' nhag' tang' bao' thaug' su m-ngaid: lo' nhag' myid juyi ba jhao su yang: bao' thaug' byid' ra' nhag' tang' khyo  
– Nhag' lam: no dae boe' khyo bin thao boe' ra' nhag' myid qola: no m-ngaid: lo' dae xo: ra' nhag' lam: no dae (Acute Stress Disorder) no mung: ra' khug nga mo, qhid' mae' bao' thaug' byid' ra' mo, thau: nhag' myid si ya li  
– Nhag' ngai qam: shain no boe' na: ra' yaug gai/ myi qe: qao tae se' da: be, khyaid' qhug' qu mae' loe, lo mo, qhid' mae' mo, thau: khyo' bao' thaug' byid' ra' ba nyalin: (ဒီပီ) qao: tae to: nhag' myid si ya li (CBT)  
– Nhag' myid qo' zin' khyo pho ya su khyo' bao' thaug' byid' ra' pho ya khyo jham

– Boe' khyo kin jaung su khyo' yaug gai/ myi qe: qao tae se' da: be, khyaid' qhug' ru mae' loe, lo: ra' mo, qhid' mae' bao' thaug' byid' ra' nhag' myid we' tin' ra' a bao' a thaug' –  
– Nhag' myid we' tin' ra' a qhid' bao' thaug' caung gam: ru  
– Byu no caung kin su khyo' bao' thaug' byid' ra' nhag' myid qo' zin' khyo qao tae caung gam: ru  
– Yaug gai/ myi qe: qao: tae boe' ra' se' da: be, khyaid' boe' khyo re kin jaung: ru

– Ma' ho' suna naung lhang re ca: qho mung: dam: jhao' qhug' ham na: ru  
– Nhag' kaug' myo juyi: lo: ra' ba na a so: we' vogaung: geim' dam: tau: zhaug' ra' a so: khyo' zauli: so' ra' poe phaung adai: ato' jham re bao' thaug' byid' ru  
– Nhag' lam: qola: boe' khyo re agai khyo' kyo' sho' ra' khyo li jham we' tin: yang: vobyu juyi byid: adai: ato' jham kaid' ru  
– Myhi' Pho' juyi byid: adai: ato' jham re bao' thaug' ru  
– Juyi zeim zhao khyo (jung khug we' jung taung gaung juyi khyo) mau' zo' jham  
– Ve: dug: khau mau' zo' jham we' myi qe: mo, thau: / ve, qae' mo, thau: ga' ra' byu mo, thau: jham re xo' tau: dau lab nhao: ru

– Suna qao: tae nam ja: re qo' yu nae' tau: nug' peim: qam: byid' ru  
– Gug: gam: ra' na jao: jham  
– Na nae' jo, qo yham jham  
– Nhag' lam: qo' zin' khyo we' nhag' myid lazam' lakhug (Psychosocial) we' tin' ra' ngau bau: qo' zin' khyo dao mae thaung' tin' ru we' tin: yang: the' gyo' boe' khyo jham re soxam: kaid' to' ru  
– Nhag' lam: qo' zin' khyo we' nhag' myid lazam' lakhug we' tin: ra' ngau bau: qo' zin' khyo re je: gai nae' tau: gai: ci: ra' sam' ve, thung' li jham/ Dao: tau' – vobyu a qao: to' mo, thau: jham/ lalam lakhug we' tin' ra' vobyu dau lab khyo jham















Created by **Adib Asrori** - MHPSS Specialist (Clinical Psychologist) UNFPA Myanmar



စိတ်ကျန်းမာရေး ( Mental Health ) နှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ ( Psychosocial Support ) ဆိုရေ စကားလုံးနှစ်ခုကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ တကယ့်ပုံစံအသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ ယကလေ့သင့် နားလည်မှုလွှဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့နှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေး လုပ်ငန်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့လုပ်ငန်းအတွက် သူရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး (မဟုတ်ကေ) စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့လုပ်ငန်းတို့ကို ရှင်းလင်းနိုင်ဖို့အတွက် IASC guidelines on MHPSS Program in Emergency (2007) ကို အခြေခံပုံစံ အလမ်းညွှန် အကျဉ်းချုပ်ကို ပြင်ဆင်ထားစွဲဖြင့်ဖြစ်ပါသည်။

**သန္တိ၊သန္တိ၊ရေ ( Mental Health )** - စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီစွာ ကိုယ့်စွမ်းရည်ကို သိနားလည်စွာ၊ တမကကြုံတွေ့ရရေမိစီးမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ပုံစံ၊ ကိုယ့်စွမ်းရည်ရှိရေအတိုင်း အောင်မြင်ဆောင်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် ကိုယ့်လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးပြုနိုင်ရေ ဝန်းကျင်ကို ထောက်ပံ့ပံ့ပိုးစွာတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့တို့မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသောကပရိဒေဝမီးမှုကို လျော့ချစွာ၊ နိမ့်နိမ့်လှည့်ရှား အသက်ရှင်နိုင်မှုကို မြှင့်တင်စွာနှင့် ထိရောက်ရေး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြေရှင်းရေး နည်းမျိုးစုံပုံစံတို့ကို ပံ့ပိုးပံ့ပိုးစွာတို့နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပျော်ရွှင်မှုကို မြှင့်တင်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တို့က ကြီးကြပ်ပုံစံ ယင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာတို့ကို တယောက်ချင်း၊ မိသားစုတို့နှင့် အုပ်စုတို့ကို ဦးတည်ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

စိတ်ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးရ စိတ်ကူထုံး

Social Anxiety Disorder ရှိရေ ဆယ်ကျော်သက်တို့ကို ပံ့ပိုးပေးရ အုပ်စုလိုက် စိတ်ကူထုံး

မိသားစုလိုက် ပံ့ပိုးပေးရ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု

**စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး ( Psychosocial )** - တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ( wellbeing ) ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးသဘာဝပြောရ်ကို အကျိုးသက်ရောက်စေရေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍတို့ ( သိမှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အပြုအမူ ) နှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်ရေ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အတွဲအကြွေတို့ ( လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတို့၊ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ ) ပေါင်းစပ်ထားစွာကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

**စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ ( Psychosocial Support )** - အကြမ်းဖက်မှုတို့၊ ဘေးဒုက္ခတို့နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့် လူတစ်ယောက်ချင်းကို သက်ရောက်ရေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတို့ ဆက်စပ်ဖြတ်တင်မှုကို တုံ့ပြန်ရေ နည်းလမ်းတို့ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့စွာ ကျယ်ပြန့်ပုံစံ ယေဘုယဆန်ရေ စကားအသုံးအနှုန်းဖြင့်ဖြတ်တေအပြင် တစ်ယောက်ချင်းအလိုက်၊ အုပ်စုလိုက်၊ ရပ်ရွာလူထုအလိုက် ဦးတည်ပံ့ပိုးရေး လုပ်ငန်းဆိုင်ရာမျိုးမျိုးပါဝင်ပါသည်။

မိသားစု အထောက်အပံ့နှင့်ဆိုင်ရေ ဦးစည်တည်ဆောက်ပုံတို့ကို ပြန်ပုံစံအထောက်အပံ့

ကျား/မ အကြွေအကြမ်းဖက်မှုကြုံတွေ့ရသည့်ပတ်ဝန်းကျင် အုပ်စုအတွင်း ဗီဒီယို လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ

ရွာထဲသို့သွားရေ ကျွေးထား၊ သွင်းထွက်ရေ ပေးသောကမ္ဘာပျော်ရွှင်မှုအခန်းကဏ္ဍ

စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ကာကွယ်ဖို့နှင့် (မဟုတ်ကေ) မြှင့်တင်ဖို့နှင့် စိတ်ရောဂါဝေဒနာတို့ကို ကူညီ (မဟုတ်ကေ) ကာကွယ်ဖို့ ပံ့ပိုးပေးရ ( ဒေသတွင်း (မဟုတ်ကေ) အပြင်က) ပံ့ပိုးမှု အမျိုးအစားအားလုံးကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ ( Mental health and Psychosocial Support ) ဆိုပုံစံ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာတို့နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးရ အထောက်အပံ့၊ လမ်းညွှန်မှု ဖြစ်ပေါ်ရေ ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးရ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုသဘာဝပြောရ်ကို မြှင့်တင်ဖို့၊ ကိုယ့်စွာကို ပိုမိုနားလည်အောင် အားပေးကူညီဖို့နှင့် ဖော်ထုတ်ထားရေ စိုးရိမ်မှုတို့ကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်ရေ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပံ့ပိုးရေလူနှင့် ပံ့ပိုးမှုယူရေလူကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေ လုံခြုံစိတ်ချရပုံစံ ယူဆပုံစံတို့နှင့်သိမ်းထားရေ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာဖြစ်ပါသည်။



**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသီကူညီစောင့်ရှောက်မှု ( Psychological First Aid )** - နာကြင်ခံစားနိုင်ရလေ့၊ အထောက်အပံ့လိုအပ်လေ့ အတွက် ပံ့ပိုးပေးရေ ဂရုပြုစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးဒုက္ခ အခြေအနေနိမ့်တို့ ကြုံတွေ့ရပုံစံ ( ဘေးဒုက္ခဖြစ်ပေါ်နိုင်စွမ်းမရှိစွာ မဟုတ်ကေ ဖြစ်ပေါ်နေကေ ) ပံ့ပိုးပေးရပါသည်။ ယကလေ့သင့် ဘေးဒုက္ခ၏ ပြင်းထန်မှုနှင့် ကြာချိန်ကို မူတည်ပုံစံ ယင်းအချိန်ရေ ရက်အနည်းချေက မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်အနည်းချေ ကြာပြီးကေ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသီစောင့်ရှောက်မှုကို သင်တန်းရပုံစံထားပုံစံ စာမိန့်ရေ သဘောထားနှင့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ရေအဖွဲ့က စာသမ္မတဆိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် ဖြစ်စရာမလိုပါ။

ဖြိုက်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ တာဝန်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ဖြိုက်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု လူမှုဦးစီးဆောင်မှုလိုအပ်လေ့ ( client ) ဗဟိုပြုချဉ်းကပ်မှုနှင့် လိုအပ်ချက်ကို ဆန်းစစ်ကာ ယင်းသရိုနှင့် တကယ့် လိုအပ်ချက်တို့ ပြည့်မီစီမံ ဖို့စီမံခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်း၊ လိုလားစောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ကဏ္ဍပေါင်းစုံကူညီမှုတို့ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းရဲ့ ပါဝင်ရေ နည်းလမ်းဖြင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဖြိုက်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုစွာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု မဟုတ်ပိုင် ကျား/မ အကြွေ အကြမ်းဖက်မှုကုသီ နှင့်သန့်ရှင်းစေရေလူတို့ကို ပံ့ပိုးပေးရေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်လိလူမှုလေ့ မဟုတ်ပါ။ ယကလေ့ ဖြိုက်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အဓိကအပိုင်းအခန်းနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

**ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုကို စာသုတ်လိုအပ်ပါလဲ။**  
**ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုကို စာသုတ် လုပ်ဆောင်ပေးပါဖို့လဲ။**

ပြင်းထန်ရေ စိတ်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနိုင်ရေလူတို့စွာ နိမ့်နိမ့်လုပ်ငန်းဆောင်တာတို့ လုပ်ဆောင်စွာ သိသာရေ သက်ရောက်မှုပါပြီးကေ ဝေဒနာတို့လေ့ခံစားနိုင်ရပါသည်။ ယင်းသရိုကို -

- လက်တွဲစိတ်ပညာရှင်
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်
- ပညာရှင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသရိုပါက ပံ့ပိုးပေးပါဖို့။

အထူးပြုပညာရှင်ဆိုင်ရာတို့ကို နှစ်ရှည်သင်ထားစွာမရှိကေလေ့ သင်တန်းတက်ရောက်ပုံစံ ကြီးကြပ်ပံ့ပိုးမှုယူနိုင်ရေလူတို့က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ပိုမိုတည်ရေ တစ်ယောက်ချင်းအလိုက်၊ မိသားစုအလိုက်နှင့် အုပ်စုလိုက် ဆောင်ရွက်မှုတို့ကို လိုအပ်ရေလူတို့၊ ဥပမာ -

- စိတ်ကျန်းမာရေးသုတ်ပြု
- စိတ်ပညာရှင် ကြီးကြပ်ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရေ အခြေခံနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပံ့ပိုးလေ့

ရပ်ရွာအလိုက်၊ မိသားစုအလိုက် ပံ့ပိုးပေးရေ အဓိက ဝန်ဆောင်မှုတို့ကနိမ့်တဆင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်ဆိုင်ရေ ပျော်ရွှင်မှုအခန်းအထား တစ်ခုကို ထိန်းထားနိုင်စွမ်းပေးလေ့။ ဥပမာ -

- ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ ဆရာ၊ ဆရာမ
- အပြုသဘောဆောင်ရေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်ရေ မိသားစုဝင်တို့။
- ရပ်ရွာ အကြွေပံ့ပိုးလေ့တို့။
- လူမှုရေးလုပ်သားတို့။

လူတိုင်းလူတိုင်း၏ သုခပျော်ရွှင်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ဖို့၊ လုံခြုံမှုနှင့် ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တို့ကို ကိုယ်တူယုံကြည်စိတ်ချရေ အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် ဝန်ဆောင်မှုယူစွာတို့ ပြန်ပုံစံတည်ဆောက်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းပံ့ပိုးပံ့ပိုးပေးရေ အခြေခံဝန်ဆောင်မှုနှင့် လုံခြုံမှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်တို့ကို အောက်ပါပံ့ပိုးပေးလေ့ ( ဥပမာ ) က ပြည့်မီစီမံနိုင်ပါသည်။

- အစိုးရအဖွဲ့တို့၊ အစိုးရမဟုတ်ကေ အဖွဲ့တို့၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်တို့၊ Camp စီမံခန့်ခွဲလေ့၊ အစရှိရေ လူသားချင်းစာနာရေ လုပ်ငန်းတို့မှာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့ပေးမှုတို့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်လေ့တို့။

**ဇာပိုင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုတို့လဲ။**

- လက်တွဲစိတ်ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးရ စိတ်ကူထုံး
- စိတ်ခံစားရုံဖြိုက်ရပ်အလွန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ( Post Traumatic Stress Disorder - PTSD ) အတွက် သေချာအောင် လိုလားသင်ယူထားရေ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးရေ မျက်လုံးလှည့်ရှားမှု အာရုံခံစွမ်းလျော့ခြင်းနှင့် ပြန်လည်အစပြုဆောင်ရွက်ခြင်း စိတ်ကူထုံး ( EMDR )
- သေချာစွာ လိုလားသင်ယူထားရေ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပံ့ပိုးလေ့ မဟုတ်ကေ စိတ်ပညာရှင်က ပံ့ပိုးပေးရ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု
- စိတ်ခံစားရုံဖြိုက်ရပ်အလွန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မဟုတ်ကေ ပြင်းထန်ရေရောဂါ ( Acute Stress Disorder ) ခံစားရရေ ခိုလှုံလှည့်ရှားမှု အုပ်စုလိုက် စိတ်ကူထုံး
- စိတ်ကျန်းမာရေးခံစားနိုင်ရေ ကျား/မ အကြွေ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လွတ်မြောက်လာရေလူတို့အတွက် အုပ်စုလိုက် ပံ့ပိုးပေးရ သိမှုအကြွေစိတ်ကူထုံး ( CBT )
- စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်က ပံ့ပိုးပေးရ ကူညီမှုတို့

- ဖြိုက်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုက ကျား/မ အကြွေ အကြမ်းဖက်မှုက လွတ်မြောက်လာလူတို့ကို ပံ့ပိုးပေးရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသီကူညီစောင့်ရှောက်မှု
- သုတေသန ပံ့ပိုးပေးရ အခြေခံစိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
- ကျား/မ အကြွေ အကြမ်းဖက်မှု ဖြိုက်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု

- မိသားစုနောက်တံ ချောမြေခြင်းနှင့် ပြန်ပုံစံပေါင်းစပ်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုအမှတ်တရနှင့် ရပ်ရွာအလိုက် ပြန်ပုံစံပထဝီထောင်မှုတို့အတွက် ပြုလုပ်ရေ အခန်းအနား အစီအစဉ်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်ရေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြေရှင်းရေ နည်းလမ်းတို့နှင့် ပတ်သတ်ပုံစံ လူထုပိုင်ညာဉ်း အစီအစဉ်တို့ ပြုလုပ်ခြင်း
- စိတ် ပညာပေးအစီအစဉ်တို့ကို ထောက်ပံ့ခြင်း
- ပိုင်ညာဉ်းဆိုင်ရာ ( ကျောင်းတွင်းနှင့် ကျောင်းပြင်ပ ပိုင်ညာဉ်း ) လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ
- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှုနှင့်ဆိုင်ရေ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာနှင့် မမာအုပ်စု၊ လူငယ်အုပ်စုအစရှိရေ လူမှုကွန်ယက်တို့ကို လုပ်ရှား အသက်ဝင်စီခြင်း

- အခြေခံဝန်ဆောင်မှုတို့ ရရှိနိုင်ဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း
- လုံခြုံရေး နိမ့်ရာတို့
- နိမ့်စရာ အဆောက်အအုံ၊ အိမ်တို့
- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုတို့ကို သက်ရောက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပုံစံ သတင်းအချက်အလက်တို့ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း
- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်ဆိုင်ရေ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို မြှင့်တင်ဖို့ သင့်တော်ရေ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာတို့၊ ဥပမာ - လူထုအကြွေအဖွဲ့တို့၊ ဘာသာရေးနှင့် ပတ်သက်ကေ လူထုလုပ်ရှားမှုတို့



# Myit hkam kaja lam hte myit a ganawm mazum lam hte seng n-na garum shintau lam



Myit hkam kaja lam (Mental Health), myit a ganawm mazum lam hte seng n-na garum shintau lam (Psychosocial support) ngu na masat lu na matu ga hkum lahkawng hpe grau na lachyum masat lu na matu rau dung lang ga ai. Dai shaloi chye na shut na lam ni koi yen lu na matu hte shinggyim shada myit tau ai bungli ni galaw nga ai ni a myit hkam kaja lam, shing nrai, myit a ganawm mazum lam hte seng n-na garum shintau lam bungli ni hpe atsawm sha lu galaw na matu (IASC) Guideline on MHPSS Program in Emergency (2007) nsa madung dat let ndai ga laudung hpe masat shara da ga ai.

**Myit hkam kaja lam (Mental Health)** - Myit hkam kaja lam ngu ai gaw masha langai hpra, tinang a atsawm hpe chye ai lam, prat a majaw tsam pu ai lam ni hpe hparan lu ai lam, atsawm nga ai daram awng dang hkra hkawm sa lu ai lam hte tinang a shinggyim grupyin hpe akyu jaw shingtau lu ai lam ni rai nga ai. Myit hkam kaja lam hpe shingtau ai lam ni gaw myitru myit tsang taw ai hpe shayawm ya ai lam, shani shagu na asak hkrung hkawm sa lam hpe sharawt yai lam hte tsam pu ai lam hpe atsawm sha hparan lu n-na ladat laisa ni hpe shingtau ya ai lam ni hte myit pyaw hkam kaja lam hpe shatsaw sharawt lu na matu yaw shada ga ai.



Myit ninghkrin shingtau ya ai myit tsi lajang lam



Social anxiety disorder nga ai 10ning jan ma ni hpe shingtau ya ai hpung hte myit tsi lajang ya ai lam



Kun dinghku hpe shingtau ya ai hpaji jaw salang (Counselor)

**Myit a ganawm mazum lam (Psychosocial)** - Masha langai hpra a myit pyaw hkam kaja lam (well being) gumring gumrat lam hpe akyu jaw ai myit daw sang ni (chye ai lam, hkam sha ai lam hte lai nsa) grau dam lada wa ai ganawm mazum lam hte seng n-na mahkrum madup (ganawm mazum lam, htungkhing, htunglai) ni hkawm bang da ai hpe madi madun nga ai.

**Myit a ganawm mazum lam hte seng n-na garum shintau ai lam (Psychosocial support)** - Daw sa lam, mangkhak ni hte tsam pu lam ni a majaw masha langai hpra a nsa masan sa ai myit hte seng ai lam, ganawm mazum hte seng ai lam ni a nsa matut manoi n-na ginhtang ai ladat ni hpe madi madung ga ai. Myit a ganawm mazum lam hpe shingtau ai ngu gaw kaba dam n-na nsa lam masa ga hkum rai ai n-ga, masha langai hpra, hpung nawng, shawa nawng hpe shingtau ya ai lamang amyu myu ni ma lawm nga ai.



Kun dinghku hte seng n-na ninghtang gaw gap lam hpe shingtau ai lam



Num/la madung dat daw sa lam hpe hkum lai wa ai masha ni hpung kata kaw shada da tsun dan ai lam



NMakhawm hkawm ai, ka ai, ma ni pyaw na lam hpe sharin hkaja la ai lam

Myit a ganawm mazum lam hte seng n-na myit pyaw hkam kaja lam hpe makawp maga na matu, sharawt ya lu na matu, myit a-na ni hpe tsi lajang ya lu na matu, shing nrai, makawp maga lu na matu shingtau ya ai ladat yawng hpe myit hkam kaja lam hte myit a ganawm mazum lam hte seng n-na garum shintau lam (Mental Health and Psychosocial support) ngu n-na masat la mai nga ai.

Myit shalang bawng ban lam (Counseling) ngu ai gaw tinang a mangkhak ni hte myit hte seng ai mangkhak ni hpe hparan na matu ninghkrin wa hku na shingtau matsun ya ai lam rai nga ai. Ninghkrin wa shingtau ya ai myit shalang bawngban lam (Counseling) ngu ai gaw myit hkam kaja lam hte gumring gumrat lam ni hpe sharawt ya na matu, tinang a tinang grau chye na wa na matu garum tam shapraw da ai myit tsang lam ni hpe hparan na matu chyo chye ai myit shalang bawngban ya ai wa (Counselor) hte shingtau lam lu la ai wa a lapran hta shim lum n-na ning- ip da ai lamang ni rai nga ai..



Tsin-yam mabyin hkum lai n-na bat lahkawng na ai hpang

**Myit hte seng n-na ningpawt ninghpangyu lahku gawn lajang lam (Psychosocial First Aid)** - Machyi hkam sha taw ai masha, garum shingtau lam ra taw nga ai masha ni hpe garum ya ai lam rai nga ai. Tsin-yam ni hkum mu lai wa ai hpang (tsin-yam hkum taw ai laman hte byin ngut mat ai ten) ni hta garum shingtau ya ga ai. Tsin-yam sawng ai lam hta na ai ten ni a nsa hkan n-na garum la lu ten gaw bat mi na ai hpang de mung chye byin wa ai. Myit hte seng n-na ningpawt ninghpang yu lahku gawn lajang ai lam hpe atsawm sharin da n-na dingman ai myit masa hte ladat ni hpe jai lang chye ai masha gada rai tim mai galaw ai. Ninghkrin byin nra ai.



Num/lam madung dat daw sa lam nsa ninghtang ai lam hte myit hte seng n-na shingtau ai lam



Mabyin hparang lajang lam ngu gaw chyo chye ai mabyin hparang lajang ai wa hku na shingtau lam ra nga ai wa (client) la ra rawng ai lam ni hpe tam let shi hte rau sha ra rawng ai lam ni hpe sha hprang lu na matu lajang ai lam, rau sha jawm galaw ai lam, shadum jahprang ai lam, sagawm yu ai lam ni hte ninghtang ni hpe jep maram yu ai lam ni lawm ai ladat ra nga ai. Mabyin hparang lajang lam gaw myit shalan bawngban ai lam nre ai sha n-ga num/la madung dat ai daw sa lam ni hte asak hkrung ngam nga ai wa hpe myit hte seng n-na jep sagawm shingtau ai lam ma nrai nga ai. Mabyin hparang lajang ai lam daw chyen hku n-na myit hte seng ai ganawm mazum lam hte garumshing tau mai ai.

## Garum shingtau lam hpe gada ni ra ai rai? Garum shingtau lam hpe gada ni ra ai rai? Garum shingtau lam hpe gada ni ra ai rai?

## Ganing zawn re ai garum shingtau lam ni rai?

myit a-na sawng ai ni gaw shani shagu galaw hkawm sa nga ai lam ni hta lai masa nman ai lam ni dan leng wa nga ai. Dai zawn re ni hpe gaw

- ta tut myit ninghkrin
- myit hkam kaja lam hte seng ai tsi du
- myit shalan bawngban shingtau ya ai ninghkrin (Counselor) ni hku na
- garum shingtau ya ra ai.

Ndai hpaji ni hpe shaning hku laksan hkaja da ai lam n-na tim sharing hpawng ni lung da n-na madun masat lam n-pu kaw galaw hkawm sa nga ai ni, myit hte seng n-na masha langai hpra, kum dinghku hte hpung nawng hpe shingtau lam ni, hkaja ra ai ni, ga shadawn -

- myit hkam kaja lam hte seng ai tsi sarama
- myit ninghkrin a madun masat lam n-pu kaw galaw nga ai myit shalan
- bawngban shingtau ya ai wa

Shawa nawng, kun dinghku nawng hpe shingtau ya madung lamang ni kaw na myit hkamja lam, myit hte seng ai ganawm mazum lam ni hte myit pyaw hkam kaja wa ai masa hpe grin nga hkra hkang da lu ai atsawm nga ai ni, ga shadawn-

- shawa ningbaw, hpung ningbaw sara, sarama
- kaja ai hku mu chye n-na tsam pu ai myit hpe shayawm ya li na dum nta masha, jinghku
- shawa hpe madung da n-na garum shingtau nga ai ni
- shawang myit bungli galaw ngai masha ni

Masha shagu a ngwi pyaw lam hpe makawp maga lu na matu shim lum ai lam hte ra rawng ai ni hpe garum shingtau ya lu na uphkang lam hte magam gun hpung ni bai gaw gap lu na ahkyak nga ai. Ndai lam ni hpe shingtau ya lu na i gaw, ga shadawn-

- asuya, asuya nre ai hpungni, shawa ningbaw ni, Camp hparang lajang ai ni zawn re masha shada myit tau ai lamang ni galaw hkawm sa nga ai ni.

Specialized Services

Focused Non-Specialized Supports

Community and Family Supports

Basic Services and Security

- Tatut myit ninghkrin wa shingtau ya ai myit tsi lajang lam
- Myit nigma mabyin ni lai ngut n-na tsang pu myit a-na (Post traumatic stress disorder- PTSD) a matu atsawm hkaja da ai ni myit hkamja lam hte seng ai ninghkrin wa shingtau ya ai myit shamawt lam, maju shayawm ya ai lam hte seng ai myit tsi lajang lam (EMDR)
- Atsawm sha hkaja da ai Counselor, myit hkamja lam hte seng ai ninghkrin wa madun masat ya ai myit shalan bawngban lam (Counseling)
- Myit ningma mabyin lai ngut n-na tsan pu myit a-na, shing nrai, tsam pu myit a-na (Acute stress disorder) rawng ai ni hpe shingtau ya ai hpungnawng myit tsi lajang lam
- Myit htu a-na hkam sha nga ai num/la madung dat daw sa lam kaw na lawt wa ai ni a matu hpung nawng shingtau ya ai myit tsi lajanglam (CBT)
- Myit hkamja lam hte seng ai tsi du kaw na shingtau ya ai tsi lajang lam
- Mabyin hparang lajang ai wa hku na num/la madung dat daw sa lam kaw na lawt wa ai ni hpe shingtau ya ai myit hte seng n-na garum shingtau lam
- Myit hte seng n-na ningpawt ninghpang garum lajang lam
- Tsi sarama hku na shingtau ya ai madung myit hkam kaja lam hte seng ai gawn lajang lam
- Num/la madung dat daw sa lam hpe mabyin hparang lajang ai lam
- Kun dinghku a shingdu labau hpe sagawng n-na bai jahkrum hkawm tawn ya ai lam
- Yawn hyen myit dum masat hte shawa hpung bai gaw gap lam ni galaw sa ai lam
- hta poi lamang ni the shingtau ya ailam
- Kaja ai hku na mu chye ya n-na tsam pu myit hpe ran lu na ladat ni hte seng n-na shawa hpaji jaw lamang ni galaw ai lam
- Kanu kawa hpaji jaw lamang ni hte shingtau ya ai lam
- Hpaji hte seng n-na (jawng kata/ jawng shinggan hpaji) lamang ni
- Kan bau hpaji hte seng ai lamang ni hte num hpung, ramma hpung zawn re ai lamang ni galaw ya ra ai lam

- Madung shingtau lam nil u la na matu shadum jahprang n-gun jawa ai lam
- Shim lum ai shara ni
- Nga shara htingnu, dum nta ni
- Myit hkam kaja lam, myit hte seng ai ganawm mazum a majaw ngwi pyaw hkamja wa ai lam the seng n-na shiga lamang ni hpe matsing masat da ai lam
- Ngwi pyaw hkamja lam hpe sharawt shatsaw ya lu na matu hta hpuk ai htungkhin lai masa ni, ga shadawn- shawa madung dat hpung ni, makam masham lam hte seng ai shawa lamang ni