Basic Psychosocial Skills +

စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု +

A short course for frontline workers in Myanmar

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရှေ့တန်းကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများအတွက် ရက်တိုသင်တန်း



ဤသင်တန်းမှာ Lotus Circle ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် Asia Foundation နှင့် Good Practice Group တို့က ရေးသားပြုစု ထားသော အွန်လိုင်းမှ ပို့ချသည့် “စိတ်လှုပ်ရှားပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု - သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ရှေ့တန်းကွင်းဆင်း တုံ့ပြန်ကူညီသူများအတွက် ရက်တိုသင်တန်း” ကို အခြေပြုထားပါသည်။ သီရိလင်္ကာမှ သင်တန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ (https://psychosocialskills.teachable.com/) မှာ အဖွဲ့အစည်း ပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (Inter-Agency Standing Committee - IASC) မှ ထုတ်ဝေသော “စိတ်လှုပ်ရှားပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု - ကိုဗစ် ၁၉ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ အတွက် လမ်းညွှန်” မှ မှီငြမ်းပြုစု ထားပါသည်။

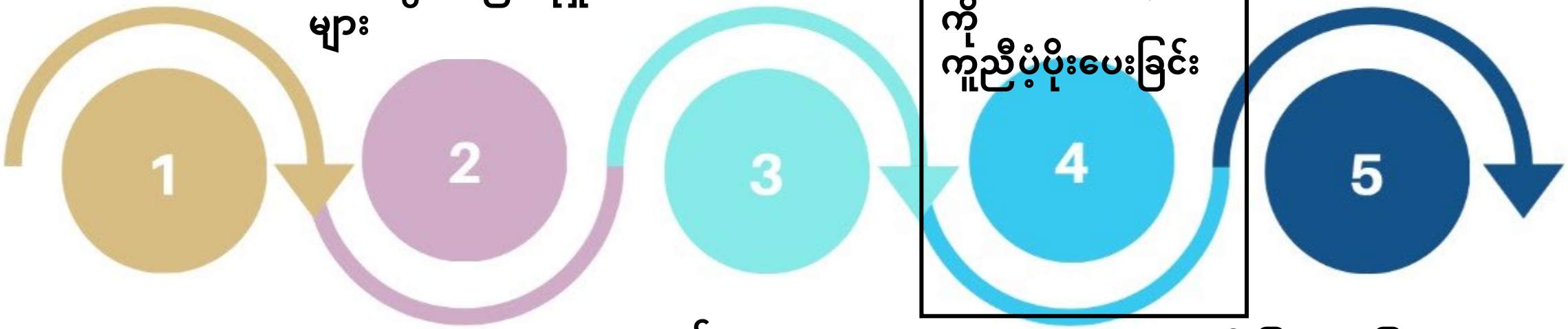
ဤဘာသာပြန်မှု/မှီငြမ်းပြုစုမှု အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) မှ ရေးသားခြင်း မဟုတ်ပါ။ IASCသည် ဤဘာသာပြန်မှု/မှီငြမ်းပြုစုမှု၏ ပါဝင်အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျမှုန်ကန်မှုအတွက် တာဝန်မရှိပါ။ ဤ မှီငြမ်းပြုစုမှုတွင် ထပ်ဆောင်းစာအုပ်စာတမ်းများ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ “ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုသည် အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) မှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျ မှုန်ကန်မှုတို့အတွက် IASC တွင် တာဝန်မရှိပါ။ မူရင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ၂၀၂၀ တွင် ထုတ်ဝေ သည့် “Inter-Agency Standing Committee - Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.’ License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO ကိုသာ IASC မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေထားသည့် အစစ်အမှန် စာရွက်စာတမ်းအဖြစ် တရားဝင်တာဝန်ခံပါသည်။”https://app.mhpss.net/resource/basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders

ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုကို မူလထုတ်ဝေမှု နှင့် ဆက်လက်ပြင်ဆင်ပြုစုခြင်းများ အတွက်လိုင်စင်နှင့် တူညီသောလိုင်စင်ဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

CC BY-NC-SA 3.0 IGO (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

သင်တန်းအတွက် ရုပ်ပုံများကို UNFPA မြန်မာမှ ပေးအပ်သည်။

မော်ကျူး လမ်းညွှန်



သင်ကိုယ်တိုင်၏
ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု

နေ့စဉ် ထိတွေ့
ဆက်ဆံမှုများတွင်
အားပေးပံ့ပိုးသော
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
များ

လက်တွေ့ကျသော
အကူအညီများ
ပေးအပ်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု
ခံစားနေရသူများ
ကို
ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း

သီးခြားအခြေအနေ
များတွင်
ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

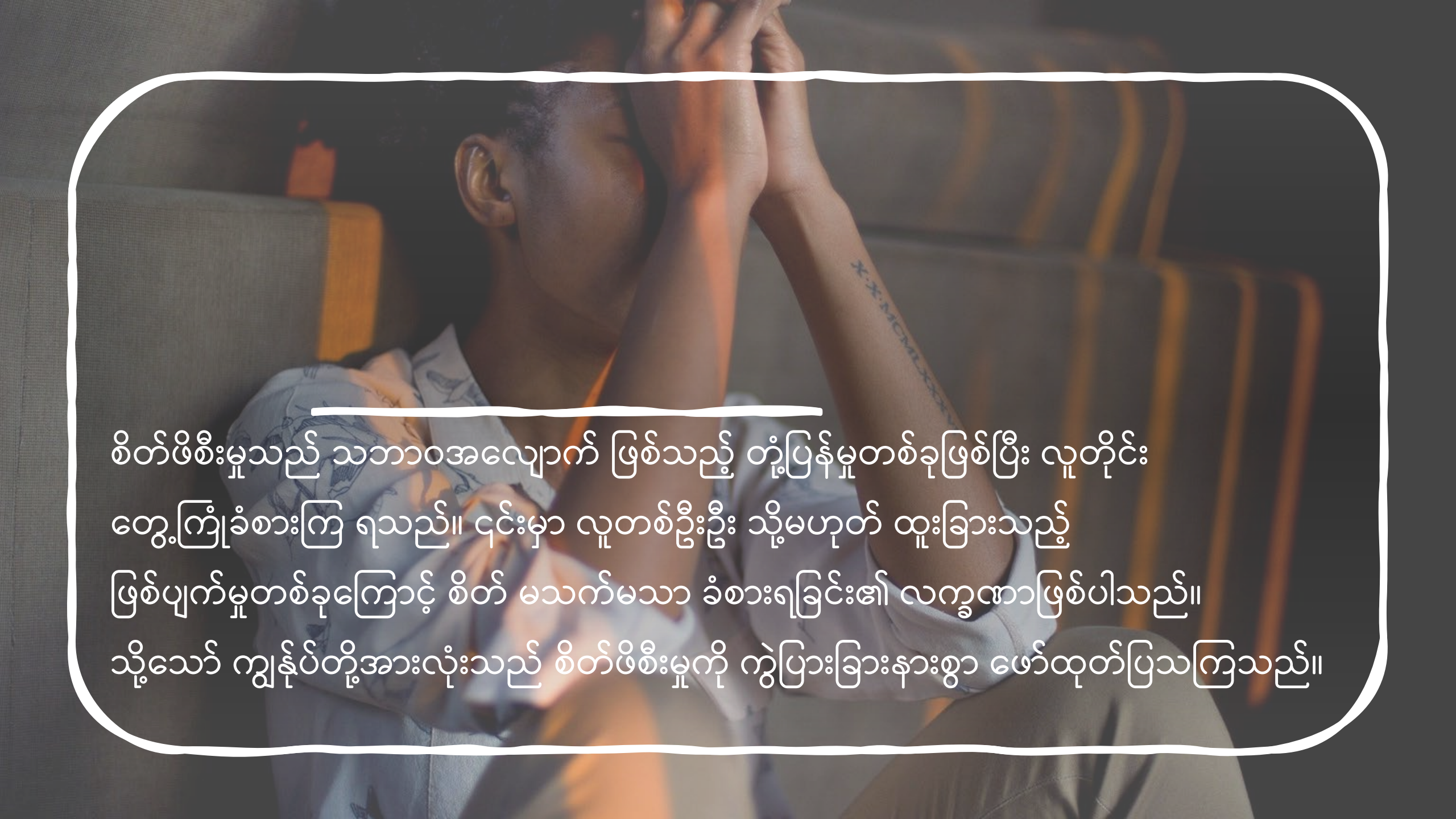
မော်ဂျူး (၄)

၄.၁. စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရသူများအား ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း - မိတ်ဆက်

ရှေ့တန်းကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းဖြစ်သော သင့်အနေနှင့် အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးမှု လက္ခဏာများ ရှိနေသူများ တွေ့ကြုံရနိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဤသို့ စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ ရှိကြသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။



စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?



စိတ်ဖိစီးမှုသည် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်သည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူတိုင်း တွေ့ကြုံခံစားကြ ရသည်။ ၎င်းမှာ လူတစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့် ဖြစ်ပျက်မှုတစ်ခုကြောင့် စိတ် မသက်မသာ ခံစားရခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကွဲပြားခြားနားစွာ ဖော်ထုတ်ပြသကြသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် တုံ့ပြန်ခြင်းများ

စိတ်ဖိစီးမှုကို သာမန်စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် အပြင်းအထန် စိတ်ဖိစီးမှုဟူ၍ ကွဲပြားစွာ ဖော်ပြခြင်းများ တွေ့ရနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို -

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့်
- အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည်။



စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်
ဖြစ်လေ့ရှိသည့် တုံ့ပြန်ပုံများ



ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း



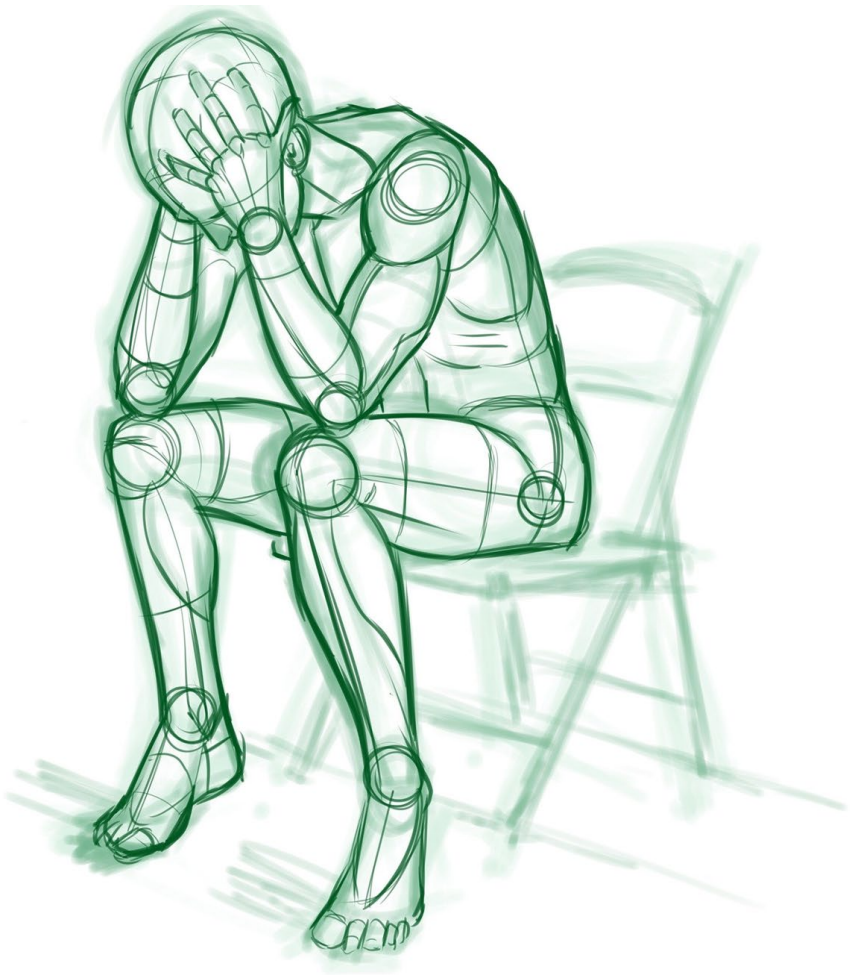
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
- မေ့လျော့ခြင်း
- အတွေးလွန်ခြင်း
- စိတ်ပျက်ခြင်း



စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ

- စိတ်အားငယ်ခြင်း
- စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း
- မျော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း
- ကြောက်ရွံ့ခြင်း



အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- အကြမ်းဖက်လိုခြင်း
- လူများကို ရှောင်ဖယ်ခြင်း
- အထီးကျန် နေလိုခြင်း
- တက်ကြွမှု မရှိခြင်း

မော်ဂျူး (၄)

၄.၂ ဖြစ်လေ့ရှိသည့် စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာ ရှိသူများအား ပံ့ပိုးကူညီခြင်း



စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်
ဖြစ်လေ့ရှိသည့်တုံ့ပြန်မှု
ခံစားရသူများအား ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

မော်ဂျူး (၂) တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အားပေးပံ့ပိုးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် တစ်ဖက်လူကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခံစားချက်ရရှိစေရန် ကူညီခြင်း အတွက် လုံလောက်နိုင်ပါသည်။

- သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်တင်ပြပုံ
- ထိရောက်သော နားထောင်မှု
- စာနာမှု ပြသခြင်း

အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် အကူအညီ ပို၍ လိုအပ်ပါက ဆက်လက်ဖော်ပြမည့်အချက်များမှာ အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

ပထမဦးစွာ ထိုသူအား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခံစားချက်အတွက် သူတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ရန် တိုက်တွန်း အားပေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရချိန်တွင် မိမိ ကိုယ်ကို ကူညီရန် လုပ်လေ့ရှိသောအရာများ ရှိပြီးဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအသိကို ပြန်လည်ဖော် ထုတ်နိုင်ရန် အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။





သူတို့သည် တစ်စုံတစ်ခုကို အသည်းအသန်စဉ်းစားနေရပါက သင့်အနေနှင့် အစဖော်ပေးနိုင်သည်။

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် နှင့် မကျန်းမာစေသော အလေ့အထများ (အရက်၊ ဆေးလိပ်) မပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်သည်။



ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ခံစားချက်အတွက် ကြိုးစားကြည့်နိုင်သည့် အရာအချို့

အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို အကူအညီပေးမည့်အရာကို ကိုယ်တိုင် မစဉ်းစား နိုင်ပါက သင့်အနေနှင့် အောက်ပါတို့ကို အကြံပြုပေးနိုင်သည်။



သင်ကျေးဇူးတင်သည့်အကြောင်းအချက်များအားလုံး
ကို စာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ (စိတ်ထဲတွင်ဖြစ်စေ၊
စာရွက်ပေါ်တွင် ဖြစ်စေ)

သင်နှစ်သက်သည့် (ဝါသနာပါသည့်) အရာအတွက် အချိန်ရအောင် လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် သင်အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်ဟု ယူဆသည့် အလုပ်တစ်ခုကို နေ့စဉ်လုပ်ပါ။



ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း၊
လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ်
ကခုန်ခြင်း ပြုပါ။




အနုပညာ၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ လက်မှုပညာ
သို့မဟုတ် စာရေးခြင်း စသည်ဖြင့် တီထွင်
ဖန်တီးမှုရှိသော အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ပါ။

သီချင်းနားထောင်ပါ
သို့မဟုတ်
ရေဒီယိုနားထောင်ပါ



မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ်
မိသားစုဝင်တစ်ဦးနှင့်
စကားပြောပါ။





စာအုပ်ဖတ်ပါ၊ သို့မဟုတ် အသံထွက်စာအုပ်နားထောင်ပါ။


လူတစ်ဦးအား
စိတ်ဖြေလျှော့စေရန်
ကူညီပေးနိုင်သည့်
အခြားနည်းလမ်းများကိုလည်း
သင်စဉ်းစားကြည့်နိုင်သည်။

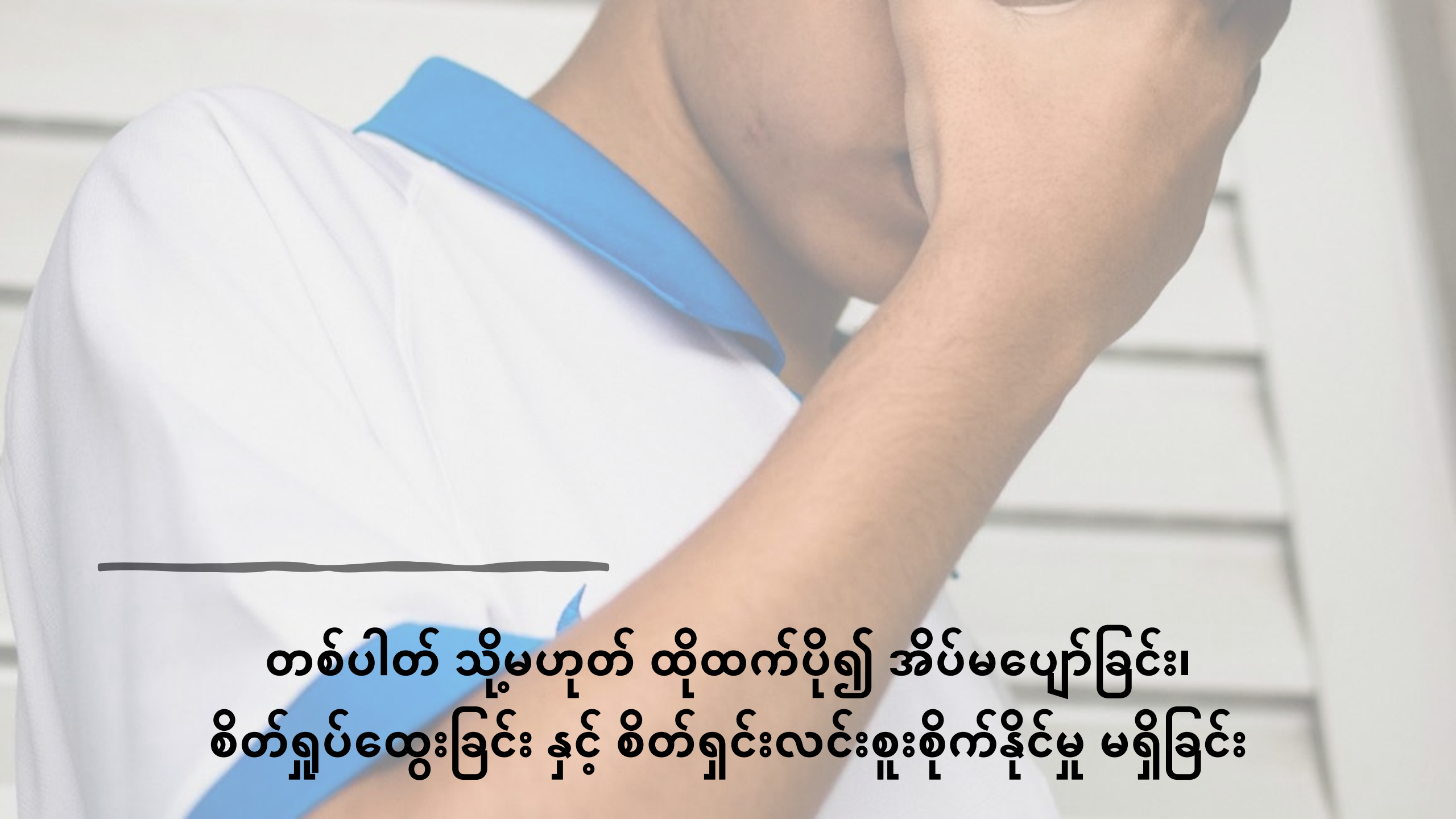
မော်ဂျူး (၄)

၄.၃ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း





ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် တုံ့ပြန်ပုံများ



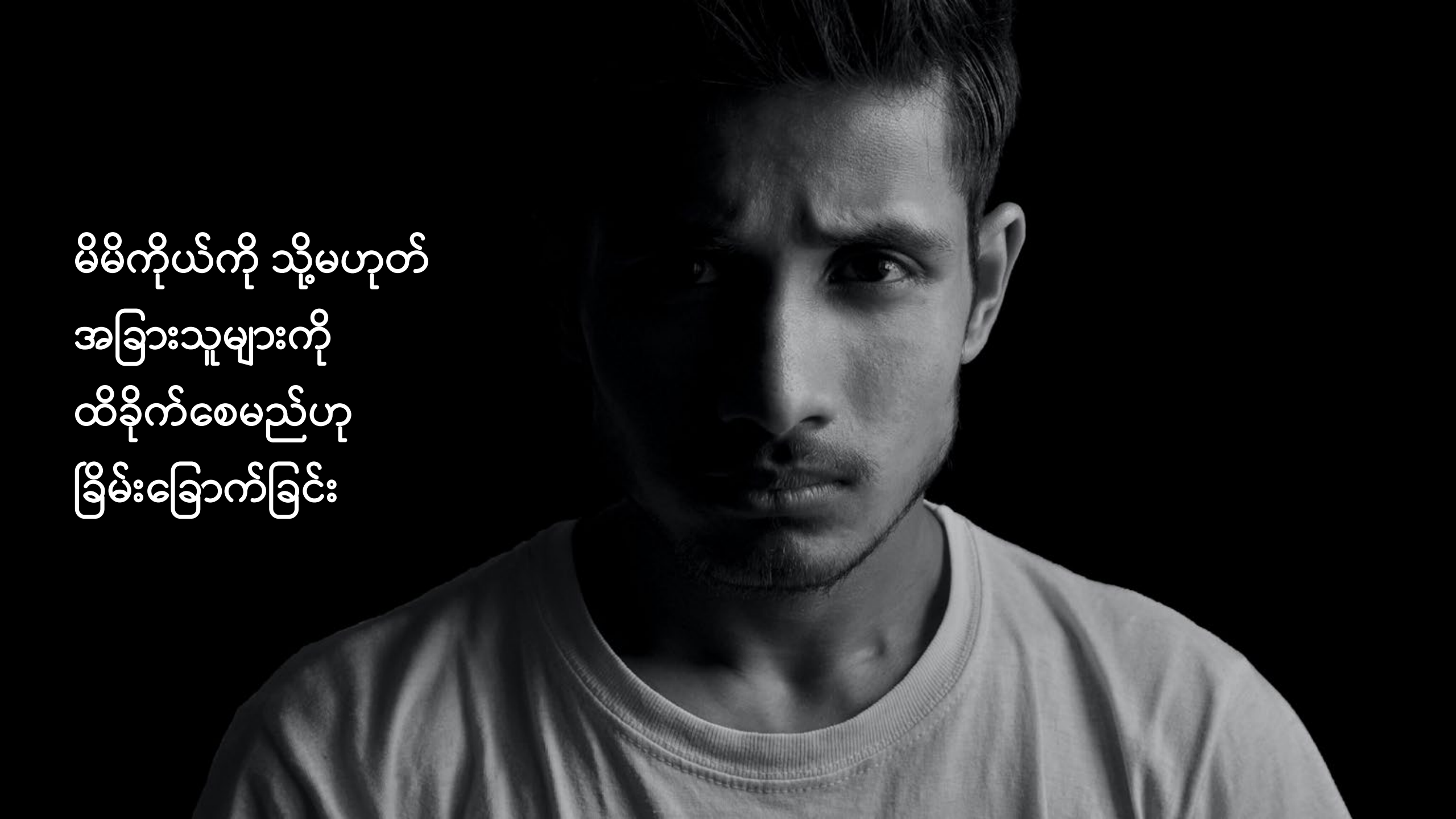
တစ်ပါတ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ အိပ်မပျော်ခြင်း၊
စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း နှင့် စိတ်ရှင်းလင်းစူးစိုက်နိုင်မှု မရှိခြင်း

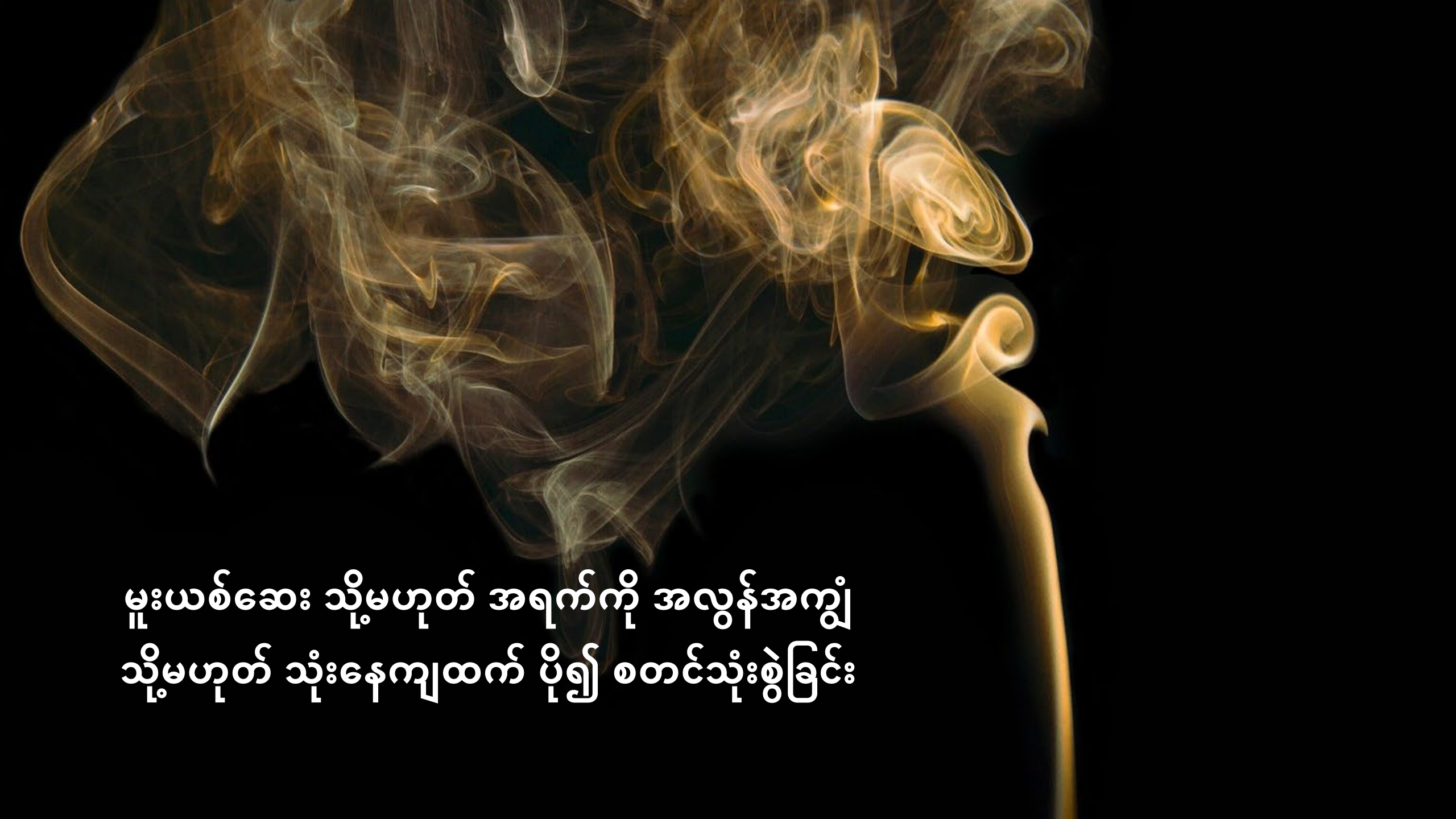
ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်မှု မရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုအား မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း (ဥပမာ - အစာ စားရန်၊ မိမိကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင် နေရန်)



မိမိ၏ အပြုအမူကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ မခန့်မှန်းနိုင်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးလိုသော အပြုအမူများ ရှိလာခြင်း




မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ်
အခြားသူများကို
ထိခိုက်စေမည်ဟု
ခြိမ်းခြောက်ခြင်း



မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် အရက်ကို အလွန်အကျွံ
သို့မဟုတ် သုံးနေကျထက် ပို၍ စတင်သုံးစွဲခြင်း

ယခင်ကတည်းက ရှိနေသည့်
ရေရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာ
များ ပိုဆိုးလာပြီး အထူးပံ့ပိုး
ကုသမှုများ လိုအပ်လာစေခြင်း



ရုပ်ထွေး၍ ပုံမှန်မဟုတ်သော အတွေး
များ၊ သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် မရှိသည့်
ကြားယောင်မှုများ သို့မဟုတ်
မြင်ယောင်မှုများ ရှိလာခြင်း



အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် ထိုလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခု ရှိလာပါက စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသည့် ထိုသူအတွက် နောက်ထပ်အကူအညီများ တတ်နိုင်သရွေ့ အမြန်ဆုံး ရယူနိုင်အောင် သင့်အနေနှင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးသင့်သည်။

မော်ဂျူး (၄)

၄.၄ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရသူများကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရသူတစ်ဦးကို
တွေ့ကြုံရပါက သင် ဘာလုပ်မည်လဲ

၁. ဘေးကင်းစိတ်ချရစေရန်မှာ ပထမ ဦးစားပေးဖြစ်သည်

- သင်၊ တစ်ဖက်လူနှင့် အခြားသူများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကြောင်း သေချာပါစေ။ အကယ်၍ သင်သည် ဘေးအန္တရာယ်မကင်းဟု ခံစားရပါက ထွက်ခွာပြီး အကူအညီရယူပါ။ တစ်ဖက်လူသည် သူ့ကိုယ်သူ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်ဟု ထင်ပါက အကူအညီရယူပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ ကျင့်သုံး ပါ (ဥပမာ - လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း)
- သင်အကူအညီတောင်းခံသည့်အခါ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြား သူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားပြီး လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းမှုကို လိုက်နာပါ။
- သင့်ကိုယ်သင် အန္တရာယ်မရှိပါစေနှင့်။



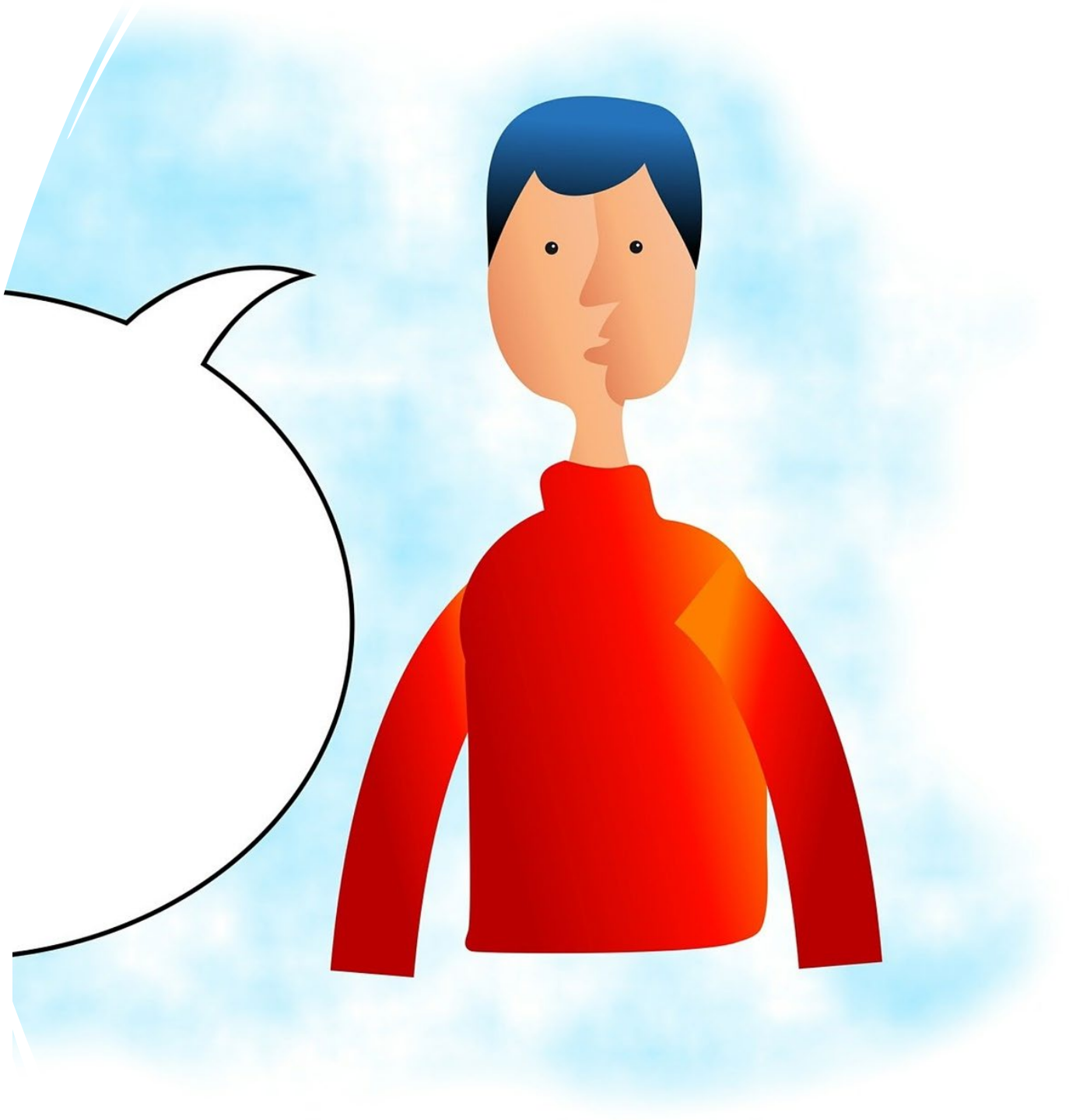
၂. သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း တစ်ဖက်လူ သိရှိပါစေ။

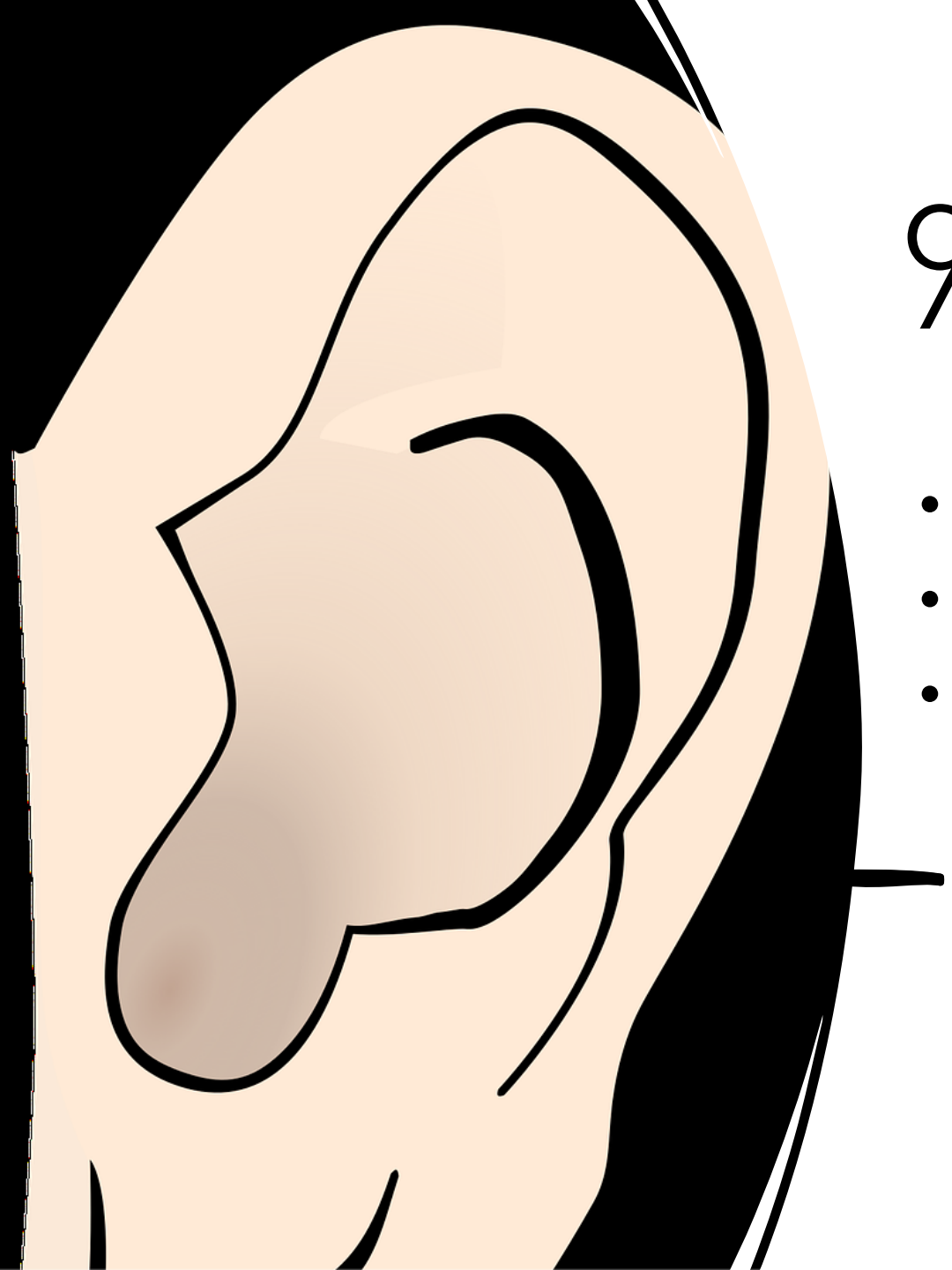
- သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း လေးစားမှုဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ၊ မိတ်ဆက်ဖော်ပြပါ။ သင်၏ အမည်နှင့် အခန်းကဏ္ဍ၊ သင်သည် ဤနေရာတွင် အကူအညီပေးရန် ရှိနေကြောင်း
- သူတို့၏ အမည်ကိုမေးပါ။ သို့မှသာ သူတို့ကို အမည်တပ်၍ ပြောဆိုနိုင်မည်။



၃. တည်ငြိမ်အေးဆေးမှု ရှိပါစေ

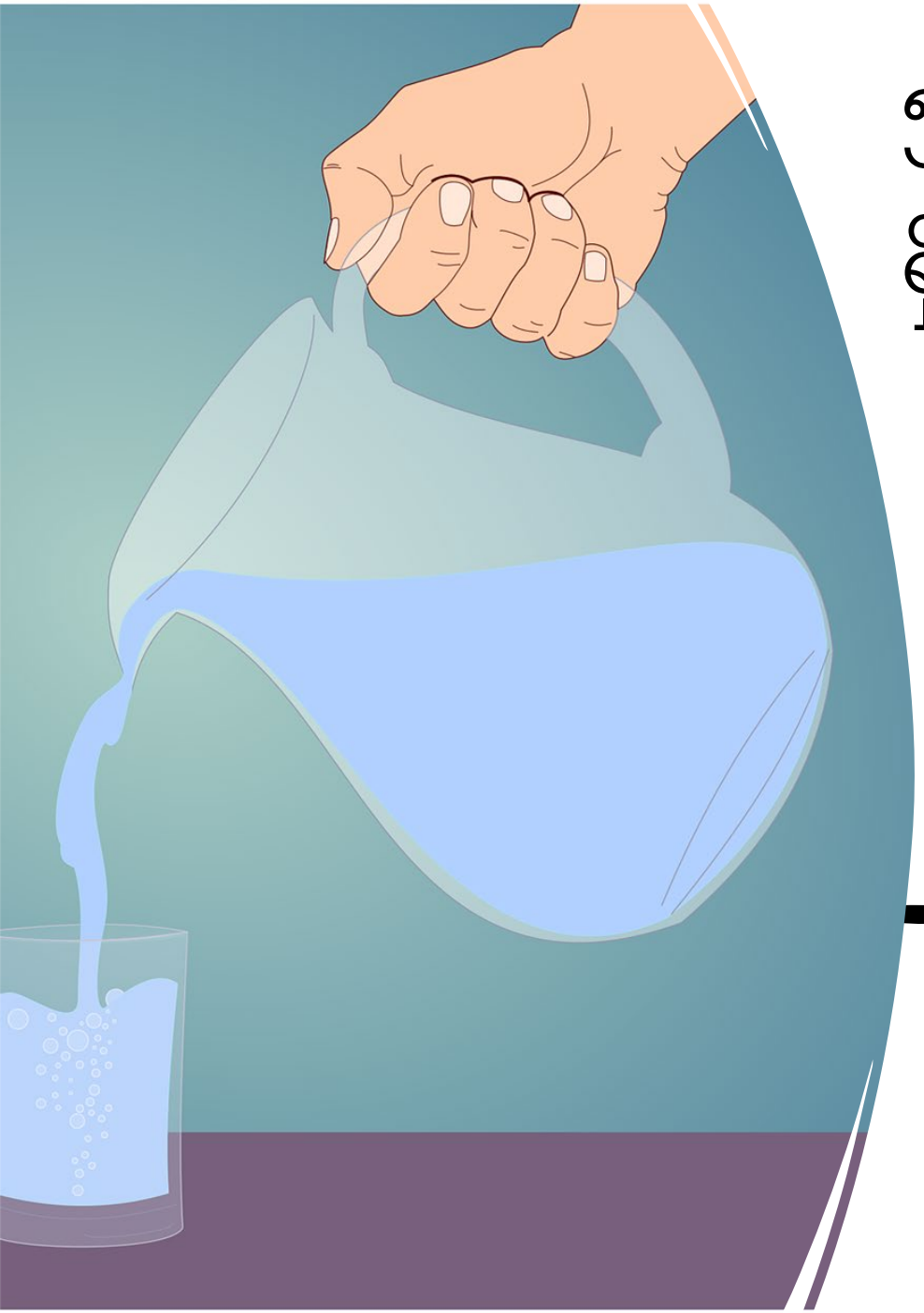
တစ်ဖက်လူအား အော်ဟစ်ခြင်း။
သို့မဟုတ် ချုပ်နှောင်ထားခြင်း
မပြုပါနှင့်





၄. နားထောင်ပါ

- သင်၏ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေး ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ဖက်လူအား စကားပြောအောင် ဖိအား မပေးပါနှင့်
- သင်သည် သူတို့ကို ကူညီရန်ရှိနေပြီး နားထောင်ပေး မည်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ရှည်သည်းခံ၍ နှစ်သိမ့်ပေးပါ။

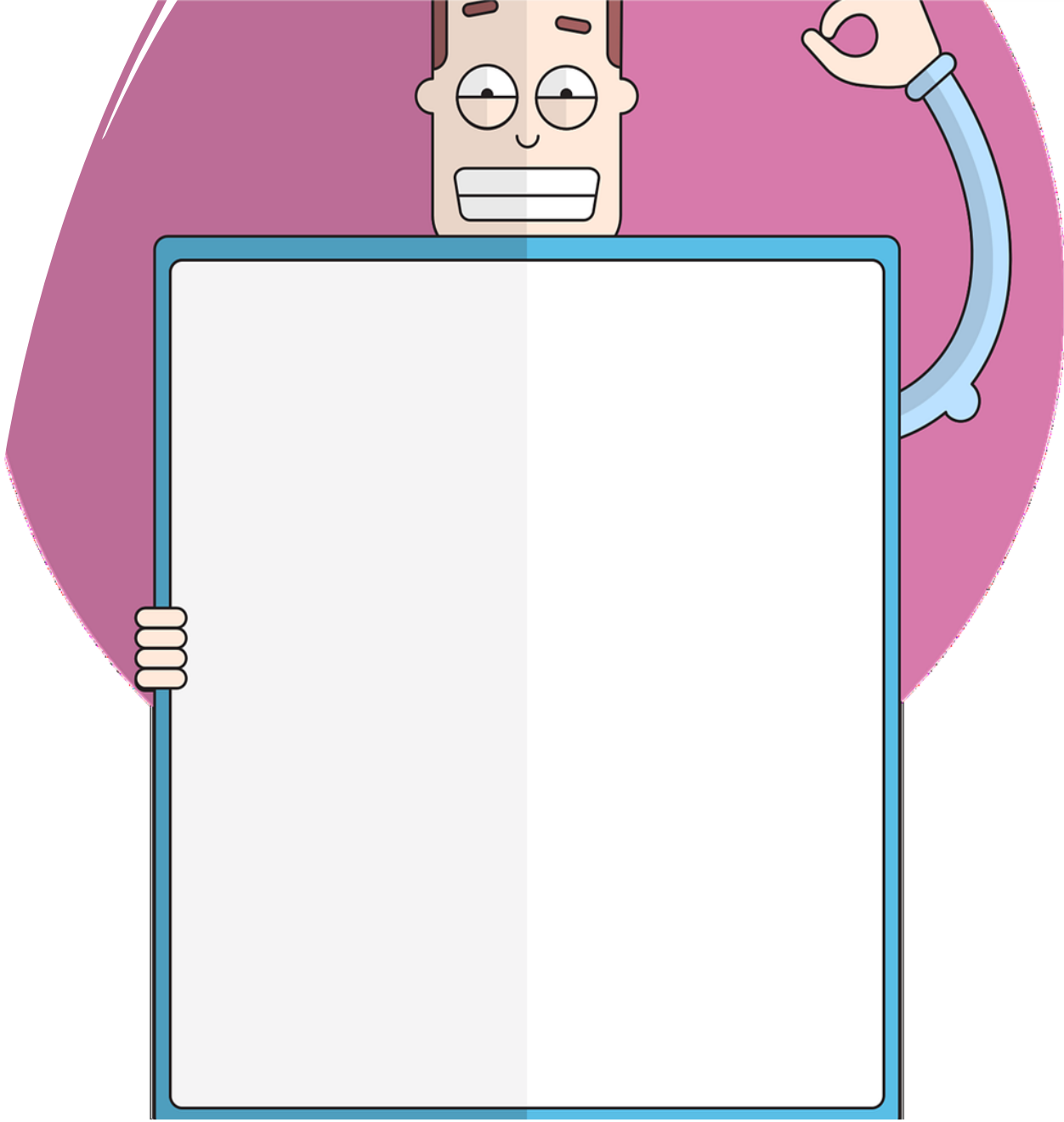


၅. လက်တွေ့ကျသော သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေမှု နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပါ

- ဖြစ်နိုင်ပါက စကားပြောရန် တိတ်ဆိတ်သောနေရာကို ရွေးပါ။ ရေတိုက်ပါ။ တစ်ဖက်လူအား သက်သောင့် သက်သာရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေသော ထိုအပြုအမူများသည် တစ်ဖက်လူအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ခံစားရရန် ကူညီ ပေးသည်။
- ဘာလိုအပ်သလဲ မေးပါ။ သင်သိပြီးဖြစ်သည်ဟု မယူဆ ပါနှင့်။

၆. ရှင်းလင်းသော သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ

- တစ်ဖက်လူအား အခြေအနေကို နားလည်နိုင်စေရန် နှင့် မည်သည့်အကူအညီများ ရရှိနိုင်ကြောင်း သိရှိစေရန်အတွက် ယုံကြည်ကိုးစားနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။
- ရိုးရှင်းသော သတင်းအချက်အလက်များကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောပြပါ။ သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါက စာဖြင့်ရေးသားပေးပါ။
- တစ်ဖက်လူအား နားလည်မလည် နှင့် မေးလိုသည့်အချက်မေးခွန်းများ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။



၇. အတူရှိနေပေးပါ

- တစ်ဖက်လူကို တစ်ဦးတည်း မထားခဲ့ပါနှင့်
- အကယ်၍ သင် အတူရှိမနေနိုင်ပါက သင်အကူအညီ ရှာဖွေတွေ့ရှိသည့်အချိန်အထိ သို့မဟုတ် ထိုသူ စိတ်တည်ငြိမ်လာသည့် အချိန်အထိ ထိုသူနှင့်အတူ ရှိနေနိုင်မည့် စိတ်ချရသူကို ရှာပါ။ (လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေ)



၈. အထူးကူညီပံ့ပိုးမှုများထံသို့ ညွှန်းပို့ပါ

- သင် သိရှိကျွမ်းကျင်သည့် အတိုင်းအတာထက် ပို၍ မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်။
- အခြားကိစ္စများကို အထူးပြုကျွမ်းကျင်သူများမှ ဆောင်ရွက်ပါစေ။ ဥပမာ - ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူ၊ စိတ်ကျန်းမာ ရေး ပညာရှင်များ
- သူ့အား ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် တိုက်ရိုက် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် အကူအညီ ရယူရန် သူတို့တွင် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များနှင့် ရှင်းလင်းသော လမ်းညွှန်ချက်များရှိရန် သေချာပါစေ။



မော်ဂျူး (၄)

၄.၅ သတိရရန် အရေးကြီးသည့်အချက်များ

သတိရပါ



- အကယ်၍ သင်သည် ဖုန်းဖြင့် စကားပြောခြင်းဖြစ်ပါက သူတို့ စိတ်သက်သာသည့်အချိန်အထိ နှင့်/သို့မဟုတ် သင်သည် အကူအညီပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများမှ တိုက်ရိုက်သွားရောက် ကူညီနိုင်စေရန် ဆက်သွယ်ပြီးသည့်အချိန်အထိ ဖုန်းပြောခြင်းကို မပြတ်စေရန် ကြိုးစားပါ
- သူတို့ သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး စကားပြောနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသူအား ကူညီရခြင်းမှာ ကူညီသူသင့်အတွက်လည်း စိတ်ပင်ပန်းစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် လိုအပ်သော အကူအညီပေးပြီးပါက သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဤသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည့်အရာများ ဖြစ်သည်။





ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသူကို ကူညီပြီးသည့်အခါ အသက်ရှူပြီး
စိတ်ဖြေလျှော့နိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။

(လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ သို့မဟုတ် လန်းဆန်းစေသော စားစရာတစ်ခုခု
စားသုံးပြီး မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ငြိမ်သက်စွာ နေခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊
တေးဂီတနားထောင်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။)

ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားဖိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု





လင်းလင်းသည် သူမ၏ သူငယ်ချင်းကို
စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများအား
ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်နှင့်
ထိုလက္ခဏာများကို
ပြေလျော့နိုင်စေရန်
မည်သို့ကူညီခဲ့ကြောင်း
လေ့လာကြည့်ရအောင်။







မော်ဂျူး (၄) ပြီးပါပြီ

မော်ဂျူး (၅) ကို ဆက်လက်လေ့လာပါမည်။

Basic Psychosocial Skills +

A short course for frontline workers in Myanmar



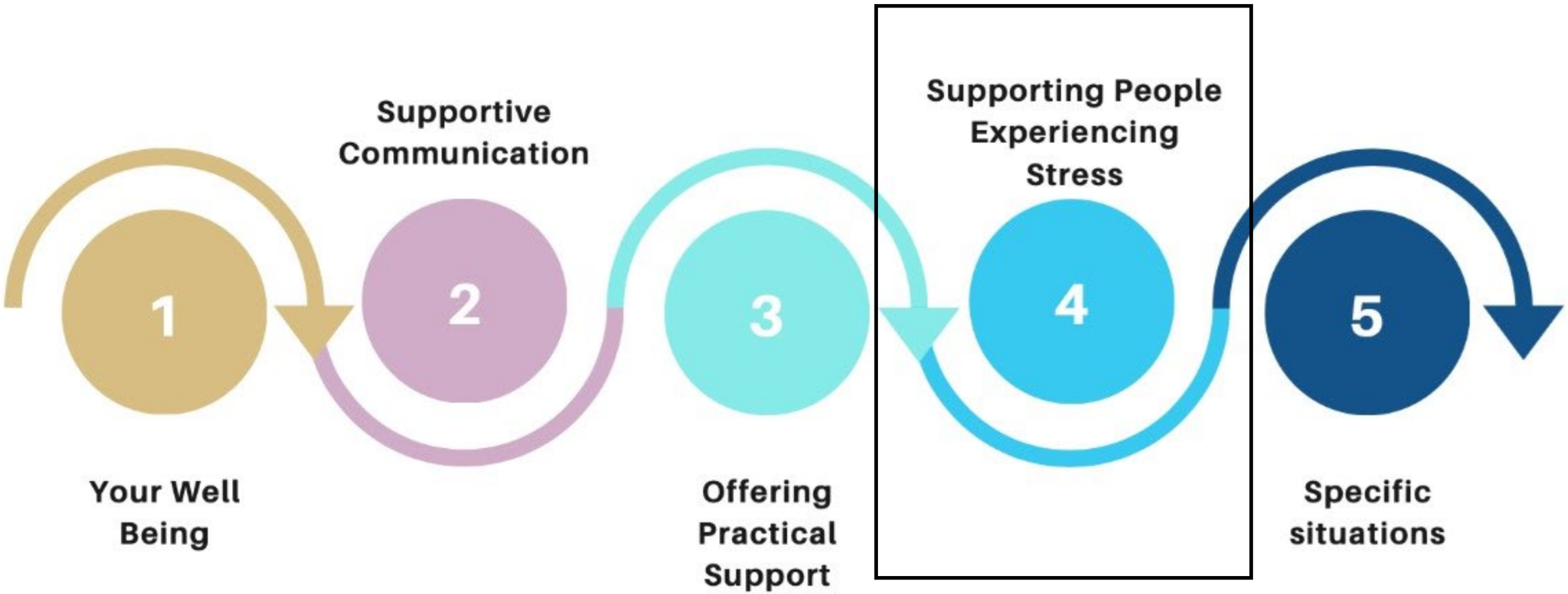
This course is an adaptation of the online course “Basic Psychosocial Skills: a short course for First Responders in Sri Lanka” produced by The Asia Foundation and The Good Practice Group, with support from the Lotus Circle. The content for the Sri Lanka course (https://psychosocialskills.teachable.com/) was adapted from the Inter-Agency Standing Committee publication “Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders”.

This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation/adaptation. Additional material has been included in this adaptation. The original English edition ‘Inter-Agency Standing Committee. Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.’ published in 2020, shall be the binding and authentic edition: https://app.mhpss.net/resource/basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders

This translation/adaptation is published under the same license as the original publication and the subsequent adaptation: CC BY-NC-SA 3.0 IGO (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Pictures included in this training have been provided by UNFPA Myanmar

MODULE GUIDE



Module 4

4.1 Supporting people who are experiencing stress: An Introduction

Being a frontline worker, you may come across people who show signs of extreme stress. It is natural to show these signs of stress during a crisis.



What is stress?



Stress is a natural reaction, and one which everyone experiences. It is a sign of discomfort towards a particular person or an incident.

However we all have different expressions of stress.

Stress REACTIONs

There are common and severe expressions of stress. Stress can be expressed through

- Physical
- Mental
- Emotional
- Behavioural



Common Stress Reactions



Physical

- Unable to sleep
- Fatigue
- Headache
- Muscle pain



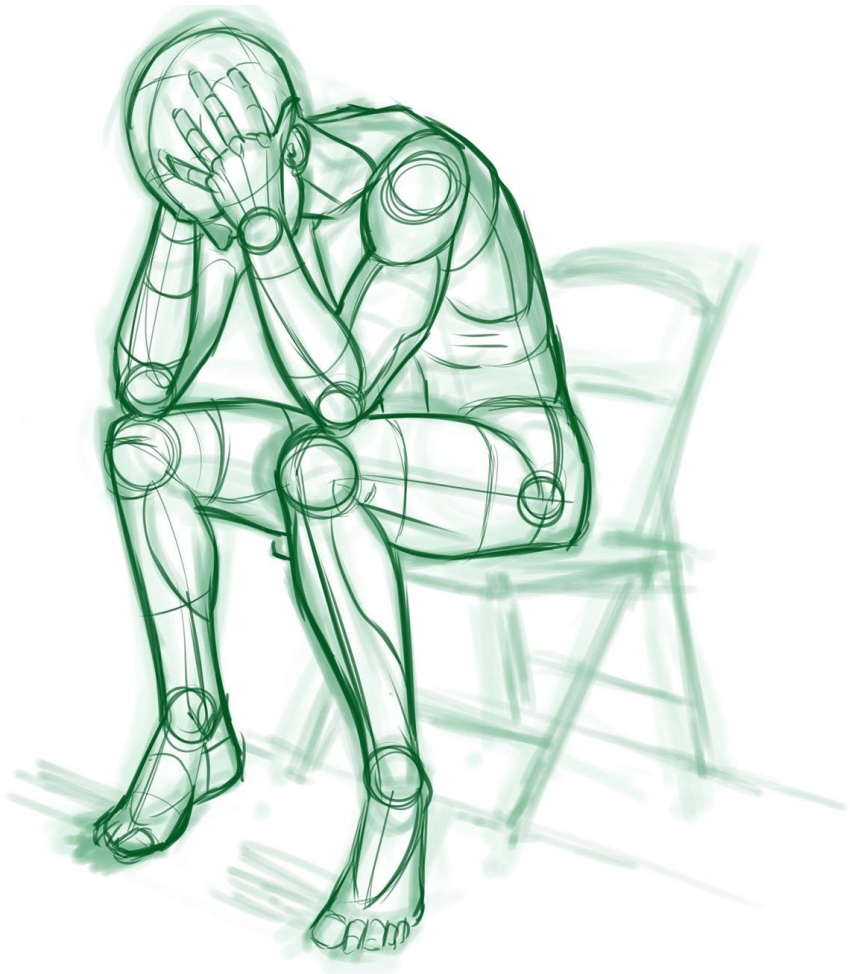
Mental

- Unable to concentrate
- Forgetfulness
- Overthinking
- Frustrated



Emotional

- Feeling low
- Angry
- Feeling hopeless
- Scared



Behavioral

- Violent behavior
- Avoiding people
- Wanting to be alone
- Less active

Module 4

4.2 Supporting people with common stress



Supporting people who are experiencing common stress reactions

The supportive communication skills described in Module 2 may be enough to help someone feel better.

- How you present yourself
- Active listening
- Showing Empathy

If a person requires more support, the following may help.

First encourage the person to think of something they can do to feel better.

People may already have things they do to help themselves in stressful situations. To support them to draw on this knowledge, ask the person.





You can provide them with prompts if they struggle to think of something

You can encourage healthy activities (exercising) and discourage unhealthy activities (overuse of alcohol/smoking)



Some things that the person can try to feel better

If a person cannot think of anything they can do to help themselves, you can make suggestions like the following.



Make a list of all the things you are grateful for (in your head or on paper).

Try to find time to do an activity you enjoy (a hobby) or find meaningful every day.



Exercise, walk or dance.




Do something creative, such as art,
singing, crafts or writing.

Listen to music or the radio.



Speak to a friend or family member.





Read a book or listen to an audiobook.


You can also think of other ways which help a person relax

Module 4

4.3 Identifying severe stress reactions



Severe Stress Reactions



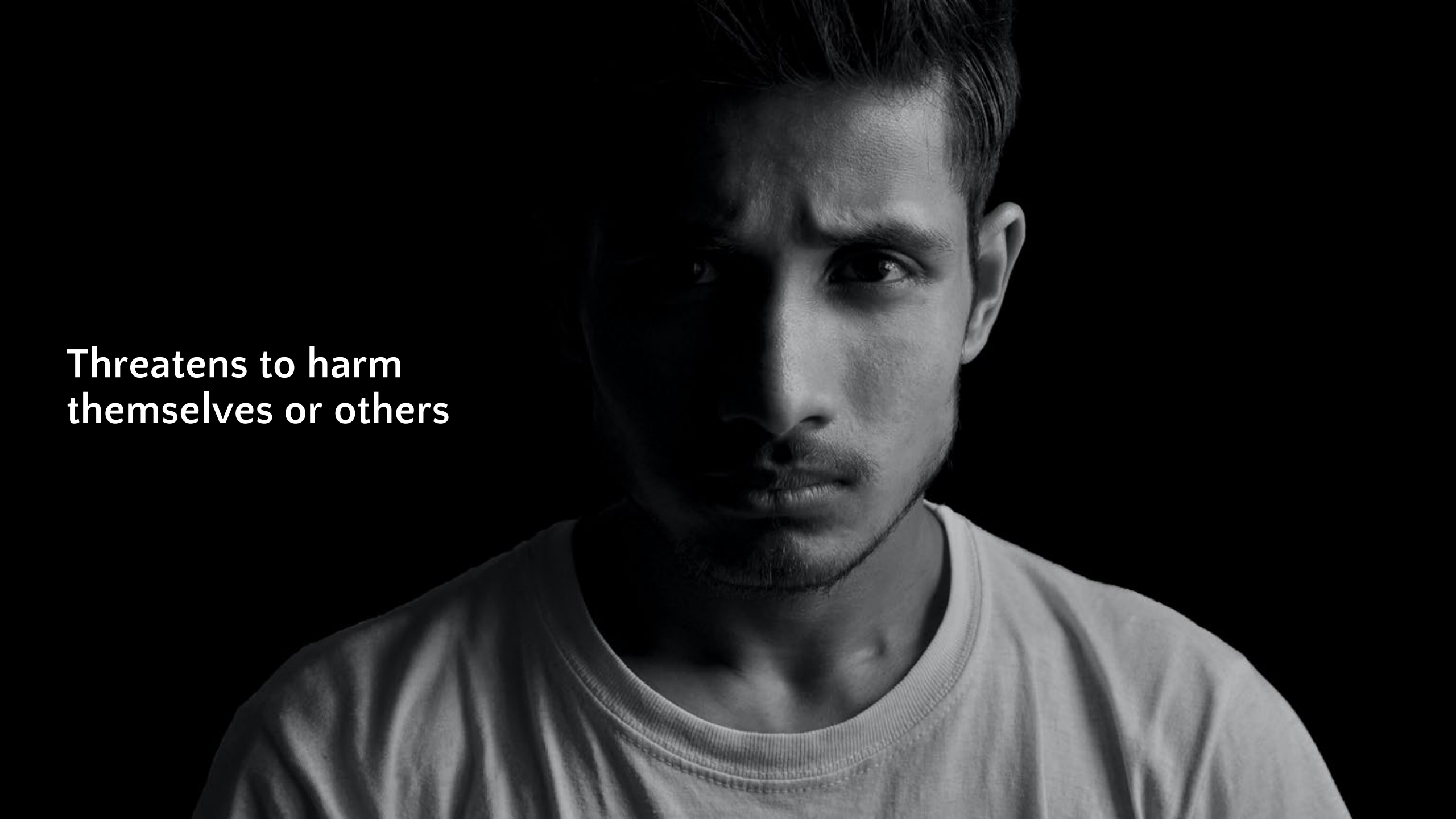
Is unable to sleep for a week or more and is confused and disorientated

Unable to function normally and care for themselves or their family (e.g. not eating or keeping clean)



Has lost control over their behaviour and is unpredictable or destructive




Threatens to harm
themselves or others



Starts excessive or out-of-the-ordinary use of drugs or alcohol

Aggravates existing chronic health conditions which need specialized support



Shows bizarre or unusual thinking, or hears or sees things that aren’t there



If a person presents with any of these signs or symptoms, then you should try to help the person in distress access additional help as soon as possible.

Module 4

4.4 Supporting people in serious distress

What to do when you encounter someone in serious distress

1. Safety first

- Make sure that you, the person and others are safe from harm. If you feel unsafe, leave and get help. If you think the person may hurt themselves, get help.
- Take preventative measures against COVID-19 infection (e.g. physical distancing).
- When seeking help respect dignity of yourself and others and maintain confidentiality
- Do NOT put yourself at risk.



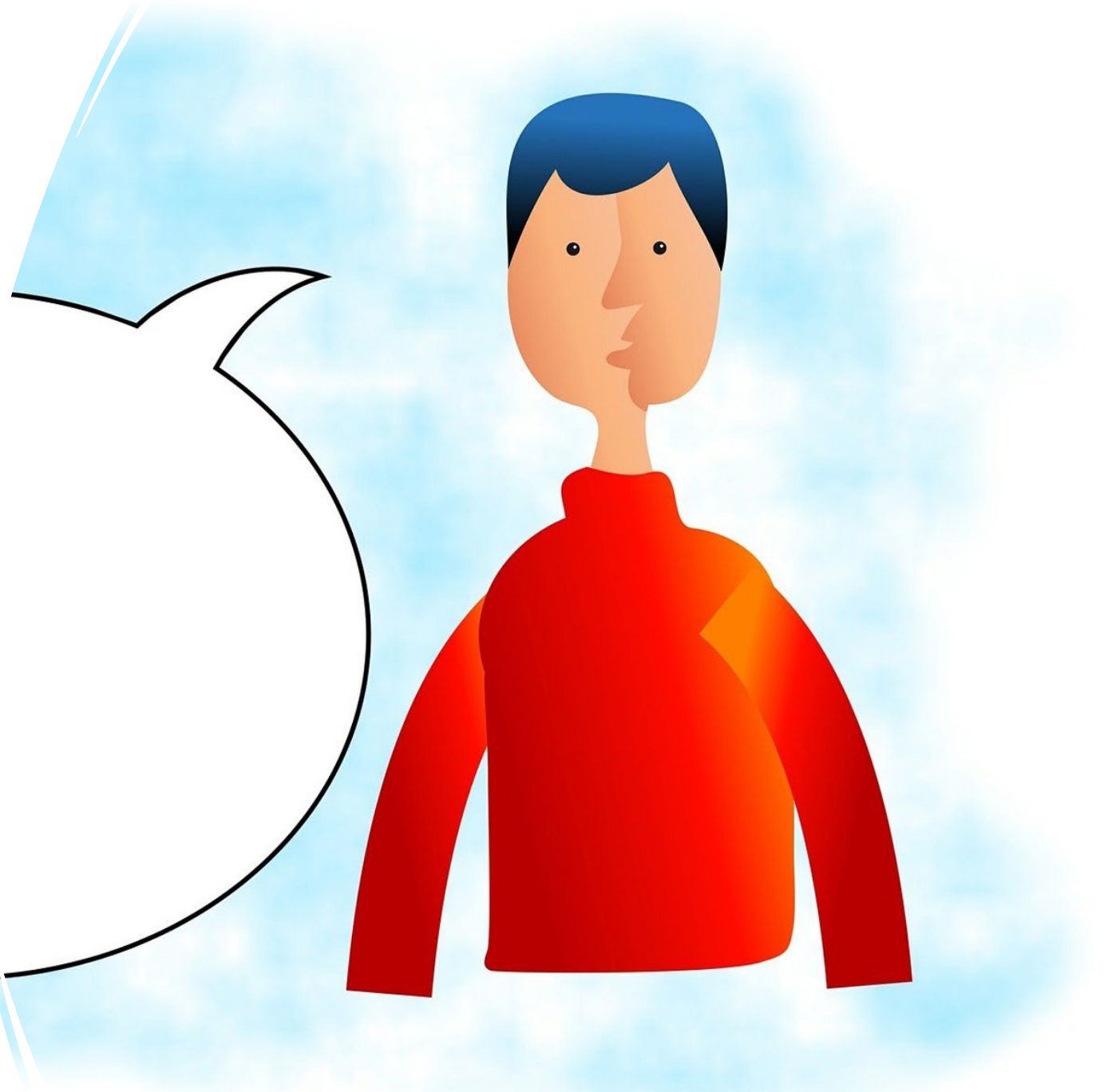
2. Let them know who you are

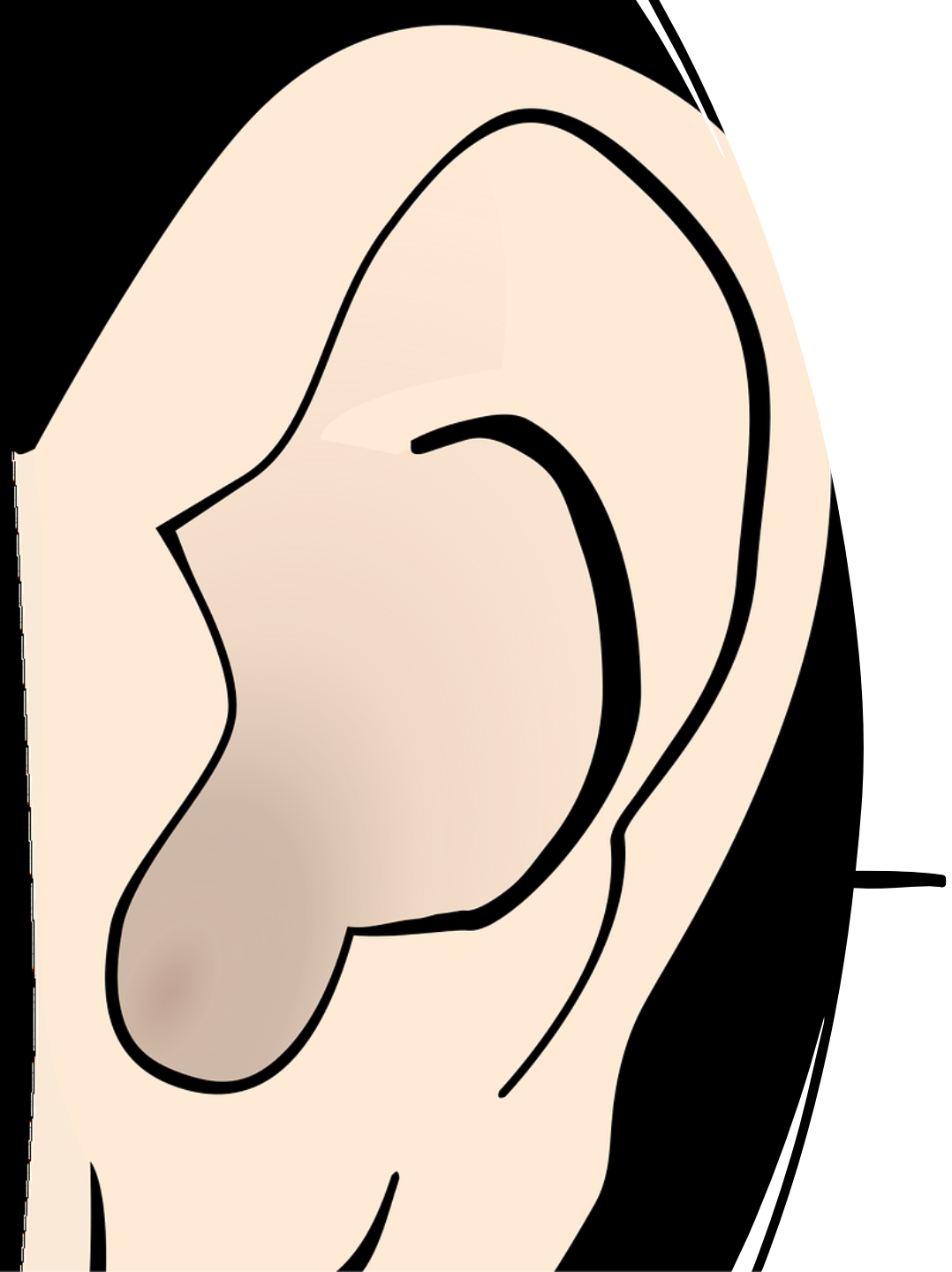
- Introduce yourself clearly and respectfully – your name and your role, and that you are there to help.
- Ask them for their name so that you can address them.



3. Keep calm

- Don’t shout at the person or physically restrain them.





4. Listen

- Use your communication skills
- Do not pressure the person to talk.
- Be patient and reassure them that you are there to help and to listen.



5. Offer practical comfort and information

- If possible, offer the person a quiet place to talk, some water and make the person feel comfortable.
- These gestures of comfort will help them feel safe.
- Ask them what they need – don't assume that you know.

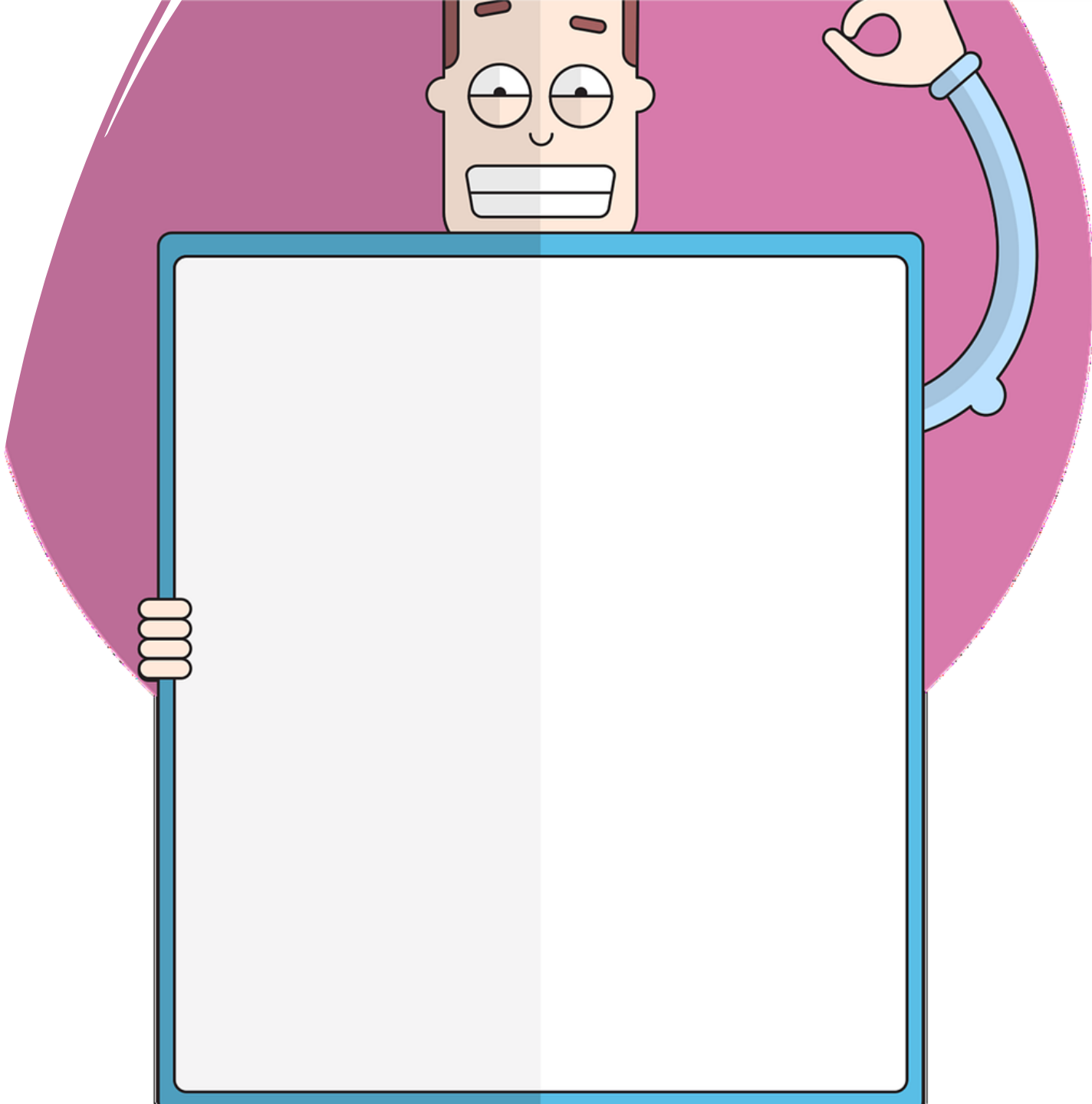


6. Help people regain control

- If the person is anxious, support them to breathe slowly
- If the person is out of touch with their surroundings, remind them where they are, the day of the week and who you are. Ask them to notice things in their immediate environment
- Help them to use their own good coping strategies and to reach out to supportive people in their lives.

7. Provide clear information

- Give reliable information to help the person understand the situation and what help is available.
- Keep the message simple and repeat it or write it down if needed.
- Ask them if they understand or have any questions.



8. Stay with the person

- Try not to leave the person alone.
- If you can't stay with them, find a safe person (a colleague, a friend) to be with them until you find help or they feel more calm.



8. Refer to specialise d support

- Do not go beyond the limits of what you know.
- Let others with more specialised skills, such as doctors, nurses, counsellors and mental health professionals, take over.
- Link the person directly with support, or make sure they have contact information and clear instructions for getting further help.



Module 4

4.5 Important things to remember

Do Remember



- If you are talking on the phone, try to stay on the line with the person until they calm down and/or you are able to contact support services to go and help directly.
- Check that they are comfortable and able to talk.

Helping a distressed person is stressful for you as a helper, therefore it is imperative to take care of yourself after providing the needed support.

This is normal and a responsible thing to do.





Take some time to breathe and relax after helping someone in severe distress.

(Have a cup of tea/coffee or refreshments, stay quietly for a few minutes/ go for a walk, listen to music etc.)

Case Study

Basic Psychosocial Skills +





Let's see how Lin Lin helps her friend to identify stress reactions and help relax them.







Module 4 Complete

Next: Module 5