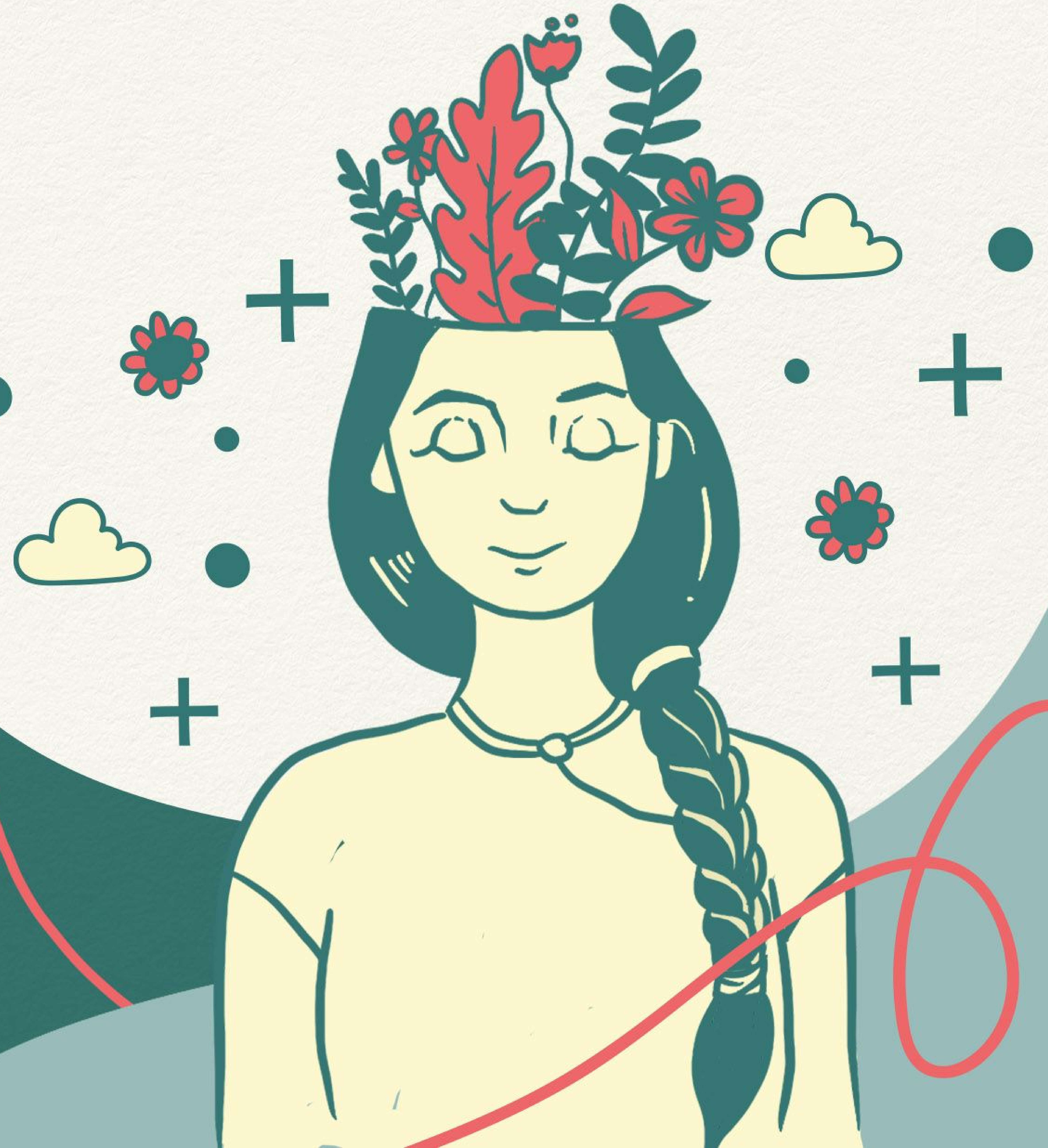
ပရေင်ထတ် ယုတ်စိုတ်

ဟိုမ္ဂးဂှ်မုရော။

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်



စိတၢ်ပှ့ထတၢ်ယုကၢ်မွး

ပွမထတၢ်ယုကၢ်ဂှ့ၢ်နှ့ပှ့သေင်ရ ။

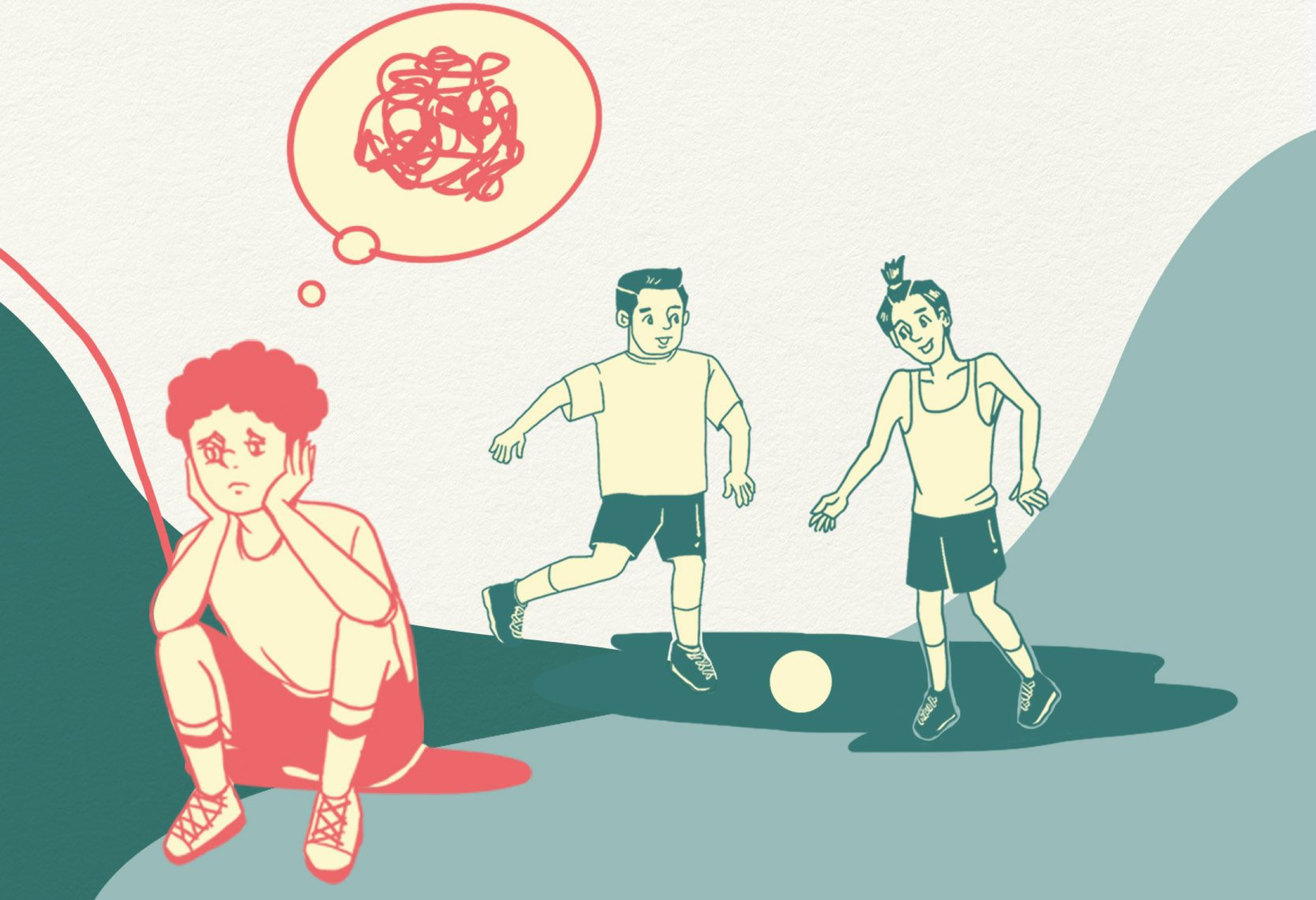
အကြင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

ထက်ယုက်စိုက် ဟိုဂ်

ညာတ်ကေတ်နကဵုမတ်

လုက်စုက်နကဵုဗိုင်တဲ ဂွံဟွံသေင်ရ

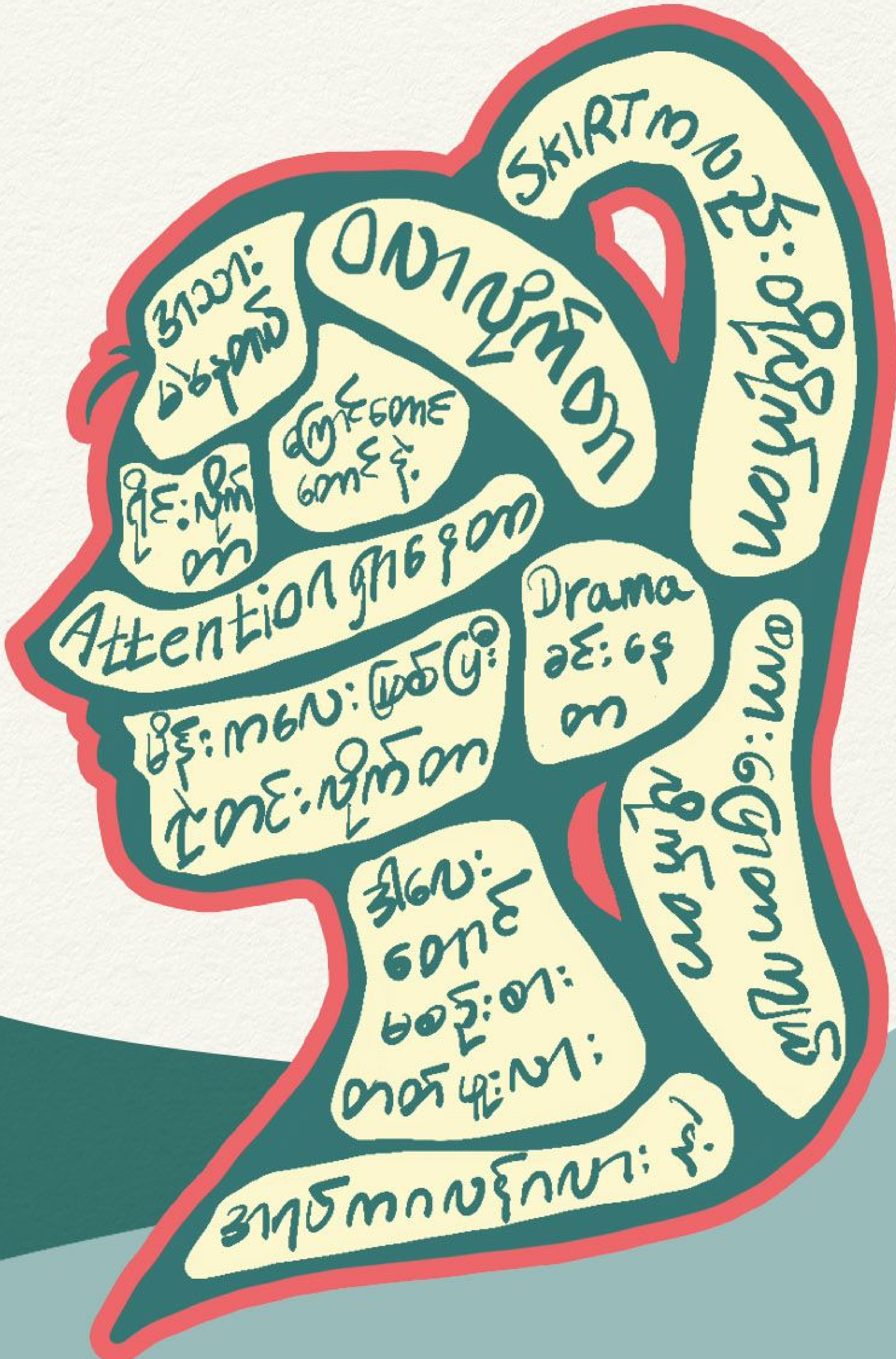
အာရုံမပြေလည်း ရပါတယ်



ပွမဟီုပုတ်

(ဓရိုဟ်ဍ္ဍုဍိုက်) (Stigma)

တန်တၚ်ဒှ်ုင် အကြာစိုတ်ဂှ် ဗီုလဵုဂွံသောင်ကေုံရော?



စတဲုကၠယျပါ၊ မုမစလဝ်ရော
ဗွစသုင်တအ်လေဝ်
ဒးမံင်ကအ်ကိုရပါ?

သတိက်ဖဲမံင်ကိုပါ

တိက်ပြေပြိုင်မံင်ကိုပါ။

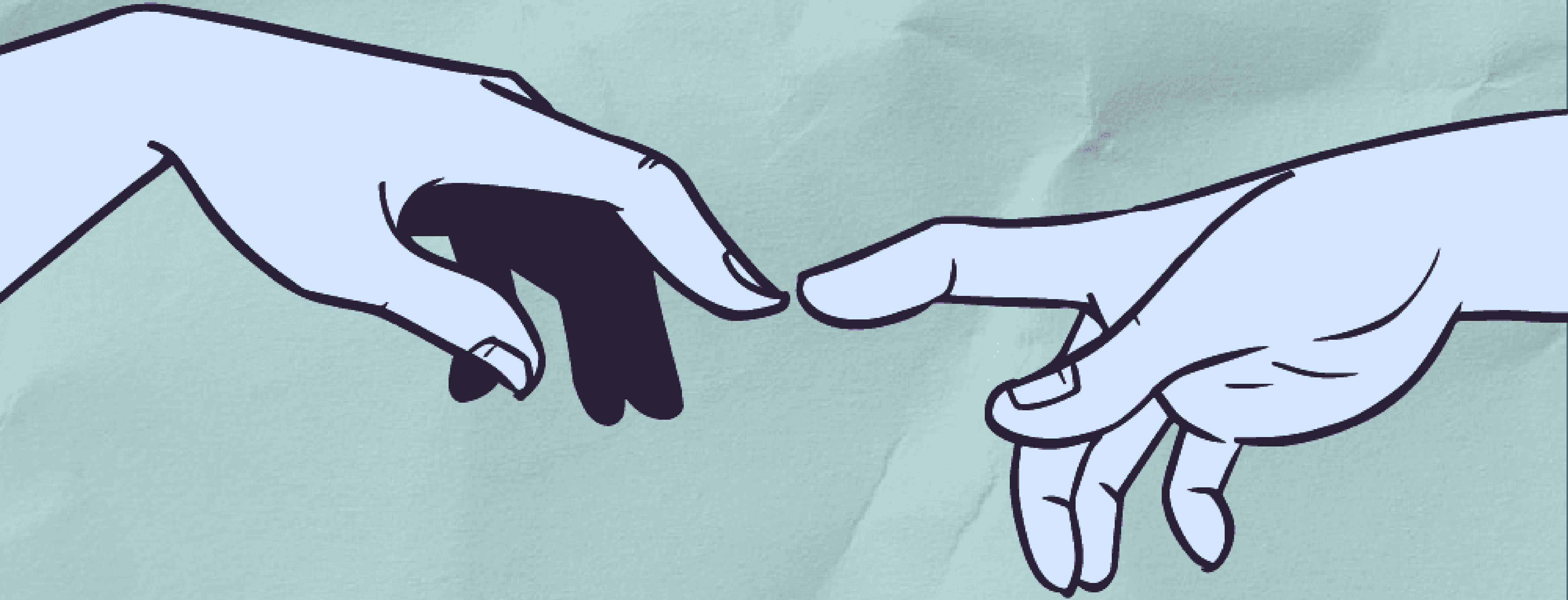
အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

ခန္ဓာကာယဂျ် မတီဒုင့် စသိုင့်အာရှိတဲ့

ထမံကၚ်ထွေးကို့ မံင် ပရေင်ထတ်ယုကၚ်စိုတ်ရ။

ပွမရိူဗင်ကို ညးဒးဒုင်စသိုင်

ပှေတ်စိုတ် (Trauma)



ပရေင်ထတ်ယုက်စိုတ် ညံင်ဂွံခိုဟ်မိုဟ်

ခန္ဓကာယလေဝ် မကဵုရဳူဗင်မာန်ကဳု။

အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

ပွမပြိုင်လှါဲတာအ်ဂှ်
ဖို့ဍုံပို့လု
မတ္တူဍှ့်အိုတ်?

ပွမပြိုင်လှာ

မပါဒ်	တဝ်စှေဟ်

ပွမပြံၣ်လၢၤကဲၣ်

ပပ္တံန့ၢ်ကီၢ်မှၤတုဲ စကၢ်ညီ။

၁

အရၢမံၢ်ကသ္ၢ်ပြံၣ်လၢၤကဲ

ထမံၢ်ကီၢ်ကၢ်ကဲညီ။

၂

မ့ဟ့တၢ် မံၢ်ကသ္ၢ်ပလၢ်

ညံၣ်ကွံနီၤဟ့ၢ်ကၣ်

မသ္ၢန့ၢ်ရိၣ်ဖကၢ်ဖကၢ်ညီ။

၃

စပ်ကီၢ် ပွမပြံၣ်လၢၤကၢအၢ်တုဲ

ဖီလီၢ်မကလၢၣ်ပှၢ်န့ၢ်

လၢပ်ကၣ်ရၢ။

၄

ပွမပြံၣ်လၢၤ ပီၢ်ကၢ်ဖကၢမံၢ်ကသ္ၢ်ကီၢ်ဒ့

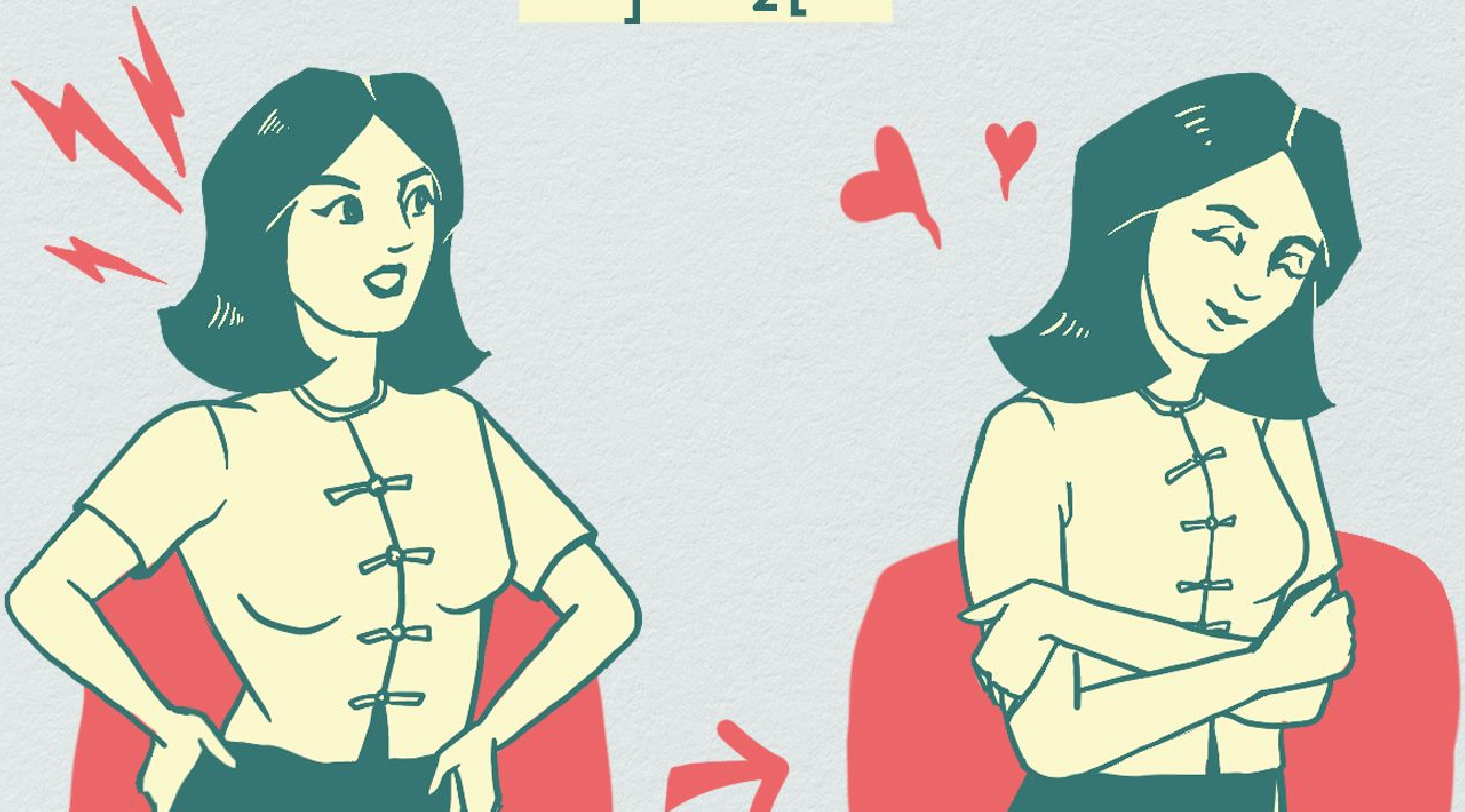
ချဲၣ်ဗ္ၢဒ့ၣ်စသိၣ် မညၢတၢ်မၢန့ၢ်ကီၢ်ဟၢ။

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

နဲကဲသွက်

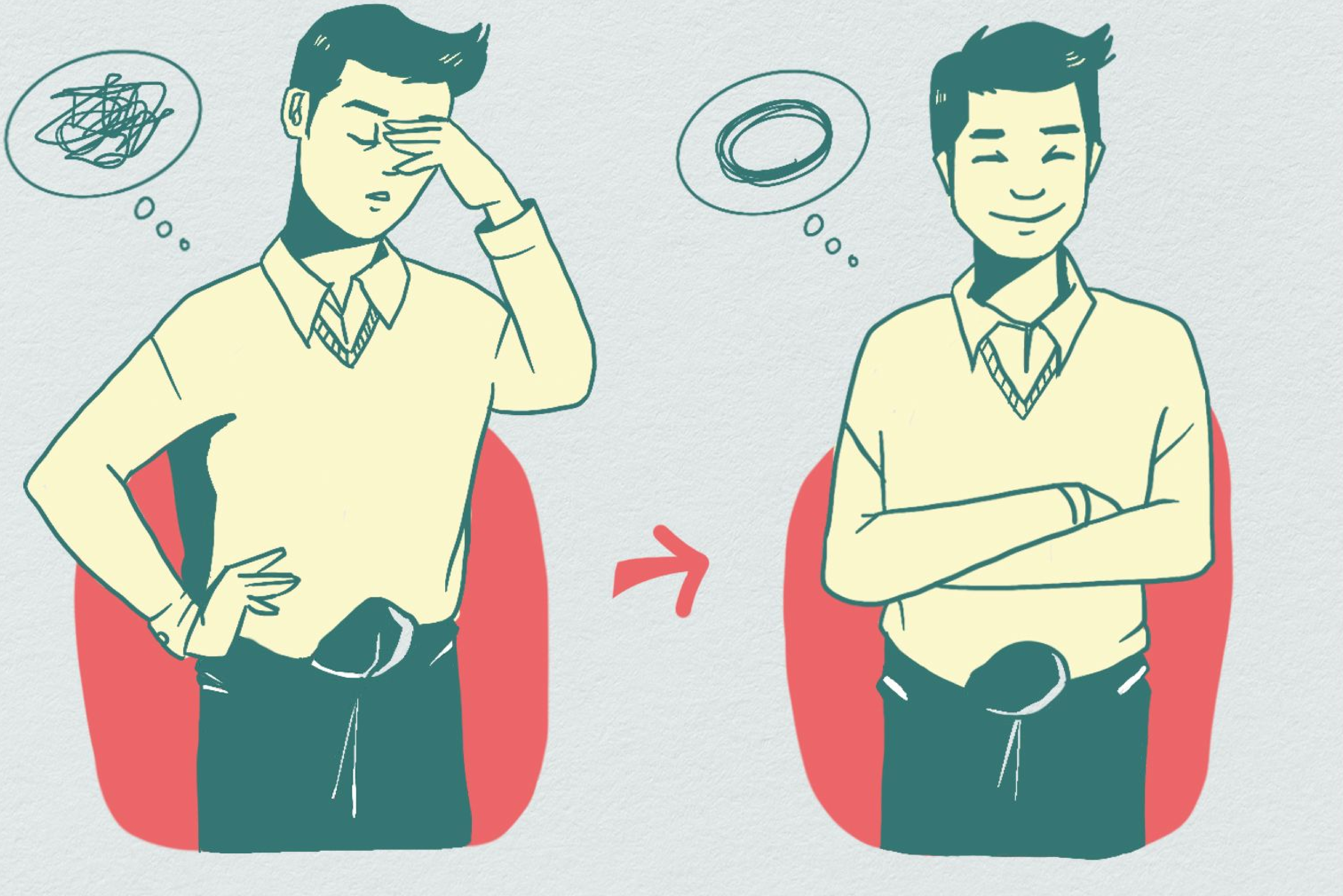
ဂွံပြိုင်

လှာဲဂမှိုင်



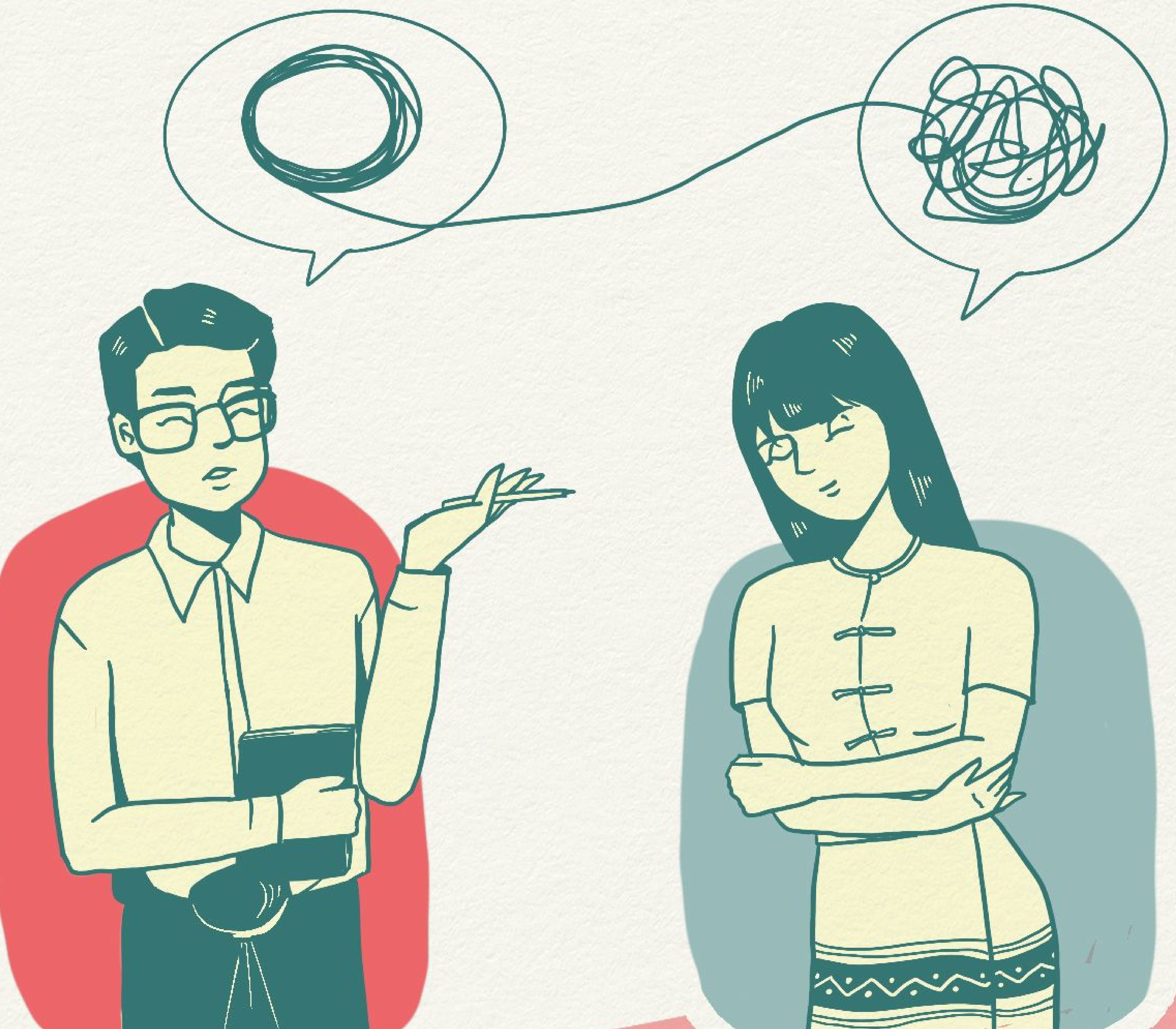
အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

နဲကဲသွက်
ဂွံပြိုင်လှာဲ
ဂမှိုင်



သုံဂါဗဇေး Counseling

ပိုဂ်ုမုရော?



မှံကုပရေင်ဆက်ဆောံမှိဟ် မဍုက်ကောဝ်ဒဒေှ်ဒယှ်ဗိုန်ခိုင်တအ်ဂှ်

ညံုင်ရ်သဂရူမံင်ကို ပရေင်ထတ်ယုက်ခိုဟ်မွဲကိုရ။

အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်

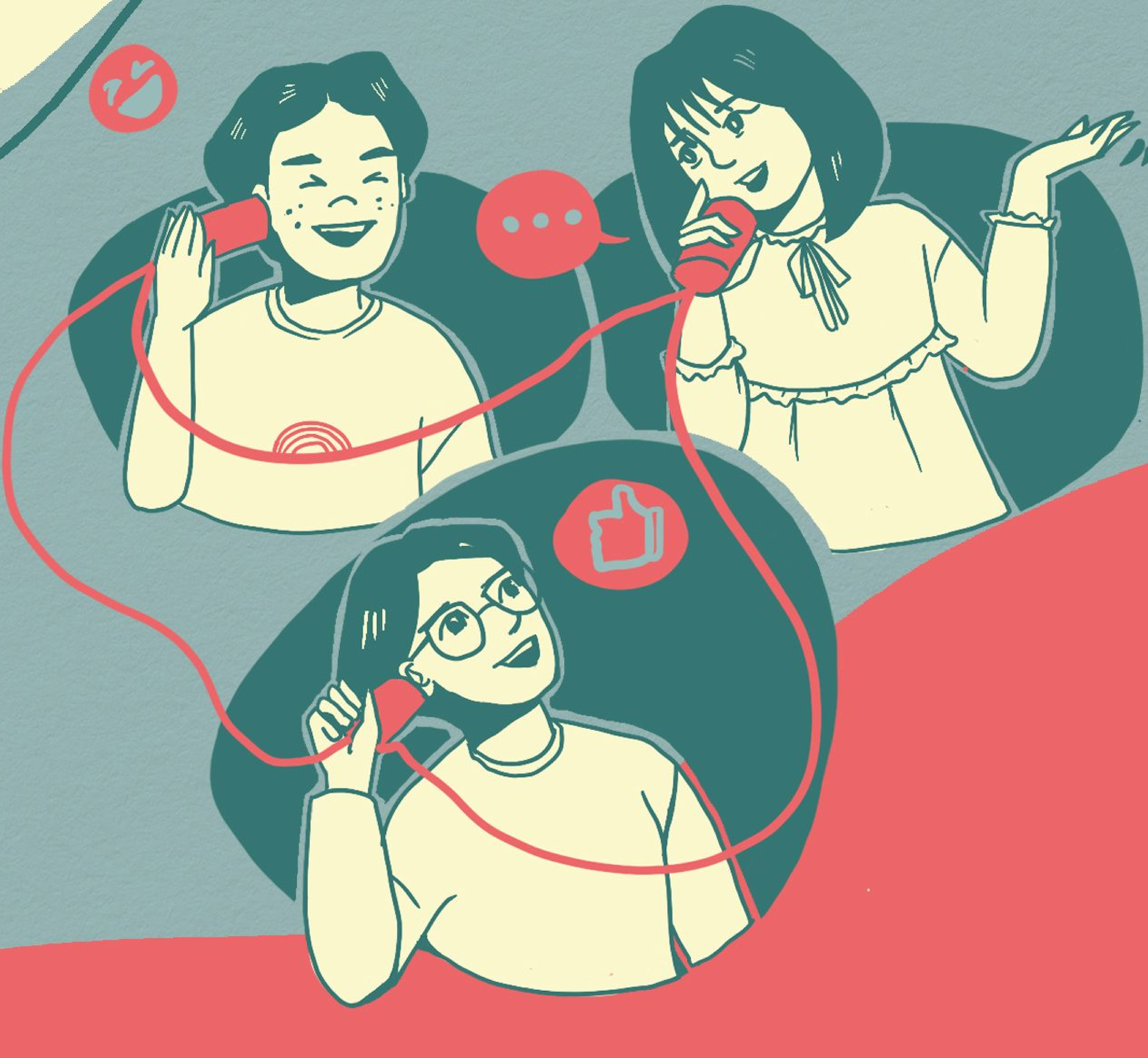
ပွမဍုက်ကေဝ်ဒဒှ်ေဒယှ်ပရေင်မှိုဟ်

မွဲလှ်ုတေံ ဟွံထုဲန်ကိုဵညးတ္ၚဟ်သ္အာင် ပမမံင်ညးမွဲဓဝ်(Isolation)

နူကုပရေင်ဆက်ဆောံမ္ဂိုဟ် မကာလိဂံအရာမိပ်ဗြိပ်ဂမှိုင် -

မဂပ်ဂဝ်ခိုဟ်မိုဟ် ပရေင်ပံင်ဖက်ဆက်ဆောံမ္ဂိုဟ်

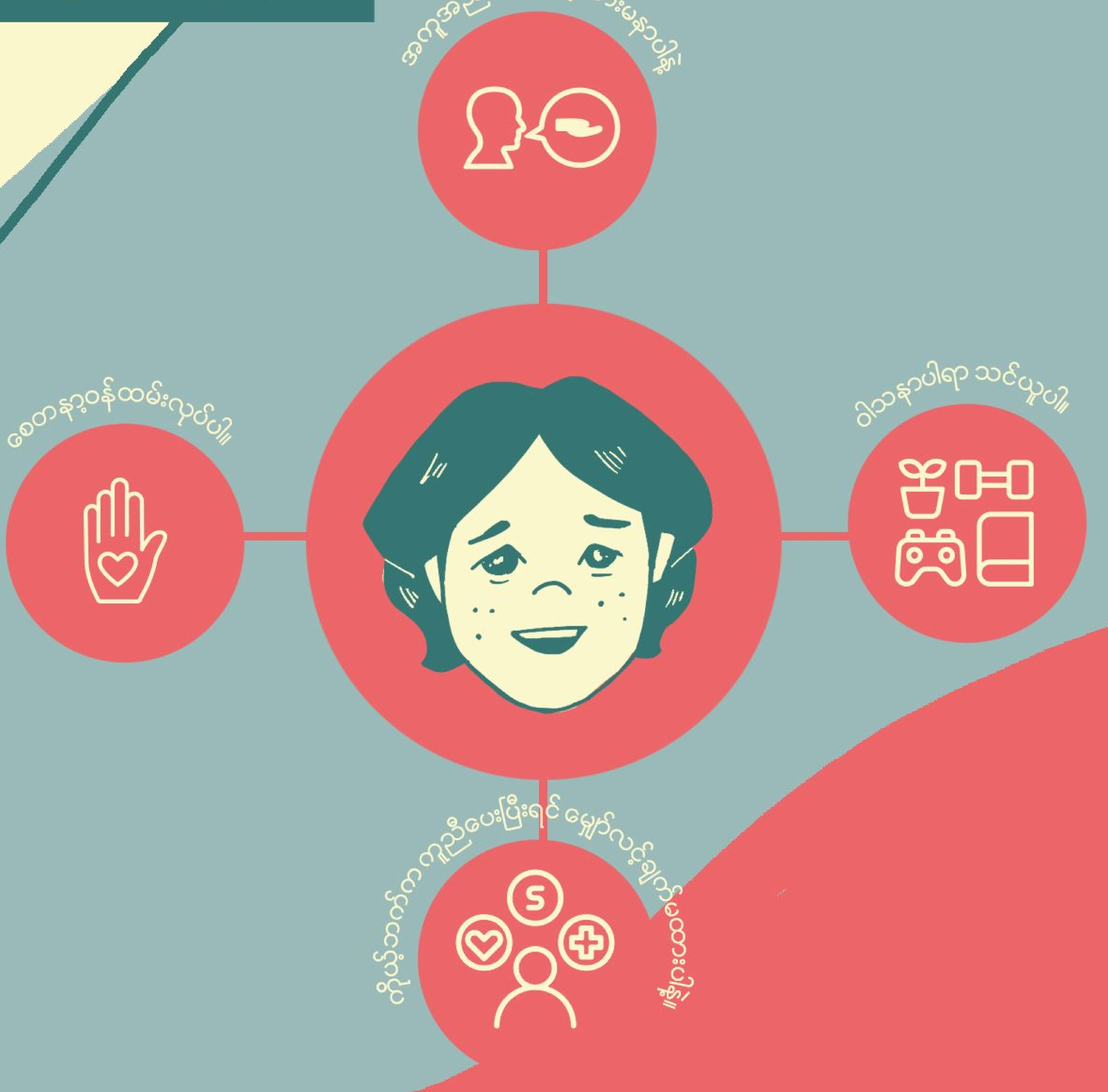
အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်



ပရေင်ဆက်ဆောံမ္ဂိုဟ် သေ္ဂံခိုဟ်တိုန်ကၠုင်ဂှ် မုမကော်န်သွက်ပွဲရော?

မဒးအာတ်အာရီုဗင်ဂှ် "လွ္ဂည္ဂာညို"

အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်



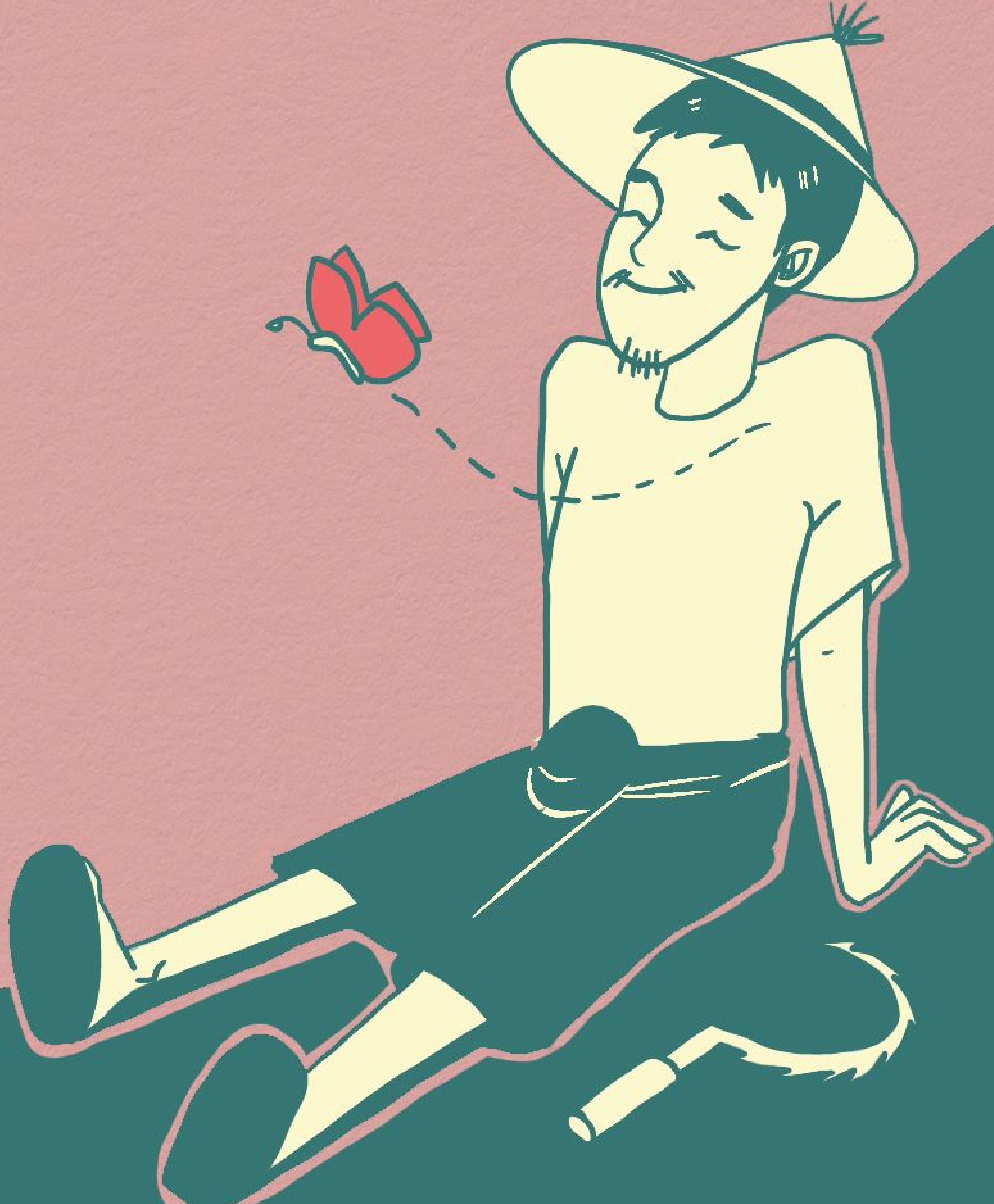
မသွဂရုကိုဇကုဇကု(Self-care)ဂ်ု

မဒ့်အရာနှံ့ပို့က်ရကောင်း။

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

သွဂရုဇကုဇကုဂှ် ရုံင်လဟွ်ဇကုခိုဟ်
မွဲခဝ်ဟွံသေင်။

"ပြေပြိင်လေဝ်ကွံမံင်"



ကၠောန်ရေင်တၠုင် သ္ပဂရုဇကုဇကု

ကရေါံညးမဆာန် တအ်အိုတ်စိုအ်။

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

အနေဇကုဇကု
ဆောင်စပ်ကိုပ္ပမသွဂရု
တဲ့ မုဂ္ဂံကျောန်အိုတ်ဂ်ရော?

- အိပ်ချိန်မှန်မှန်အိပ်ပါ။
- အဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။
- သတင်းအချက်အလက်တိုင်းကို ခွဲခြားပြီးယုံပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။
- အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို ငြင်းပယ်ပါ။
- ကိုယ်ဝါသနာပါရာနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပါ။
- ကိုယ်ချစ်ခင်ရတဲ့သူတွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။
- စိတ်အေးအပန်းပြေစေသော ကုထုံးများကိုအသုံးပြုပါ။

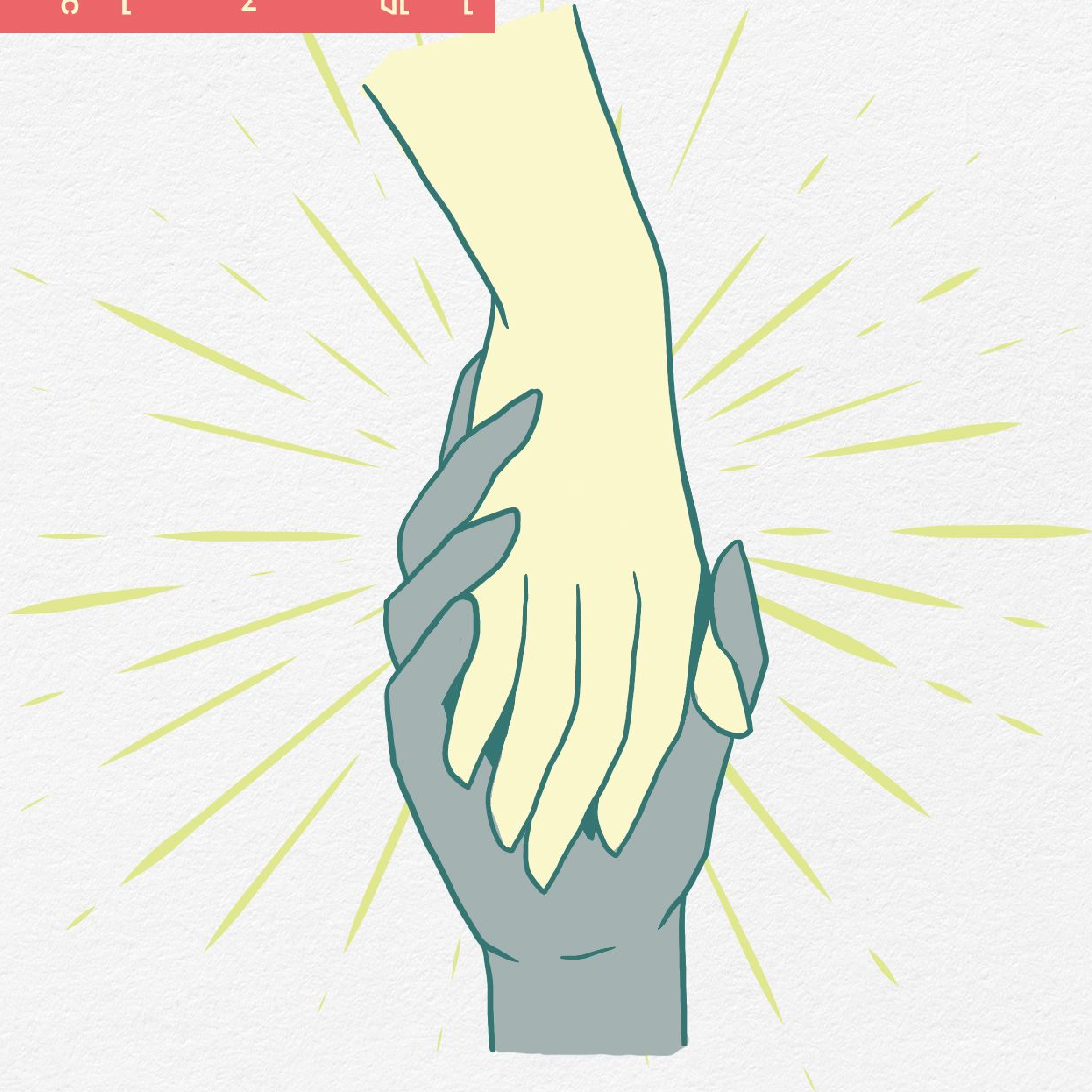
ပွမအောန်စိုတ်ကၠောံ

စိုတ်ဓါတ်ပွမစှေ်

အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်

အရေဝ်ပှ်ံပီုထေက်ကု မှိဟ်စိုတ်မအိုတ်မံင်ကိုဲလီုက် (ဘ၁၀)

မိက်ဒေှ်ံဂစိုတ်ကေုံမံင်လမျိုဇကု



အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်
ပွမဍေါဲ လာမ်ဂေုာံ
ပရေင်ထတ်ယုက်စိုတ်