

# လက်စွဲစာအုပ်

စိတ်ဒဏ်ရာ အသိပေးသော  
ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု အလေ့အကျင့်

နိဒါန်း

ဇန်နဝါရီ ၂၀၂၄



**American  
Friends  
Service  
Committee**



## American Friends Service Committee

American Friends Service Committee (AFSC) သည် အကြမ်းဖက်မှု၊ မညီမျှမှု၊ ဖိနှိပ်မှုများ ကင်းဝေးသည့် ကမ္ဘာတစ်ခုဖြစ်ရန် စဉ်ဆက်မပြတ် မြှင့်တင်မှုများလုပ်ဆောင်နေပါသည်။

Quaker ယုံကြည်ချက်အရ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်စီ အတွင်း တည်ရှိသော မြင့်မြတ်သော အလင်း မှ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုဝန်းကျင် နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ အခြေခံကျကျ အသွင်ပြောင်း မှုဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပြောင်းလဲမှု မျိုးစေ့များ နှင့် လူသားဘဝအပေါ် လေးစားမှုတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင် ပေးနေပါသည်။ လူထုအတွင်း အရေးတကြီးလိုအပ်ချက်များပြည့်မီရန် ၊ မတရားမှု ကို စိန်ခေါ်ခြင်း နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက် ရန် ကျွန်တော်တို့သည် မည့်သည့် ယုံကြည်မှု နောက်ခံအသိုင်းအဝိုင်း မှမဆို လာသည့် ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ လူများ နှင့် မိတ်ဖက်များ တို့နှင့်အတူ လက်တွဲ လုပ်ကိုင်လျက် ရှိပါသည်။

အစီရင်ခံစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှု အလေ့အကျင့် တွင် ကျယ်ပြန့်လာသည့် စိတ်ဒဏ်ရာကို ဆန်းစစ်ပြီး အရေးပါမှုကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားခြင်း ဖြင့် AFSC ၏ Just Peace နှင့် Just Migration လုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုးကူညီရန် ဖြစ်သည်။

Author:  
  
Jemima Chase  
Jemima.chase@gmail.com  
linkedin.com/in/jemima-cc

## အဓိက အချက်များ

- စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ သဘာဝအတိုင်း တုံ့ပြန်နိုင်သည့် ခံနိုင်ရည်ထက် ကျော်လွန်သော စိတ်ဖိစီးမှု အတွေ့အကြုံများ၏ သက်ရောက်မှုများကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။
- ကလေးဘဝတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှုသည် အထူးသဖြင့် အားကောင်းနိုင်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ဦးနှောက်သည် ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာက ဖွံ့ဖြိုးမှုလမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲ သွားစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ ၎င်း၏အကျိုးဆက်များသည် ပို၍ပြင်းထန်ပြီး ကြာရှည်ရှိနေနိုင်သည်။ ထိုကာလအတွင်းတွင် အရွယ်ရောက်ပြီး သူများအတွက်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံနိုင်ရည်အား ကြီးမားစွာ တည်ဆောက်မှုရှိသည် ဖြစ်သည့်အတွက် ၊ ကလေးဘဝတွင်ရရှိခဲ့သော စိတ်ဒဏ်ရာများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသောအခါတွင် အခက်အခဲများ ကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် စွမ်းရည်ကိုလွှမ်းမိုး ထားပါသည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ထိခိုက်နိုင်သည့် မရေမတွက်နိုင်သောအကြောင်းများရှိသည်။ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ သိသိသာသာတိုးလာသည်နှင့်အမျှ စိတ်ဒဏ်ရာရှိသူများသည် ပို၍ အကဲဆတ်နိုင်သည်။ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်လိုစိတ်၊ ရန်လိုစိတ်များလာသဖြင့် ယုံကြည်မှုနှင့်စာနာမှုတို့ လျော့နည်းလာပြီး အခြေအနေများကို အပျက်သဘောမြင်လာခြင်း သို့မဟုတ် သနားကြင်နာစိတ်အမြင်ရှိရန် ခက်ခဲလာတတ်သည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ကိုယ်တိုင်က စိတ်ရောဂါမဟုတ်သော်လည်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုမပြုပါက စိတ်ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာသည် လူအများ၏ ငြိမ်းချမ်းရေး ပရိုဂရမ်များနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို သက်ရောက်မှုရှိပြီး ငြိမ်းချမ်းရေး ပရိုဂရမ်များသည်လည်း လူအများတွင်ရှိသော စိတ်ဒဏ်ရာ ကိုလှုံ့ဆော်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သည့်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် စိတ်ဒဏ်ရာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာသည် ရေရှည်ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေးရှုထောင့်မှ စဉ်းစားရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်သော မိဘများနှင့်အတူ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည် ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်အား တည်ဆောက်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခများမှတစ်ဆင့်ရရှိသော စိတ်ဒဏ်ရာသည် ကောင်းမွန်သော ပတ်ဝန်းကျင်များကို ဖန်တီးနိုင်သော မိဘများ၏စွမ်းရည် အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး ကလေးများအတွက် စိတ်ဒဏ်ရာအသစ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကနဦးစိတ်ဒဏ်ရာ ရသည့်ဖြစ်ရပ်များနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိဘများမှတစ်ဆင့် သက်ရောက်လာသည့် စိတ်ဒဏ်ရာ အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ ၎င်း သံသရာက ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။

- လူများသည် သူတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် သက်ရောက်မှုများမည်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မဖြစ်မနေအသိရှိခြင်း သို့မဟုတ် သတိမူလေ့ မရှိကြပါ။

ဦးနှောက်၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလွယ်မှု ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာအများအပြား ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေးမှု နှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာ အသိပေးမှန် (စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေးမှန် သည် အခြားသူများနှင့် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံစားသိလွယ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။) ကို အသုံးပြုခြင်းသည် လူအများကိုကူညီရန် နှင့် ထိရောက်သော ပရိုဂရမ်များဆောင်ရွက်ရာတွင် အရေးကြီးသောခြေလှမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။

# စိတ်ဒဏ်ရာ အဓိပ္ပါယ်များ

စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အပေါ် ယေဘုယျသဘောတူညီချက်မရှိသော်လည်း၊ အချို့သောယူဆချက်များမှာ--

- စိတ်ဒဏ်ရာ သည် ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများ၏ ဇီဝကမ္မနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဦးတည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာ မဟုတ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့စိတ်တွင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရလဒ်များဖြစ်သည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝစွမ်းရည်ကို လွှမ်းမိုးစေနိုင်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံတစ်ခု၏ ဤစွမ်းရည်များကို လွှမ်းမိုးနိုင်မှုရှိမရှိ သည် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်၏သဘောသဘာဝ၊ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု နှင့် ရရှိနိုင်သော ပံ့ပိုးမှုစနစ်များပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာ ကိုယ်တိုင်က စိတ်ရောဂါမဟုတ် သော်ငြား စိတ်ဒဏ်ရာသည် အချိန်ကြာလာသည် နဲ့အမျှ စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများ ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

Trauma ဟူသော စကားလုံးကို အသုံးပြုရာတွင် သတိထားရန် နှင့် ၎င်း ဝေါဟာရ မှ အာရုံမလွဲစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ 'စိတ်ဒဏ်ရာ' နှင့် 'စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း' တို့သည် အသုံးများသောစကားလုံး များဖြစ်လာပြီး အလွန်အကျွံအသုံးများနေကြသည် ။ ဤသဘောအရ 'စိတ်ထိခိုက်စရာ' ဟူသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းပြီး မတွေးဝံ့စရာဟု မဆိုလိုပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဇီဝကမ္မ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုအချို့ရှိခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ကလေးဘဝ အိမ်ထောင်စုများတွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း၊ ပျက်ကွက်ခြင်း/စိတ်ရှုပ်စရာ/ စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသောမိဘများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ဒေါသပေါက်ကွဲမှုများ နှင့် အနိုင်ကျင့်မှု၊ ပဋိပက္ခ၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ ဖိနှိပ်မှု သို့မဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများသည် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်လာစေသည့် အလားအလာရှိသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ နှင့် ဆက်စပ်သည့် အယူအဆများမှာ လူမှု/ယဉ်ကျေးမှု/စုပေါင်းစိတ်ဒဏ်ရာ၊ မျိုးဆက်အလိုက် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် တစ်ဆင့်လက်ကမ်းရရှိသည့် စိတ်ဒဏ်ရာ များ ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန်၊ ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များအပေါ် သဘောတူညီမှု အနည်းငယ်မျှသာ ရှိပါသေးသည်။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ဒဏ်ရာအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး သီးခြားနားလည်မှု ရှိနိုင်သောကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သတ်ပြီးလက်ရှိအနေအထားကိုရှာဖွေလေ့လာပါမည်။

စိတ်ဒဏ်ရာသည် လူတစ်ဦးအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သနည်း၊

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုများ လုပ်ဆောင်သည့်အခါ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။

စိတ်ဒဏ်ရာ ရစေသည့် အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့ကြုံခဲ့ရပါက စာနာမှု၊ ယုံကြည်မှုနှင့် သနားကြင်နာမှုတို့ လျော့ကျလာပြီး ပုံမှန်အရာများတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ တိုက်တွန်းပါဝင်မှုများ မရှိတော့ဘဲ အဖြစ်မှန်များကို ငြင်းဆန်ခြင်းဖြင့် ခုခံတုံ့ပြန်မှု၊ အထီးကျန်မှု၊ ရန်လိုမှု၊ ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှု၊ တထစ်ချသတ်မှတ်ချက် စိတ်သဘောထားနှင့် ဘက်လိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုအရာများသည် လူဦးနှောက် ၏ မှတ်သားလွယ် သည့် စွမ်းရည်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ် သည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနေဖြင့် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် ဆဲလ်များပေါ်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာ ၏ လွှမ်းမိုးမှုသည် ကြာရှည်စွာ ရှိနိုင်ပြီး ယင်းလွှမ်းမိုးမှုများသည် ဦးနှောက်ဖွဲ့ဖြိုးမှု၏အစောပိုင်းအဆင့်များ အပေါ် သက်ရောက်မှု အထူးပြင်းထန်ပါသည်။

လူအများစုသည် တူညီသော ဒုက္ခဆင်းရဲများကို တွေ့ကြုံရသော်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှု များမှာမူ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိသိသာသာ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာကို နားလည်နိုင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှု ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်ရန် မည်မျှ ခံနိုင်စွမ်းရည်ရှိသည်ကို ၎င်းတို့၏ ကလေးဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်က အဓိက အဆုံးအဖြတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ မွေးကင်းစကလေးများတွင် ဦးနှောက်၏ ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်သော သဘောသဘာဝ သည် ဤနေရာတွင် အရေးပါသည်။ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ချိတ်ဆက်မှုများ၏ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးမွေးဖွားချိန်မှစတင် ဖြစ်ပေါ် ပြီး ကနဦး ကာလတွင် ကလေးမှ လက်ခံရရှိသည့် အာရုံလုံ့ဆော်မှုများအတွက် အရေးပါအရာရောက်သည်။

ဦးနှောက်၏ ကွန်ရက်များသည် အသုံးပြုမှုအပေါ် မူတည်သော နည်းလမ်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးလာသည်- စနစ်တစ်ခု 'အသက်ဝင်လေ'၊ ထိုစနစ်၏ ချိတ်ဆက်မှုများ၊ အာရုံကြောများနှင့် ဆားကစ်များ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ်စဉ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးငယ်တစ်ဦး ကြီးပြင်းလာသည့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကူညီပေးသည်။ . ဥပမာအားဖြင့် မွေးကင်းစကလေးအား အပြည့်အဝ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့သော်လည်း မွေးစမှ ၅ နှစ် အတွင်း အမှောင်ထဲတွင် ထားခဲ့ပါက ၎င်းသည် အမြင်အာရုံစနစ် မဖွံ့ဖြိုးတော့ဘဲ မျက်စိကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ၊ ကလေး၏ဦးနှောက်သည် ၎င်း၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မလုံခြုံ၊ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီး ကြောက်ရွံ့မှုများရှိကြောင်း ခံစား သိရှိလာပါက ဦးနှောက်သည် ရန်လိုမှုပိုမိုမြန်ဆန်လာကာ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်း နည်းပါးသွားတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးတွင် အသက်ရှင်ရပ်တည်စဉ်တွင် ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်အရ 'အသုံးနည်းသော' သနားကြင်နာမှု စရိုက်လက္ခဏာများကို အသုံးချမှုနည်း လာတတ်သည်။

ဤနည်းအားဖြင့်၊ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝတွင် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများက ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာလမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးလာမည့်ပုံစံ ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ နောင်လူကြီးများဖြစ်လာသည့်အခါ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံ၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားရပုံတို့ အပေါ်တွင်လည်း လွှမ်းမိုးမှုများရှိနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတည်ငြိမ်မှု၊ ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်မှုစနစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ သင်ယူမှု၊ လုံ့ဆော်မှု၊ နာကျင်မှု စည်းမျဉ်း များ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) နှင့် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော စာနာမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ ကရုဏာနှင့် ရန်လိုမှု စသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များသည် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများ၏ သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူအများစုသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးဆဲ အချိန်တွင် အလွန်ထိခိုက်လွယ်ပြီး ထိခိုက်နိုင်သောနည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် တစ်မျိုးမျိုး စိတ်ဒဏ်ရာများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ မိဘမေတ္တာနှင့် နားလည်မှု မရရှိခြင်း သို့မဟုတ် မိဘကောင်းများဖြစ်ရန် အားထုတ်မှု ထက် ကျော်လွန်နေသော အရာများကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသည့် လမ်းကြောင်းများ၏ အထောက်အထားများအတွက်၊ နောက်ဆက်တွဲ I ကို ကြည့်ပါ။

Belkys López သည် South Sudan ရှိ စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖော်ပြချက်မှာ “သူစိမ်းတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်တွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အရိုးရှင်းဆုံး စကားဖလှယ်မှုကနေ ဒေါသပေါက်ကွဲတဲ့အခါ ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ စိတ်ဒဏ်ရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ထိခိုက်မှုတွေဟာ လူထု အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကဲ့သို့ ပြုမူဆက်ဆံမှုတွေကို အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိခိုက်လွယ်တဲ့ အမျိုးသားများ ထံမှာပါ တွေ့ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှုန်း မြင့်မားပြီး လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ သို့မဟုတ် မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အမူအကျင့်များ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်မှု များပြားလာသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာကိုလည်းအတူရရှိပြီး ယခင်ကတည်းက ထိရှလွယ်သော ဒေသများ မှာ မလုံခြုံမှုတွေ ပိုလိုများပြားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီသဘောအရတော့ များပြားလာတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေဟာ နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနဲ့ဆိုင်တယ်။”

# ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုအတွက် ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ။

အုပ်စုကွဲပဋိပက္ခ၏အခြေအနေတွင်၊ လူအများသည် နေ့စဉ်ရက်ဆက် စိတ်ဒဏ်ရာရစေသောဖိစီးမှုများကို အသေးစား ရန်လိုမှုများ မှတစ်ဆင့် ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အတင်းအဓမ္မရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခြင်း တို့အထိ ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ ၎င်းသည် မျိုးဆက်တစ်ဆက်ရှိ ကလေးများ၏ ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်ရုံသာမက၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်မှုများကိုပါ လွှမ်းမိုးနိုင်သည် (၎င်းတို့၏ ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုစနစ်များသည် သင့်တင့်မျှတသောအခြေအနေတွင် မဖွံ့ဖြိုးပါက ပို၍ပင်လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။) ၎င်းသည် မျိုးဆက်သစ်ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုခချမ်းသာကို ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးပြောင်းလဲမှုဖြစ်သည့် မိဘအုပ်ထိန်းမှုစွမ်းရည်ကို နှောင့်ယှက်နိုင်သည်- မေတ္တာဖြင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုမရှိသော ကနဦး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူထံမှ အာရုံစူးစိုက်မှု သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ခံနိုင်ရည်အားတည်ဆောက်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းအတွက် အထောက်အထားများသည် ကျယ်ပြောလှပြီး မကြာသေးမီနှစ်များက ပိုမို ကျယ်ပြန့်လာခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် စစ်ပွဲ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ ပဋိပက္ခ ကို မြင်တွေ့နေရသည့် မျိုးဆက်များထက်ကျော်လွန်ပြီး မျိုးဆက်များ တစ်လျှောက် မည်ကဲ့သို့ သယ်ဆောင်သွားနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စတင်တွေ့မြင်နေရပြီဖြစ်သည်။ မိဘတစ်ဦးသည် မိမိတို့၏ ကလေးကိုမည်မျှချစ်သည်ဖြစ်စေ မိဘအုပ်ထိန်းမှုအရည်အသွေးသည် နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုအောက်တွင် အားနည်းလာတတ်သည်။ ဆင်းရဲခက်ခဲမှု၊ လူမှု-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု ကင်းမဲ့မှု၊ မိဘများကိုယ်တိုင် ကလေးဘဝတွင်ရရှိခဲ့သော စိတ်ဒဏ်ရာ များရှိခြင်းသည် အိမ်တွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လျှစ်လျူရှုမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဓိကသားကောင်များဖြစ်လာတတ်သည်။ ဤသည်မှာ မိဘများ၏ အပြစ်မဟုတ်ပါ။ မျိုးဆက်များ၏ စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်သည်ကို နားလည်ခြင်းသည် မိဘများကို အပြစ်ပုံချခြင်းအတွက်မဟုတ်ဘဲ တစ်နည်းနည်းဖြင့် ခံစားနေရသော ကလေးနှင့် မိဘကြားတွင် ပြတ်တောက်နေသော ကြိုးကို သိရှိပြီး ၊ ကလေးမှ မိဘ ဖြစ်လာသည့်အခါ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးပြုမှုခြင်းဖြင့် ကလေးဘဝတွင် ရရှိနိုင်သော ခံစားချက်ဆိုင်ရာအထောက်အကူများကို ပေးစွမ်းနိုင်သော အရာများကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မျိုးရိုးစဉ်ဆက် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှု အစပြုခြင်းအားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု သံသရာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်ပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ တစ်ဦးချင်းနှင့် လူထု အတွင်းခံနိုင်ရည်အား တည်ဆောက်ရန် အထောက်အကူပေးခြင်းမရှိပါက ကာလရှည်စိတ်ဖိစီးနေသော မိဘများနှင့် ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် ကြီးပြင်းလာသည့် ကလေးအများအပြားသည် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဝေဒနာကို ခံစားကြရဖွယ်ရှိသည်။ စိတ်ရောဂါ၊ စွဲလမ်းမှုနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ချေပိုများသည် (အကျဉ်းချုပ်အတွက် ၂၈ ကိုကြည့်ပါ)။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက မိဘနှင့် ကလေးအကြား အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးအရည်အသွေးကို ထိခိုက်စေခြင်းဖြင့် မျိုးဆက်သစ်ကလေး များ၏ ငယ်ဘဝ ပတ်ဝန်းကျင် ကို လွှမ်းမိုးမှုရှိလာပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ထိုမျိုးဆက်သည် နောင်လာမည့်သူများနှင့် မည်သို့ဆက်ဆံမည်ကို ဆက်လက်လွှမ်းမိုးသွားမည်ဖြစ်သည်။

Bruce Alexander သည် အမေရိကန်ဇာတိလူမျိုးများ မျိုးဆက်များစွာကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ကို ရေရှည်ဖိနှိပ်မှု၊ ဘေးဖယ်ထားမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများသည် နောက်လာမည့်မျိုးဆက်များတွင် ပြင်းထန်စွာ မူးယစ်ဆေး စွဲလမ်းမှုများ နှင့် မျိုးဆက်အလိုက် ကလေးသူငယ် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းကို ဖော်ပြဆွေးနွေးထားသည်။ ကိုလိုနီခေတ်မတိုင်မီက စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု၊ အလွဲသုံးစားမှု သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းသော ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားမှုသည် အလွန်ရှားပါးသည် (အထောက်အထားအတွက် 30 ကိုကြည့်ပါ)။ ယနေ့ ဇာတိလူမျိုးစု များမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးများသည် ယခင်မျိုးဆက်များကဲ့သို့ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ဖိနှိပ်မှုဒဏ်ကို မခံရသော်လည်း မိဘများကြုံတွေ့ခဲ့ရသော စိတ်ဒဏ်ရာနာကျင်မှုသည် နောင်လာနောက်သား မျိုးဆက်များအတွက် အရေးပါသော ပြုစုပျိုးထောင်မှု ရမည့်အရည်အသွေးတွင် စိမ့်ဝင်နေသောကြောင့် နာကျင်မှု၏ အမွေအနှစ်များ သည် မျိုးဆက်အလိုက် လက်ဆင့်ကမ်းခံခဲ့ရသည်။



ကျွန်စနစ်၊ ကိုလိုနီစနစ်၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုနှင့် ပဋိပက္ခများကြောင့် လူအများ ရေရှည် ထိခိုက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ယခု အချက်အလက်များမှ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်အောင် ရှင်းပြနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

International Alert အဖွဲ့အစည်းမှ Aubrey နှင့် အခြားသူများ သည် ပဋိပက္ခ၏ရလဒ်အဖြစ် ဆီးရီးယားကလေးငယ်များရရှိခဲ့သည့် စိတ် ဒဏ်ရာအချို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ အများစုသည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း အသိုက်အမြိုများ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ကလေးသူငယ် ထိမ်းမြားလက်ထပ်မှု၊ ကလေးလုပ်သားနှင့် အသက်မပြည့်သေးသော ကလေးငယ်များကို လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များထဲသို့ လူသစ်စုဆောင်းမှု တိုးမြှင့်လာခြင်းကြောင့် ဆီးရီးယားလူငယ်များသည် အစွန်းရောက်အသွင်ကူးပြောင်းမှုနှင့် အစွန်းရောက်အကြမ်းဖက်မှုဒဏ်ကို ပိုမို တွေ့ကြုံရရန် ထိခိုက်လွယ်လာပြီး အများစုမှာ ညည်းပန်းနှိပ်စက်မှု၊ မုဒိမ်းမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားမှုတို့ကို ခံခဲ့ရသည်။ စုပေါင်း ရရှိသော လူမှုအသိုင်းအဝန်းရှိ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုအစီအစဉ်များ၊ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေး၊ အကြမ်းဖက်မှုသံသရာများ၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလူနေမှုကဏ္ဍ ၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် ကြီးမားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသည်။ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောအတိုင်းအတာတွင်၊ အစုလိုက်အပြုံလိုက် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု၊ ပဋိပက္ခများနှင့် လူသားများ အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများသည် 2022 နှစ်ကုန်တွင် လူဦးရေ 108.4 သန်းကို အတင်းအကျပ် နေရပ်စွန့်ခွာ ရွှေ့ပြောင်းစေခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သည့် 25 နှစ်အတွင်း ပဋိပက္ခ ပေါ်ပေါက်လာသော နိုင်ငံများတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်ပြီးနောက် 80% သည် အကြမ်းဖက်မှုများ ပြန်လည်ဖြစ်ပွားလာသည်မှာ အံ့ဩစရာမဟုတ်ပါ။

အထောက်အထားများအရ Phaeton complex သီအိုရီ တွင် အကြီးတန်းနိုင်ငံရေးသမားများ၏ အာဏာပါဝါရည်မှန်းချက် နှင့် မိမိတို့ကို ချီးမြှောက်စေလိုသော စိတ်များ၏ အကြောင်းရင်းမှာ ငယ်စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရလဒ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ Boris Johnson နှင့် Donald Trump နှစ်ဦးလုံး ၏ ငယ်စဉ်ဘဝ မှ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အဖြစ်အပျက်များ သည် ယခု သီအိုရီ နှင့် ပတ်သတ်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသည့် တင်ပြမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ အသိပေးသည့် မှန် ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေပြီး ယင်းစိတ်ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ထပ်မံဖြစ်စေကြောင်း နားလည်သိရှိရပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ လက္ခဏာများသည် စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရသည့်သူများအား အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရန်သင့်သည်ဟု ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် ခြင်းအား တွန်းအားပေးကာ အကြမ်းမဖက်ရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည်ကို လက်မခံလိုသော အမြင်ကို လက်ကိုင်ပြုထားစေသည်။ Gabor Mate သည် လက်တွေ့ကမ္ဘာတွင် ရွေးချယ်မှု၏ မရေရာမှု၊ ဆန္ဒနှင့် တာဝန်ယူမှုတို့ကို ရှင်းပြသည်။ လူအများသည် အနေအထားတစ်ခုအပေါ်တုံ့ပြန်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ပုံပေါ်မူတည်ပြီး မည်သို့ အနေအထားတွင် တုံ့ပြန်မည်ကို အများအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် ရွေးချယ်ခွင့်မရှိသည့် ငယ်စဉ် ကလေး ဘဝ က ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ပေးခဲ့သည့် အခြေအနေများ အပေါ်တွင်မူတည်သည်။

PTSD (post traumatic stress disorder) ၏လက္ခဏာများခံစားနေသည့် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိသူများသာမကကြမ်းတမ်းသော လက်နက်ကိုင်ဆောင်သူများ၊ အာဏာရှင်ခေါင်းဆောင်များ၊ လူသားမျိုးနွယ်အပေါ် ကျူးလွန်သည့် ရာဇဝတ်မှုပြုလုပ်သူများ၊ လူသတ်မှုနှင့် လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုများအတွက် တာဝန်ရှိသူများပါဝင်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာအသိရှိမှုကိုလေ့လာရာတွင် ၊ ကလေးဘဝက ထိခိုက်ခဲ့သော လူကြီးများနှင့် လူကြီးဖြစ်လာမည့် ကလေးများကြား စဉ်ဆက်မပြတ် ဆက်စပ်နေမှု ကိုကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်သိရှိနားလည်ထားရပါမည်။



# စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

စိတ်ဒဏ်ရာ အသိပညာပေးခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု အလေ့အကျင့်များ ပေါင်းစည်းရန်အတွက် အရေးကြီးသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ရခြင်းမှာ စိတ်ဒဏ်ရာ သည် အလွန်ကျယ်ပြန့်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီး၊ ပဋိပက္ခ ကင်းစင်သော ဒေသများမှ စ၍ စစ်ဖြစ်ပွားရာဒေသများအထိ နေထိုင်သော လူအသီးသီးတွင် စိတ်ဒဏ်ရာတမျိုးတဖုံစီရှိနေနိုင်ပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မှုစွမ်းရည် ၊ လိုက်လျောညီထွေနိုင်မှု နှင့် သီးခံနိုင်မှု စသည်တို့သည် မကုစားရသေးသော စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသူများ တွင် များစွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး နည်းလမ်းများစွာဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ ၏ လက္ခဏာတရပ်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာ များကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်း ဖြစ်သည် - အမှန်တကယ်ပင် ပဋိပက္ခဖြစ်ပေါ်နေသောဒေသများတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါများ ရရှိနိုင်ချေ မြင့်မားပြီး လူဦးရေ ၏ ၅ ပုံ တစ်ပုံခန့်ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ယခုအချက်သည် ပြဿနာများစွာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ နှင့်ပတ်သတ်ပြီး လုပ်ဆောင်နေကြသော နယ်ပယ်မှ လူအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာနှင့် အကြောင်းအရင်းများကို နားလည်ရန် ကြိုးပမ်းရာတွင် ရောဂါရှာခြင်း နှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိနေကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ Gabor Mate က ယင်းကို “ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်စုံတစ်ခုစိတ်ဓာတ်ကျနေကြောင်းဘယ်လိုသိနိုင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ စိတ်ခံစားချက် နိမ့်ကျနေတာကြောင့်ပါ။ ဘာကြောင့်စိတ်ခံစားချက် နိမ့်ကျခြင်းကို ဖြစ်ရပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့စိတ်ဓာတ်ကျနေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည် ဟု ဥပမာပေးဖော်ပြထားပါသည်။ “ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်မကျန်းမာမှု ကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသရန် “စိ” ချို့ယွင်းချက် တစ်ခုအဖြစ်ယူဆလေ့ရှိကြပါသည်။ တောင်အာဖရိကရှိ စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသူတစ်ဦး က “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားခြင်းကို ရှုတ်ချမှုရှိကြောင်း အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် မကျန်းမာဖြစ်နေသည်ဟု ဖော်ပြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာ အသိပညာပေးခြင်းကမူ လူအများကို သူတို့သည် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိစေရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်” ဟု အကျဉ်းချုံးမျှဝေထားသည်။

ထို့ကြောင့် ဤမှန် သည် မည်သူ က စိတ်ဒဏ်ရာရှိပြီး မည်သူက မရှိဟု ရှာဖွေအမည်တပ်ရန် မဟုတ်ပဲ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် လူအများ ယခုကဲ့သို့ ပြုမှု ၊ နေထိုင် ၊ ခံစားကြသည်ကို နားလည်နိုင်ရန် လေ့လာခြင်းအမှု ကိုပြုရန်ဖြစ်သည်။ တပြိုင်နက်တည်းတွင် ခေါင်းဆောင်များ ၊ အစိုးရတာဝန်ရှိသူများနှင့် မူဝါဒ ချမှတ်သူများ အပါအဝင် အနာဂတ် မျိုးဆက်သစ်များ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာစေရန်အတွက် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဖွဲ့စည်းပုံများအပေါ် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်မှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာခံစားနေရသူများကို အသိပေးလေ့ကျင့်မှုများ ကူညီပေးနိုင်သည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူများကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် စိတ်ဒဏ်ရာ ကို ခံနိုင်ရည်မရှိပဲ ၎င်းတို့ ငယ်စဉ် ကလေးဘဝနှင့် လူကြီးဘဝမှ စိတ်ဒဏ်ရာများကို သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။ လူတို့၏ ပင်ကိုယ်စရိုက် လက္ခဏာများ ပေါ်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာမှ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု ကြောင့် ၊ အချို့သော စီမံချက်လုပ်ငန်း များ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် တိကျရေရာသောအကြောင်းပြချက် (သို့) ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု မရှိပဲ အထူးခက်ခဲစေခြင်း သို့ စိတ်ပျက်ဖွယ်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စီမံချက်များသည် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူများကို စိတ်ဒဏ်ရာရှိစေနိုင်သော အခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ စိတ်ဒဏ်ရာတဖန်ပြန်လည်နိုးထလာစေခြင်းအားဖြင့် ဆင့်ပွား စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ ။ ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများသည် ကွန်ယက်တစ်ခု ကဲ့သို့ ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ သတိမပြုမိသော

အကြောင်းအရာများက အတိတ်မှ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည် နှိုးထ စေနိုင်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် လက်ရှိ ကာလ အတွေးအခေါ်နှင့် ပြုမူပုံများ အပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာကုထုံးပညာရှင်များ၏ လေ့လာမှုများအရ ကုထုံးပညာရှင်များပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ များကို တွေ့ကြုံခံစားရလေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရသော်လည်း “စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သောမှတ်တမ်းရှိ ကုထုံးပညာရှင်များသည် စိတ်ဒဏ်ရာမှတ်တမ်းမရှိသူများထက် အလုပ်တွင် ပိုမို အနှုတ်သဘောဆောင်သည့်သက်ရောက်မှုများရှိသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။”

# အထွေထွေ အကြံပြုချက်များ

သုတေသီအနည်းစုသည် "စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များခံစားထားရသောလူထုနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ရာတွင် ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းရေး ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို မည်သို့ မွမ်းမံပြုပြင်ရန်လိုအပ်သည်ကို" စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ပြီး၊ အသုံးပြုရန် ပုံသေ အသေးစိတ်နည်းလမ်းများမရှိကြောင်း ကိုတွေ့ရှိထားခဲ့သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာအသိပေး အထောက်အကူများကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုရန်အတွက် ထို စိတ်ဒဏ်ရာ သည် မှန်ကန်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော ရောဂါရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် တိုင်းတာခြင်းများ ဖြစ်ရန်မလိုအပ်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိသည့် အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်လာသည်ဖြစ်စေ မဖြစ်စေ သက်ဆိုင်သောဝန်ဆောင်မှုအသုံးပြုသူတိုင်းကို ခွဲခြားမှုမရှိပဲ အတူချိတ်ဆက် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ အသိပေး ချဉ်းကပ်မှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေးမှု ကိုပါ ပူးတွဲလုပ်ဆောင် ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ၈

## အကြံပြုချက်များ

ဝန်ထမ်းများကိုစိတ်ဒဏ်ရာ၏ အဓိကရှုထောင့်များနှင့် ပတ်သတ်ပြီး သင်တန်းပေးခြင်းအားဖြင့်- ပဋိပက္ခနှင့် ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများသည် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးဘဝတွင် ဆိုးရွားစွာ အကျိုး သက်ရောက်ခဲ့ နိုင်သည်ကို နားလည်နိုင်စေသည်။ ထို့ကြောင့်၊ အချို့သောလူများသည် ပရိဂရမ်များကို လက်သင့်ခံ ကြပြီး အချို့သောသူများက လက်ခံရန် ခဲယဉ်းသည် ကို နားလည်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျူးလွန်ခံရသူ နှင့် ကျူးလွန်သူများကြား ကွဲလွဲမှုကို ဖြေလျော့ရန်၊ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ လွှမ်းမိုးမှုကို အခြေခံခြင်းအားဖြင့် အသိအမှတ်ပြုပေးနိုင်သော်လည်းကျူးလွန်သူများ သည်၎င်းတို့၏စိတ်နေသဘောထားများ၊အပြုအမူ များနှင့်ရွေးချယ်မှုများအပေါ်တာဝန်ရှိသည်။ ထိုနည်းတူစွာ၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက် သူများအား ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောကိစ္စရပ်များကိုရှုထောင့်အသစ် ဖြင့် နားလည်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ (ဥပမာ ရန်လိုနေသော သို့ လူမှုရေးအရ အထီးကျန်ဆန်သော လူငယ် ကဲ့သို့)

၅၀

Fritz et al. 2018- လူငယ်များတွင် "ကလေးဘဝ ကြမ်းတမ်းခက်ခဲမှု နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အခက်အခဲများ အကြားဆက်နွယ်မှု" ကို ကြားဖြတ်ဟန့်တားနိုင်သည့် လိုက်လျောညီထွေရှိသော ခံနိုင်ရည်အားဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်း များကို စနစ်တကျ ပြန်လည်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

တစ်ဦးချင်းအဆင့်တွင် အလွဲသုံးစားပြုခြင်းခံခဲ့ရသော ကလေးတစ်ယောက်အတွက် "သိမြင်မှုပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်မှု မြင့်မားခြင်း၊ စိတ်ဒုက္ခခံနိုင်ရည်မြင့်မားခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ရန်လိုမှု နည်းပါး ခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော သံယောဇဉ် တို့သည် ခံနိုင်ရည်ရှိ စေသော အချက်များဖြစ်သည်" ဟု အထောက် အထားများ က အကြံပြုထားသည်။

လူမှုရေးအဆင့်တွင်၊ "မိသားစုအသိုက်အဝန်းမှ ထောက်ပံ့မှု၊ မိသားစုစည်းလုံးညီညွတ်မှု၊ မိဘများ၏ဝင်ပတ်သက်မှု၊ အပြုသဘောဆောင်သောမိဘအုပ်ထိန်းမှုအလေ့အကျင့်များနှင့် အိမ်ထောင်စုဝင်ငွေ" သည်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

ရပ်ရွာအဆင့်တွင်၊ မြင့်မားသောလူမှုရေးပံ့ပိုးမှုကူညီမှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာရလဒ်များကို ပြောင်းလဲစေရန်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။

ဝန်ထမ်းများ၏ စိတ်ဒဏ်ရာကို ကူညီပေးပါ- စိတ်ဒဏ်ရာကို ဗဟိုပြုချဉ်းကပ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့်အပြင် ဆင့်ပွား စိတ်ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် မူလစိတ်ဒဏ်ရာ ပြန်လည်နိုးထလာခြင်းကို လျော့ပါးသက်သာစေသည်။ တောင်အာဖရိကမှ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးက Gabor Mate ကို ကိုးကားခဲ့သည်- 'သင်ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်ထားသလောက်သာ လူတွေကိုကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။'

ကလေးဘဝစိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုတည်ဆောက်ခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ-

ပိုမိုခိုင်ရည်ရှိသောလူငယ်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲ နှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများ ကြုံတွေ့နေရသော်လည်း အဆိုးမြင်မှုကို အရှုံးမပေးဘဲ ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ Dr Bruce Perry သည် ကလေးဘဝ အခြေခံအုတ်မြစ်များသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ချေဖျက်နိုင်သည်ကို နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်ကို တင်ပြထားသည်။ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရချိန်တွင် ဘေးကင်းလိုခြံပြီး တည်ငြိမ်သောဆက်ဆံရေး ရှိခဲ့ပါက ရေရှည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေရန်ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။ ဒုက္ခအနည်းငယ်သာကြုံတွေ့ရသော်လည်း ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများမရှိခဲ့ပါက တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ချေကို ပိုများစေသည်။ ပဋိပက္ခဒဏ်ခံရသောတည်ငြိမ်မှုမရှိသော အခြေအနေများသည် ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်ရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းရည် အတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော“လူငယ်များ၏ မိသားစုနှင့် လူမှုရေးစနစ်များ ၏ အခြေခံအရေးပါမှုကို ပျက်ပြားစေသည်။ ထို့ကြောင့်၊ အရေးကြီးသော ကာလ အပိုင်းအခြားဖြစ်သည့် ငယ်စဉ် ကလေးဘဝတွင် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကို ဖန်တီးထားနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ၊ အားသွန်ခွန်စိုက် တွေးတောနေခြင်း ဖြစ်သည်။ Hester မှ " စိတ်ထိခိုက်စရာအဖြစ်အပျက်များ၏ ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် အရေးကြီးသောလိုအပ်ချက်မှာ လူငယ်များ၏စွမ်းဆောင်ရည်ကိုမြှင့်တင်ရန်ဖြစ်သည်" ဟုပြဌာန်းထားသည်။ ယင်းက ၎င်းတို့အား မျိုးဆက်အလိုက် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အကျိုးဆက်များကို ဖြတ်တောက်ပေးပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်လာခြင်းဖြင့် ကွဲပြားမှုများ ပေါင်းကူးကာ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်ဆောက်ရန်အခွင့်အလမ်းဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

'လိုခြံသောနေရာ' ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်း - ဆွေးနွေးမှုတွင် ပါဝင်သူများကို မျှဝေမှု နှင့် နားလည်မှုအား ဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးကင်းသောနေရာတစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို ဖော်ပြရန်နှင့် အလားတူအတွေ့အကြုံများရင်ဆိုင်နေရသည့် အခြားသူများထံမှ ကြားသိရသည့်အခါ အချင်းချင်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ သို့သော်လည်း Hester ကဲ့သို့သော ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ သုတေသီအချို့က ယခုနည်းလမ်းတစ်ခုတည်း သည် စိတ်ဒဏ်ရာမှန် ရှုထောင့်မှအရ မလုံလောက်ဟု အကြံပြုထားပါသည်။

ယခုနည်းလမ်းသည် လူအများမှ မိမိတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာကို သိရှိဆွေးနွေးလိုစိတ်ရှိပါက ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် လွယ်ကူစေသည်ဟူသောယူဆချက်အပေါ် မူတည်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာများအကြောင်းကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ကုစားပေးရန်မလုံလောက်ပါ။ ထိုနည်းတူစွာ၊ စိတ်ဒဏ်ရာများစွာသည် သမရိုးကျ ဖြေရှင်း၍မရဘဲ တခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း/နားထောင်ခြင်းတို့မှ တဆင့် လူတစ်ဦးချင်းစီကို ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာရစေမည့် အလားအလာရှိသည်။ ထို့အပြင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများသည် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ပေါ်မှု ကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ မျိုးနွယ်စုဆိုင်ရာ လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ယူဂန်ဒါနိုင်ငံရှိ အသက် 9-16 နှစ်ရှိ ကလေးငယ်များတွင် ပြင်းထန်သော ယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းများသည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုကို နှိမ်နင်းရန် တွန်းအားပေးကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပြီး တစ်ဖန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများသည် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း အစရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများပါ ဖြစ်ပေါ်လာစေ ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော သဘောရှိသည့်အတွက် ကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိတ်ဒဏ်ရာကိုထုတ်ဖော်အဖြေရှာရန်ကြိုးစားပါက နားလည်ရန်ခက်ခဲပြီး အကျိုးမရှိဖြစ်တတ်ပါသည်။

- ဤချဉ်းကပ်မှုကို ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုအတွက် လျစ်လျူမရှုသင့်သော်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာကို အထူးတလည်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အတွက် ၎င်းချဉ်းကပ်မှု ကိုအသုံးပြုသည့်အခါ သတိထားကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။ လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာ ၏ အဓိပ္ပာယ် နှင့် ဆွေးနွေးမှုမှ ရည်ရွယ်ထားသော ရလဒ်ကို အတိအကျ လမ်းညွှန်ထားနိုင်ပါမှ စိတ်ဒဏ်ရာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် အခြားချဉ်းကပ်မှုများနှင့် အတူ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် Hester မှ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများသည် ပရိုဂရမ်များမစတင်မီတွင် လူမှုရေးလုပ်ဆောင်မှုနှင့် မိသားစုလှုပ်ရှားမှုများအပါအဝင် အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်သူများအား ကြိုတင်မေးမြန်းရန် အကြံပြုထားသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီက ၎င်းတို့၏လူမှုရေးဆိုင်ရာနေရာများတွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်နေပုံနှင့် ၎င်းတို့ကြုံတွေ့နေရသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာပြဿနာများအကြောင်း ဘက်ပေါင်းစုံမှ အချက်အလက်များကို ကြိုတင် တိုင်းတာခြင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သက်သည့် အနေအထားများကို စောစီးစွာဖော်ထုတ်နိုင်စေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- မတူကွဲပြားမှုနှင့် ပူပေါင်းပါဝင်မှု အမြင်ရှိ အခြေခံ အနေအထား- ဤလေ့လာမှုနယ်ပယ်၏ ရှုပ်ထွေးမှုကို ဂရုတစိုက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ နှင့် ဆွေးနွေးပါဝင်သူများ အကြားတွင် ကျား၊မ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုးစုနှင့် အသက်အရွယ် ကွဲပြားသော အထောက်အထားများနှင့် အလွှာများ အကြောင်းကို ထည့်သွင်း ဆွေးနွေးပါက အချက်အလက်ပြည့်စုံမှု နှင့် ရှုပ်ထွေးပွေလီမှုများ ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ နှင့်ပတ်သတ်ပြီး နည်းလမ်းရှာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း မှုလမ်းကြောင်းများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် စိတ်ဒဏ်ရာကို ကိုင်တွယ်ရန် မတူညီသော အတားအဆီးများ ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နေရာများအကြား ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ မတူညီသောနေရာများရှိ စိတ်ဒဏ်ရာများကို အသိအမှတ်ပြုရန် သတိကြီးစွာထားနိုင်စွမ်း၊ ခံစားသိလွယ်နိုင်စွမ်း နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိမှုပါသော ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသော ချဉ်းကပ်မှုလမ်းညွှန် တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။
- ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောအတိုင်းအတာတွင်၊ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပတ်သတ်သော လူထု ဆွေးနွေးပွဲများ ၊ ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာခြင်းများ နှင့် ချဉ်းကပ်နည်းလမ်းများအကောင်အထည်ဖော်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့် ဆွေးနွေးမှုများအတွက် စိတ်ပညာရှင်ပေါင်းစုံ၊ ပဋိပက္ခလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများ နှင့် နိုင်ငံရေးသိပ္ပံပညာရှင်များ၏ နယ်ပယ်ပေါင်းစုံပါဝင်သော အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် တောင်းဆိုမှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

# ဒဏ်ရာအသိပေးသော မှန် ၏ အဓိကအချက်များ

ဒဏ်ရာအသိပေးမှန် ဖြင့် ပရိုဂရမ်များတည်ဆောက်ရာတွင် အသေးစိတ်အချက်များအတွက် Yoder-Maina ၏စာတမ်းကိုဖတ်ရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု (MHPSS) ချဉ်းကပ်မှု အချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ ဆယ်နှစ်ကျော်ကြာ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော်လည်း ဤနည်းဗျူဟာများသည် လုံလောက်သော အသုံးပြုမှု မရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ကာလရှည် အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် နှစ်ရှည်လများ ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အသုံးဝင်မှု ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

## Dissertation - Angi Yoder- Maina

Yoder-Maina ၏ ရိုးရှင်းသော မူဘောင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း (inclusion)

- ၁. ကဏ္ဍပေါင်းစုံ စည်းကမ်း နှင့် ကဏ္ဍပေါင်းစုံ မှန်
- ၂. ၁၀အတွေ့အကြုံများအတွက် အခန်းကဏ္ဍ တစ်ခု
- ၃. ဒေသခံ နှင့် တိုင်းရင်းဆေး ဆရာများ

**ကာလဒေသအလိုက်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် ဒေသအလိုက်ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း (Customisation and Contextualisation)**

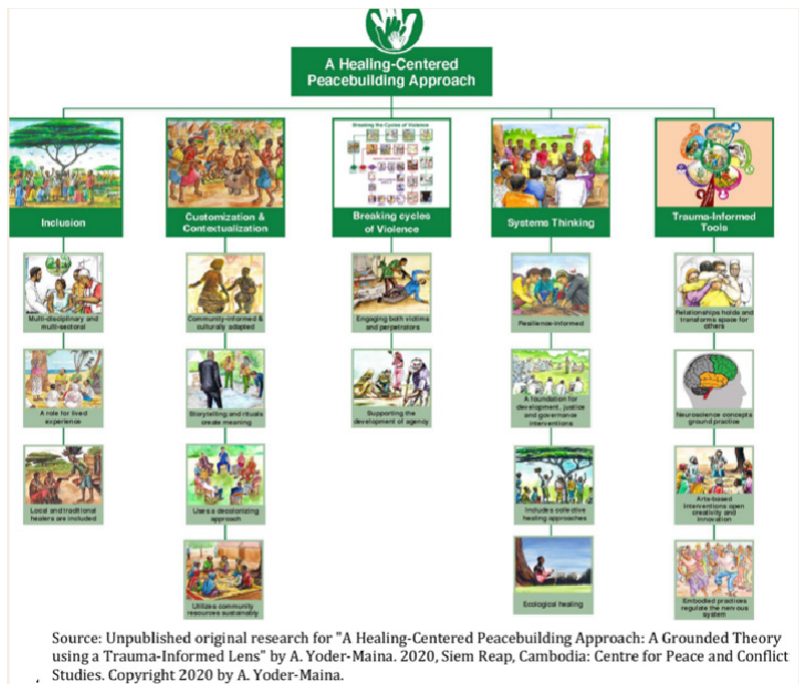
- ၁. လူ့အသိုက်အဝန်းအတွင်းအသိပေးခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရလိုက်လျောညီထွေမှု
- ၂. ပုံပြင်ပြောခြင်း နှင့် ထုံးတမ်းစဉ်လာများက အဓိပ္ပါယ်ကို ဖန်တီးပေးသည်
- ၃. decolonising ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုပါ။
- ၄. ရပ်ရွာ အရင်းအမြစ်များ ကို ရေရှည်တည်တံ့စွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

**အကြမ်းဖက်မှုသံသရာကို ချိုးဖျက်ခြင်း (Breaking cycles of violence)**

- ၁. ကျူးလွန်ခံရသူနှင့် ကျူးလွန်သူနှစ်ဦးစလုံးကို ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း။
- ၂. အေဂျင်စီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်း။

**စနစ်တွေးခေါ်မှု (Systems Thinking)**

- ၁. ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအသိပေးခြင်း
- ၂. လူမှုရေးအရ ကုစားခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ တရားမျှတမှုနှင့် အုပ်ချုပ်မှုကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။
- ၃. စုပေါင်းကုစားခြင်းနည်းလမ်းများ ပါဝင်သည်။
- ၄. ဂေဟစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။





### **စိတ်ဒဏ်ရာ-အသိပေးအထောက်အကူများ (Trauma-informed Tools)**

- ၁. တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးများ သည် နေရာပေးပြီး အခြားသူများအတွက် နေရာကို ဖန်တီးပြောင်းလဲပေးသည်။
- ၂. အာရုံကြောသိပ္ပံ သဘောတရားများသည် လက်တွေ့အသုံးပြုရန်ကျင့်သုံးပေးသည် ။
- ၃. ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်များသည် အာရုံကြောစနစ်ကို ထိန်းညှိပေးသည်။
- ၄. အနုပညာအခြေခံသော လုပ်ဆောင်မှုများသည် တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို ပွင့်လင်းစေသည်။

Yoder-Maina ၏ တွေ့ရှိချက်တွင် ဒဏ်ရာ-အသိပေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနေသည့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ နေရာများတွင် အဆိုပါအလေ့အကျင့်များသည် တစ်ဦးချင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်အားကို အားကောင်းစေကြောင်း မှတ်ချက်ပြုသည်။ ဤချဉ်းကပ်ပုံသည် စနစ်များကို ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပုံ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၏ လုပ်ဆောင်ပုံနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများသည် လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရာတွင် အခြေခံကျသော ပြောင်းလဲမှုများ လိုအပ်သည်ဟု သူမက ထောက်ပြထားသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအဆင့်တွင် စဉ်းစားရမည့်အချက်များ-

- သင့်တွင် ပြင်းထန်စွာပေါက်ကွဲလိုသည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် (စိတ်အတွင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ) သင့်ကို ယခုကဲ့သို့ ခံစားမှုဖြစ်စေသည့်အတိတ်မှ အနာတရဒဏ်ရာတစ်ခုခု က နိုးထလာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ပြင်းထန်သောခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်လာပါက ထိုခံစားချက်များကို ဖိနှပ်ခြင်း ခံစားမှုပေါ်ဒေါသထွက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်မည့်အစား ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း နှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ခံစားသိမှုကို လက်ခံခြင်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သောခံစားချက်များသည် လူ့အတွေ့အကြုံ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ကျန်းမာစွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် သင်ယူခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်ကတည်းက သင်ယူထားသင့်သော အရာဖြစ်သော်လည်း မသင်ယူခဲ့ရပါ။ ၎င်းတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားခြင်းက ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ် အသွင်ပြောင်းရန်နှင့် စွမ်းရည်တိုးတက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။
- Gabor Mate သည် ကလေးငယ်များထံမှ သင်ယူနိုင်ပုံကို ရှင်းပြထားသည်။ ကလေးငယ်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှု မဖွံ့ဖြိုးသေးဘဲ၊ ဝန်းခြင်းကြောင့်သည် သူတို့ နားမလည်သော ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ဖယ်ရှားရန် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းများစွာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို စိတ်ခံစားမှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို စိတ်၏အတွင်းပိုင်းတွင်သာ ထိန်းချုပ်ထားရန် တွန်းအားပေးပါသည်။ ယင်းက ခံစားချက်ကို ခံစားခွင့်မပြုဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ သိမ်းဆည်းထားကို တွေ့ရသည်။ Gabor Mate သည် ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို ဖိနှိပ်ခြင်းက ဇီဝကမ္မကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများကို အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးထားသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အများစုမှာ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်နေသည့် အသိစိတ်တွင်အသိအမှတ်ပြုထားခြင်းမရှိသော (ဝမ်းနည်းမှု၊ အထီးကျန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်စေ) စိတ်မသက်မသာ ခံစားရခြင်းအတွက် ယေဘုယျတုံ့ပြန်မှုမှာ အလွယ်တကူရနိုင်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသောနည်းပညာတစ်ခုခုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုချက်ချင်းအာရုံပြောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်မသက်မသာခံစားရခြင်း ကို အသိအမှတ်ပြု စောင့်ကြည့်ကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်နေရာမှာ ရှိနေသည်ကိုခံစားကြည့်ပါ။ သင့်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ကျန်းမာစွာ စီမံဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
- သင့်တွင် အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုကို ခံခဲ့ရသည်ကို ဖော်ထုတ်ရန် ဘေးကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင်နှင့် နီးစပ်သူများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းသည် အနှုတ်သဘောဆောင်သော ခံစားချက်များ နှင့် အထီးကျန်မှု ကို မခံစားရကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- သင့်အမြင်သည် သင်သိမြင်လာသော အချက်အလက်များအပေါ် မည်ကဲ့သို့ လွှမ်းမိုးနိုင်သည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မသိစိတ်ရှိ လူဦးနောက်သည် တစ်နေ့လျှင် အချက်အလက် ဘီလီယံပေါင်းများစွာကို ရယူသိမ်းဆည်း လျက်ရှိပါသည်။ အသိဉာဏ်ရှိ ဦးနှောက်အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆရသည့် အချက်အလက်များကို စိစစ်ရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သင့်အတွက် လူမှုရေးအရ 'မလုံခြုံ'ဟု ယုံကြည်ပါက (အထူးသဖြင့် သင့်ကလေးဘဝအချိန်) ၊ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ကို နှစ်သက်ခြင်းမရှိ၊ သင့်ကိုကူညီမည့်သူများမရှိ၊ သင့်အတွက် ထောက်ပံ့မှုမရှိဟု ယုံကြည်ထားလျှင် သင့်ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် သင့်ကို ဘေးကင်းစေရန်အတွက် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်ရန် ယင်းအချက်အလက်များကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအရာများက လူအများ၏ အပြောအဆို၊ ၎င်းတို့၏ ဘာသာစကား၊ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဘက်လိုက်တတ်သောသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တူညီသောအခြေအနေ သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုအပေါ် မတူညီသောလူများ၏ ခံယူချက်သည် ကြီးမားစွာကွဲပြားနိုင်သည်။
- ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် အခြေအနေတိုင်းကို လေ့လာချဉ်းကပ်နိုင်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ သို့သော် ခံစားမှုစွမ်းရည် နယ်ပယ်အတွင်း မည်သို့ ပြုမူနေထိုင်မည်ကို လူတစ်ဦးချင်း၏ ခံစားမှုစွမ်းရည်ပေါ်မူတည်ပြီး ရွေးချယ်မှုပြုသည်ကို နားလည်လာသည် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခြားနားမှုများနှင့် မတူညီသော ရှုထောင့်များ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်လာပါသည်။ အဆိုးဆုံးနှင့် ဒေါသတကြီး ပြုမူသူများမှာ များသောအားဖြင့် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝတွင် စိတ်ဒဏ်ရာအများဆုံးရရှိပြီးနာကျင်ခံစားမှုကိုအများဆုံးတွေ့ကြုံခဲ့ရသောသူများဖြစ်သည်။

# Literature review

## Reports from peacebuilding organisations

### Peace Direct

- [Healing Together: The Kasuwan Magani Women – Peace Direct](#)
- [Peace of Mind - Peace Direct](#)
- [Teaching Syria’s “lost generation” – Peace Direct](#)

### Conciliation Resources

- [Gender, mental health and reconciliation in the Central African Republic: implications for policy and practice | Conciliation Resources](#)
- [The road ahead: perspectives on disarming Hamas | Conciliation Resources.](#)
- [Acknowledging societal trauma in Nagorny Karabakh | Conciliation Resources](#)

### International Alert

- [Hidden burdens of conflict: Issues of mental health and access to services among internally displaced persons in Ukraine - International Alert](#)
- [Teaching peace, building resilience: Assessing the impact of peace education for young Syrians - International Alert](#)
- [Exploring resilience, violent extremist thinking and the impact of peace education on Syrian youth in Shatila - International Alert](#)
- [Peace of Mind: Integrating mental health and psychosocial support in reconciliation and violence prevention programmes in Rwanda and Tajikistan - International Alert](#)

### Saferworld

- [“Mental health is as important as physical health”: setting up support groups in Kyrgyzstan - News and resources - Saferworld](#)
- [World Refugee Week 2022: it’s time to prioritise mental health support in peacebuilding responses in Uganda - News and resources - Saferworld](#)
- [Improving citizen-state relationships through community action in Somalia - News and resources - Saferworld](#)
- [A generation that does not know peace: children and youth living on the Armenian-Azerbaijani frontline - News and resources - Saferworld](#)

### Search for Common Ground

- [Shrewprasad, S. Trauma & Healing in Conflict Settings \(video seminar\) \*\*Healing & Hurting Together: April 8, 2021\*\*](#)

### AFSC

- [Trauma Healing and Psychosocial Support: A Training Manual for Development Practitioners and Case Care Workers](#)

## Understanding the impact of trauma on peacebuilding

- König, U., Reimann, C. (2018) Closing a gap in conflict transformation: Understanding collective and transgenerational trauma.
- Hester, L., 2016. Examining peacebuilding through a trauma lens: Practitioner reflections

on programs for youth exposed to traumatic stressors in intergroup conflict. *Peace and Conflict Studies*, 23(2),

- Yoder-Maina, A. (2020) *A Healing Centred Peacebuilding Approach: A grounded theory using a trauma-informed lens*. Graduate School of Social Sciences and International Relations (PUC).
- Adams, T.M., 2017. *How chronic violence affects human development, social relations, and the practice of citizenship: A systemic framework for action*. Washington, DC: Woodrow Wilson International Center for Scholars.
- Thompson, J. and O’Dea, J., 2011. *The social healing project*.

### **General texts on trauma**

- Sheridan, M. A. and McLaughlin, K. A. (2014) ‘Dimensions of early experience and neural development: deprivation and threat’, *Trends in cognitive sciences*, 18(11), pp. 580-585.
- Teicher, Martin: (2005): *Scars that won’t heal: the neurobiology of child abuse*.
- Perry, B. (2014) *Social & Emotional Development in Early Childhood*, Presentation at Chicago Humanities Festival, 11 Dec 2014.
- Bowes, L., & Jaffee, S. R. (2013). *Biology, genes, and resilience: toward a multidisciplinary approach*. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 195-208.
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). *Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes*. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448
- Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). *The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases*. *Cogent Medicine*, 6(1), 1581447.
- Anda, RF., Feletti VJ. et al. (2006) *The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: a convergence of evidence from neurobiology and epidemiology*. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 256: 174-186
- Mate, G. (2018) *In the realms of hungry ghosts, close encounters with addiction*. 2018 Paperback edn. London Vermillion, Penguin Random House UK.
- Van der Kolk, B., 2014. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, 3.
- Levine, P.A., 1997. *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books.
- Van der Kolk, B., 2014. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, 3



# ရရှိနိုင်သောအစီရင်ခံစာများအပေါ်အခြေခံ၍ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေးနယ်ပယ်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာ အသိပညာပေးမှုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ (ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေးအဖွဲ့အစည်းများရှိ စာပေအများစု)

## Peace Direct-

စာပေ တွင်တွေ့ရသော အရေးကြီးသော စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများ ဥပမာ၊ Healing Together တွင် ကွဲပြားမှုများကို ပေါင်းကူးကာ ဆန့်ကျင်ဘက်အမြင်များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းအားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုကို ဆွေးနွေးတင်ပြထားသည်။ အလားတူ အခြားသောစာပေများ- စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု (Peace of mind) နှင့် ဆီးရီးယား၏ “ပျောက်ဆုံးသွားသော မျိုးဆက်များ” ကို သင်ကြားခြင်း (Teaching Syria’s “lost generation”) တွင် ကလေးဘဝဆင်းရဲဒုက္ခကို ပညာရေးဖြင့် ကြားဖြတ်ဟန့်တားခြင်း က အရေးကြီးပုံကို ဆွေးနွေးထားသည်။

## Conciliation Resources-

ဗဟိုအာဖရိကသမ္မတနိုင်ငံရှိ **Gender, mental health and reconciliation** မှ ကျားမရေးရာ အကြောင်းတရားများနှင့် ပဋိပက္ခများ၏ အမွေဆက်ခံမှုများတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု (MHPSS) ကြားဖြတ်ဟန့်တားခြင်း က စိတ်ဒဏ်ရာ ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကို တားဆီးနိုင်ရန် အရေးပါသည့်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားပြီး မူဝါဒနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အကြံပြုထားသည်။ ။ **Perspectives on disarming Hamas** မှ အုပ်စုတွင်း ပဋိပက္ခနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ လက်နက်ဖျက်သိမ်း လျှော့ချရေးအခက်အခဲနှင့်ပတ်သတ်သည့် ဆွေးနွေးမှုများ၊ CR က Indie Peace နှင့် တွဲဖက်ပြီး Nagorny Karabakhရှိ လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာများကို အသိအမှတ်ပြုရန် အတွက် ပဋိပက္ခနောက်ပိုင်း လူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များအပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ-လူမှုရေး-နိုင်ငံရေး ရှုထောင့်များကို ထည့်သွင်းနိုင်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သည် ။

## Saferworld-

စိတ်ဒဏ်ရာ သည် စာတမ်းများတွင် မကြာခဏအသုံးပြုသည့်အသုံးအနှုန်းဖြစ်သော်လည်း လေ့လာမှုပြုလုပ်သည့် အဓိကအကြောင်းအရာ (သို့မဟုတ်) စာတမ်း များကို ဆွေးနွေးရာတွင် စဉ်းစားသည့် အမြင်ရှုထောင့်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အစီရင်ခံစာများတွင် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများပါရှိသည် - ဥပမာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ပံ့ပိုးကူညီသည့်အဖွဲ့များကို အားပေးခြင်း - ကာဂျစ်စတန် တွင် ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ယူဂန်ဒါတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သည့် တုံ့ပြန်မှုများတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှုကို ဦးစားပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုများအကြား ပေါ်ထွက်လာသော မျိုးဆက်တစ်ခု၏ အကျိုးဆက်များ- ငြိမ်းချမ်းရေးကို မသိသော မျိုးဆက်တစ်ခု။

## International Alert-

2023 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သော စာတမ်းအသစ်တွင် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ ပေါင်းစပ်ထားသည့် **Peace of Mind** တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော စိတ်ကျန်းမာရေး ရလဒ်များကို တွေ့ရှိထားကြောင်း မှတ်သားတင်ပြထားသည်။ ယုံကြည်မှုနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှု ပိုမိုအားကောင်းလာခြင်း ၊ ပွင့်လင်းသောတွေ့ဆုံဆွေးနွေးရေး များပြားလာခြင်း နှင့် အခြားသူများအကြားရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် ထားရှိသည့် သဘောထားများ တိုးမြှင့်လာခဲ့သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်သည့် 2017 ခုနှစ် ယူကရိန်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ အစီရင်ခံစာ၏ နောင်ဆက်တွဲ ဖော်ပြထားသည့်- **Hidden Burdens of conflict**. IA တွင်လည်း ဆက်စပ် နေသာအကြောင်းအရာအချို့ပါရှိသည့် ‘ငြိမ်းချမ်းရေး ပညာပေးခြင်း’ ကို ဆွေးနွေးထားသည့် စာစောင်နှစ်စောင်တွင် ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးများကို ကြားဖြတ် အနေဖြင့် စာနာနားလည်မှုနှင့် လုံခြုံသောနေရာတွင် တည်ဆောက်ရန် သင်ကြားပေးမှု ဗျူဟာများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ကြိုးစားနေပါသည်- **Teaching peace, building resilience; and Exploring resilience, violent extremist thinking and the impact of peace education on Syrian youth.**

**Search for Common Ground-**

တိုက်ရိုက်စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်းအရာများပါသည့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုအနည်းငယ်ရှိသော်လည်း ပဋိပက္ခ အခြေအနေနှင့် ပတ်သတ်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ကုစားခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုသာရှိသည်။ **Healing & Hurting Together: April 8,2021.** ထို ဆွေးနွေးပွဲတွင် အနာဂတ်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သက်သည့် ကုသရေးနှင့် လမ်းကြောင်းများအတွက် အတားအဆီးများကို ဆွေးနွေးထားသည်။

**AFSC-**

ဇင်ဘာဘွေတွင် AFSC မှ 2022 ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် **Trauma Healing and Psychosocial Support-Development Practitioners and Case Care Workers for Training Manual** ကို အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ ၂၂ ခု နှင့် ဇင်ဘာဘွေနှင့် တောင်အာဖရိကမှ ရပ်ရွာအခြေစိုက် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ၃၃ ဦး တို့က စိတ်ဒဏ်ရာကုစားမှုအတွက် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ထို သင်တန်းလမ်းညွှန်သည် တန်ဖိုးရှိသော အရင်းအမြစ်တစ်ခုအဖြစ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနိုင်ရန် အကြံပြုထားခြင်းခံရသည်။

**Green Strings Network-**

Angi Yoder-Maina (Yoder-Mainai 2020) ၏ ရှင်းလင်းချက်သည် ကုစားခြင်းကို ချဉ်းကပ်ရန် လုပ်ဆောင် ရမည့် သုတေသနမူဘောင်နှင့်အတူ အခြေခံသီအိုရီ နည်းစနစ်ကို အသုံးပြု၍ စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေးထားသော ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု လမ်းကြောင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ Yoder-Maina (2020) သည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု (MHPSS) ပရိုဂရမ်များနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုကို ပေါင်းစပ်နိုင် ရန် လုပ်ဆောင်နေသော်လည်း ပင်မချဉ်းကပ်မှုများကို သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များတွင် ထိထိရောက်ရောက် အပြည့်အဝ ပေါင်းစည်းနိုင်ခြင်းမရှိသေးကြောင်း ရှင်းပြထားသည် (Tankink & Bubbenzer, 2017; Wessells M. G., 2007 ) ဆယ်စုနှစ်များစွာ အကြမ်းဖက်မှုများ၏ အကျိုးဆက်သည် လူအများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာဝပြောရေးတည်ငြိမ်မှုကို ခြိမ်းခြောက်နေသည်ဟု ယူဆခဲ့ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အတားအဆီးတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း မူဝါဒချမှတ်သူများ၊ အလှူရှင်များနှင့် အစိုးရများမှ လျစ်လျူရှုထားခြင်းခံနေရသည်။(Yoder-Mainai 2020)။

**နယ်ပယ်အတွင်းရှိ အခြားအသုံးဝင်သော စာစောင်များ-**

Liza Hester ၏ စိတ်ဒဏ်ရာမှန် ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုကို ဆန်းစစ်ခြင်း Study - Liza Hester သည် ထိလွယ် ရှလွယ်သော စိတ်ဒဏ်ရာကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုအလေ့အကျင့်ကို မြှင့်တင်နိုင်ရန် လက်တွေ့ကျ သောခြေလှမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးပြီး အထူးသဖြင့် လူငယ်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေမည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးဝင်သောရှင်းလင်းချက်များနှင့်အတူပံ့ပိုးပေးပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ I

ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံ နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စဉ်များ နှင့် လူမှုရေး အမှုအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ၏ ဆက်နွယ်နေမှုလမ်းကြောင်းများကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့ သည် လူ့စိတ်ခံစားချက် လည်ပတ်မှု ဖြစ်စဉ်များ ကို သေချာခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း အားဖြင့် ပိုမို ဤဖြစ်စဉ်များကို ပိုမို နားလည်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် (endorphins၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ သင်ယူမှု၊ နာကျင်မှုထိန်းညှိခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ကိုင်တွယ်သည့်) opioid နှင့် dopamine စနစ်များ ပါဝင်သည်။ prefrontal cortex (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန်)သည့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုံ့ပြန်ခြင်း နှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းညှိမှုများ ပြုလုပ်ရန် လမ်းညွှန် ပြသပေးသည်။ (Berke 2018၊ Mate 2018)။

စိတ်ဖိစီးမှုကင်းစင်သည့် ပြုစုစောင့်ရှောက် ပေးသူထံမှ မေတ္တာဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံမှု၊ အမြဲတစေ ဂရုစိုက်မှုတို့နှင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပေးထားသည့် စိတ်ခံစားမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုသည် ကလေးတစ်ယောက်၏ အနာဂတ်တွင် စိတ်ဖိစီးမှု များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် စိတ်လမ်းကြောင်း အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ချမှတ်ရန် လုံးဝမရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ (Mate, 2018) ဤအရာကို ပံ့ပိုးထားသော သက်သေအထောက်အထားများသည်လည်း ပိုမိုများပြားလာလျက်ရှိပါသည် ။ Sheridan and McLaughlin, 2014, Mate 2018; Perry, 2014; Zarse et al., 2019; Teicher, 2005; Anda & Felitti 2006 ကို ကြည့်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှု တုံ့ပြန်မှု ၏ ပင်ကိုယ်သဘာဝ အရ ကလေးဘဝတွင် နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုသည် လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ နှင့် ဆက်စပ်နေသော hyper သို့မဟုတ် blunted cortisol တုံ့ပြန်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည် (Bowes & Jaffee 2013, Miller et al 2007)။ စိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်း နှင့် သက်ရောက် ထိတွေ့မှု သည် စိတ်ခံစားချက်များနှင့် မှတ်ဉာဏ်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသော hippocampus အတွင်းရှိ အာရုံကြောများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ဆိုးရွားသောအလွဲသုံးစားမှုပြုခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက်သူများ ၏ ဘယ်ဘက်-hippocampus ကျုံ့သွားခြင်းကို ကိုးကား၍ လေ့လာမှုများစွာရှိပါသည်။ (Teicher, 2002; Bemner et al., 1997)။

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု လွန်ကဲခြင်း သို့မဟုတ် ကာလကြာရှည်ပြင်းထန်စွာ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းတို့ကို တိရိစ္ဆာန်နှင့် လူတို့ တွင် လေ့လာမှုများ မှတစ်ဆင့် ကလေးဘဝတွင် ကနဦး တွယ်တာမှုနှင့်/သို့မဟုတ် လုံလောက်သောဂရုစိုက်မှုမရရှိခဲ့ပါက အရွယ်ရောက်လာသောအခါ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာတွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ (See Zarse et al (2019)။ Felitti and others (1998) မှ ကိုးကားထားသော ACE (ဆိုးရွားသောကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ) လေ့လာမှုက ဆက်စပ်စိတ်ရောဂါများ၊ စွဲလမ်းမှု နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိဆေးဘက်ဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် အန္တရာယ်ကို သိသာထင်ရှားစွာများလာခြင်းသည် ဤအတွေ့အကြုံများ ၏ပမာဏ ပေါ်မူတည်ကြောင်း နားလည်မှုလာစေပါသည်။

ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံ သုံးခု နှင့်အထက် ခံစားခဲ့ရပါက သင်သည် နေ့စဉ် စီးကရက် နှစ်ထုပ်စာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းထက် နှလုံးရုတ်တရက်ဖောက်ပြန်မှုခံစားရရန် အန္တရာယ်ပိုများသည်ကို ဆိုးရွားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်များ၏ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုများအနေဖြင့် ဥပမာပေးဖော်ပြထားသည်။ (Perry, 2014)

လေ့လာမှုများအရ အစောပိုင်းကာလတွင် ပြင်းထန်သောဒုက္ခများကို ခံနိုင်ရည်စွမ်းရည်နည်းပါးသောကြောင့် အနာဂတ် တွင် မိဘများအပေါ်တွယ်တာမှု၊ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမှု နှင့် အကာအကွယ်ပေးသည့်အမှုအကျင့်များကို ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပြီး စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သက်သော နာမကျန်းမှုများ မျိုးရိုးလိုက်သည့်သံသရာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည် (Zarse et al, 2019)



Sheridan & McLaughlin (2014) သည် အစောပိုင်း ကာလတွင် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရမှု သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုများကြုံတွေ့ရလျှင် hippocampal ပမာဏ လျော့ကျပြီး သင်ယူမှု အားနည်းခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုပေးသည့် လှုံ့ဆော်မှုများကို တုံ့ပြန်မှုများလာခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ကိုင်တွယ်သည့် amygdala ၏ လုပ်ဆောင်မှု ပိုမိုပြင်းထန်လာခြင်း နှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် မမျှတသော အာရုံစူးစိုက်မှုများဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှု တုံ့ပြန်မှု-

အမှန်တကယ် သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင် စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်မှု ယန္တရားကို အလွန်အမင်းလိုအပ်သည့်အတွက် သက်ရှိတို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်မှုကို လုပ်ဆောင်ရသည်။ (ဇီဝဗေဒ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)

အဆိုပါစနစ်ကို homeostasis - ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတုနှင့်ဇီဝတည်ငြိမ်မှုကိုထိန်းသိမ်းရန်တည်ဆောက်ထားသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးနီးပါး၏ လုပ်ဆောင်မှု အပေါ်ကိုသက်ရောက်မှုရှိသည့် adrenaline နှင့် cortisol ကဲ့သို့သော ဟော်မုန်းများထုတ်လွှတ်မှုကို စီမံဆောင်ရွက်ပေးသည်- နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အရိုးများ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်၊ အစာအိမ်၊ ကြွက်သားများ၊ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ စင်တာများသည် ခြိမ်းခြောက်မှုကို စီမံခန့်ခွဲရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ တုံ့ပြန်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

သို့သော် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖိစီးမှုသည် ဦးနှောက်အပေါ် အနှုတ်သဘောသက်ရောက်မှုများရှိသည်။ အထူးသဖြင့် hippocampus ကို ထိခိုက်စေပြီး မှတ်ဉာဏ်နှင့် စိတ်ခံစားချက်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် ဗဟိုအာရုံကြောကဲ့သို့သော အခြားလုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်သည့် စနစ်၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်စဉ်များ၊ နှလုံးသွေးကြောစနစ်၊ ခုခံအားစနစ်နှင့် အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်များ ဆဲလ်များ ကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ပျမ်းမျှသက်တမ်း၊ အလွန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ (၁၀) ပါးအတွက် အခြားအန္တရာယ်အချက်များကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်များနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိပါသည်။

# Bibliography

1. Mate, G. (2017, September 14). Trauma is disconnection from the self. Retrieved from YouTube:[https://www.youtube.com/watch?v=6P\\_Gi6Z9\\_LM&feature=youtu.be&fbclid=|wAR24QpFWLoFrUXGfxfk1VEOIG4PUNd-NJV3CidLSARSGi3WxFMuUy7rol](https://www.youtube.com/watch?v=6P_Gi6Z9_LM&feature=youtu.be&fbclid=|wAR24QpFWLoFrUXGfxfk1VEOIG4PUNd-NJV3CidLSARSGi3WxFMuUy7rol)
2. Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery* (Rev. ed.). New York: BasicBooks.
3. Sotieva, L. & Schofield, J. (2021) *Collective Wounds - Societal Trauma and the Karabakh Conflict*. Indie Peace
4. Yoder-Maina, A (2020) *A Healing Centred Peacebuilding Approach: A grounded theory using a trauma-informed lens*. Graduate School of Social Sciences and International Relations, (PUC).
5. Perry, B. (2014) *Social & Emotional Development in Early Childhood*, Presentation at Chicago Humanities Festival, 11 Dec 2014, retrieved from Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=vkJwFRAwDNE>
6. Cabrera, M. (2003). *Living and Surviving in a Multiply Wounded Country*. Paper presented at the University of Kalgenfurt. Kalgenfurt, Germany.
7. König, U., Reimann, C. (2018) *Closing a gap in conflict transformation: Understanding collective and transgenerational trauma*.
8. Mate, G. (2018) *In the realms of hungry ghosts, close encounters with addiction*. 2018 Paperback edn. London Vermillion, Penguin Random House UK.
9. König & Reimann, 2018
10. Mate, 2018
11. Sheridan, M. A. and McLaughlin, K. A. (2014) 'Dimensions of early experience and neural development: deprivation and threat', *Trends in cognitive sciences*, 18(11), pp. 580-585.
12. Mate, 2018
13. Perry, 2014
14. Mate, 2018
15. López, B. (2018, November 9). Webinar: Trauma-Informed Conflict Transformation. Nairobi, Kenya: <http://www.cwwpp.org/yoder-lopez.html>.
16. Miller, G.E., Chen, E. and Zhou, E.S., 2007. If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychological bulletin*, 133(1), p.25.
17. Hester, L., 2016. Examining peacebuilding through a trauma lens: Practitioner reflections on programs for youth exposed to traumatic stressors in intergroup conflict. *Peace and Conflict Studies*, 23(2), p.3.
18. Kira, I.A., Omidy, A.Z. and Ashby, J.S., 2014. Cumulative trauma, appraisal, and coping in Palestinian and American Indian adults: Two cross-cultural studies. *Traumatology: An International Journal*, 20(2), p.119.
19. Mate, 2018
20. Sheridan and McLaughlin 2014;
21. Mate, 2018
22. Perry 2014
23. Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. *Cogent Medicine*, 6(1), 1581447.
24. Teicher, Martin: (2005): *Scars that won't heal: the neurobiology of child abuse*.
25. Anda, R.F., Felitti, V.J., Bremner, J.D., Walker, J.D., Whitfield, C.H., Perry, B.D., Dube, S.R. and Giles, W.H., 2006. The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 256, pp.174-186.

26. Eisenberg, L. 1990. The Biosocial context of parenting in human families. In: Krasnegor, N. and RS, B. (eds.) *Mammalian Parenting: Biochemical, Neurobiological, and Behavioural Determinants*. New York: Oxford Univ. Press.
27. Ibid.
28. Meaney, M. J. (2001) 'Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations', *Annual review of neuroscience*, 24(1), pp. 1161-1192.
29. Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. *Cogent Medicine*, 6(1), 1581447.
30. Alexander, B. K. (2000) 'The globalization of addiction', *Addiction Research*, 8(6), pp. 501-526.
31. Alexander, 2000; Mate, 2018
32. Aubrey, M., et al. (2016) *Teaching Peace, Building Resilience, Assessing the Impact of Peace Education for Young Syrians*. International Alert.
33. Cabrera, 2003, pg. 1
34. UNHCR Figures at a Glance (2022) <https://www.unhcr.org/us/about-unhcr/who-we-are/figures-glance>
35. Tankink, M., & Bubenzer, F. (2017). Building sustainable peace through an integrated approach to peacebuilding and mental health and psychosocial support: A literature review. *Intervention*, 15(3), 199 - 214.
36. Micha Popper, (2001) *Hypnotic Leadership: Leaders, Followers, and the Loss of Self*, Praeger, 2001, p.25
37. Prospect Magazine, (2020) [Who's to blame for Boris Johnson?](#)
38. ; Guardian, (2020) [Donald Trumps Abusive Father](#)
39. Yoder-Maina, 2020
40. Mate, 2018
41. Johnson, L, (2020) Episode 6 Dr Lucy Johnstone on the Power Threat Meaning Framework. Retrieved from YouTube: [Power Threat Meaning Framework](#)
42. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H. and Saxena, S., 2019. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394(10194), pp.240-248.
43. Johnson, 2020
44. Mate, G. (2023) *Trauma, Illness and Healing in a Toxic Culture*, Speaking at Troxy in London. 25th September 2023.
45. Yoder-Maina, 2020, pg 158
46. Yoder-Maina, 2020
47. Rasmussen, B., 2019. The effects of trauma treatment on the therapist. In *Trauma: Contemporary directions in trauma theory, research, and practice* (pp. 354-384). Columbia University Press König & Reimann
48. König & Reimann, 2018
49. Pearlman, L. A., & Mac Ian, P. S. (1995). Vicarious traumatization: An empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6), 558–565
50. Hester, 2016
51. Sotieva & Schofield, 2021
52. Yoder-Maina, 2020
53. Yoder-Maina, 2020
54. Hester, 2016
55. Yoder-Maina, 2020, pg 156

56. Rutter, M., 2012. Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), pp.335-344.
57. Perry, 2014
58. Hester, 2016
59. Ibid
60. Ibid
61. Ibid
62. Akello, G., Reis, R. and Richters, A., 2010. Silencing distressed children in the context of war in northern Uganda: An analysis of its dynamics and its health consequences. *Social Science & Medicine*, 71(2), pp.213-220.
63. Ibid
64. Sotieva & Schofield, 2021

