

စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း ဆို သည်မှာ မိမိ၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိ နဲ့ နီးစပ်သူ တွေ ရဲ့ လုံခြုံရေး၊ နဲ့ အသက်ဘေးအန္တရာယ် ကို ထိပါးမှု ကြောင့်၊ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ စိတ်ရဲ့ တုန်ပြန်မှုဖြစ်ပါတယ်။

အင်မတန်မှ ကြမ်းတမ်းတဲ့ တိုက်ခိုက်မှု၊ ကြီးကျယ်တဲ့ ပျောက်ဆုံးမှု၊ ကြီးမားတဲ့ မတော်တဆ မှုကြီး၊ ကွပ်မျက်ခံရခြင်း၊ လူ့အခွင့်အရေး ဖောက်ဖျက်ခံရခြင်း၊ အိုးအိမ်ပျောက်ဆုံးခြင်း အဖြစ် များ သည့် ကြီးမား တဲ့ အဖြစ်များဖြစ်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရ စေ နိုင်တဲ့ အဖြစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုးအိမ်ပျောက်ဆုံးခြင်းမှာ၊ ကြာရှည် လုံခြုံမှုပျောက်ကင်းခြင်း၊ မသေချာ သော ရေ၊ ရေ နဲ့ ကြံ တွေ ရခြင်း၊ များ သော အားဖြင့် စစ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခြင်းများ နဲ့သက်ဆိုင်ပါတယ်။¹

မကြာခဏ ဆိုသလို စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း အဖြစ်တွေ ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်ခြင်း၊ ညှင်းပမ်းခံရခြင်း၊ စွန့်ပယ်ခံရခြင်း ဒါမှ မဟုတ် အကြမ်းဖက်ဆက်ဆံခံရခြင်းတွေ အားလုံး ဟာ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း ဆိုတာ တစ်ခု မကြုံဘူးသေးတဲ့ အဖြစ်မျိုး နားမလည်နိုင် လောက်အောင်ဖြစ်နေတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း ကြောင့် မိမိ ဘဝလုံခြုံရေး၊ မိမိဘဝ ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်ခြင်း မရှိတော့တာတွေပါ ဝင်ပါတယ်။ မိမိ ဘဝမှာ တခြား အပြောင်း အလဲတွေ ဖြစ်တဲ့ အိမ်ပြောင်း ခြင်း၊ တိုင်းနိုင်ငံ အသစ် တခု ကို ပြောင်းရွှေ့ နေ ထိုင်ခြင်း၊ နေ ဖို့ အိမ်ရှာ ခြင်း၊ အလုပ် အကိုင် ရှာ ရခြင်း၊ နိုင်ငံသစ်တခု ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု သစ်၊ စ တာတွေ ကိုလဲ တပြိုင်နက် ထဲ ရင်ဆိုင်နေရချိန်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာရထားခြင်း ခံစားချက်တွေ ပို ပြီး ခံစား ရခက်ပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အတွေ့ အကြုံ တမျိုး ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ တဦး တယောက် အတွက် ခံ ရတဲ့ ဒဏ်ရာ နောက်တဦး နဲ့ မတူပါဘူး ။ ဒါ ကြောင့် မိမိခံစား ရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း ကို သူတပါး နဲ့ မနှိုင်းပါနဲ့။

ကြီးကျယ်ထင်ရှားတဲ့ ဖြစ်ရပ် တခု ကိုခံ စား ရ သူ မှာ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း ခံ ရ တယ်ဆို တာ သာမန် အားဖြင့် တုန်ပြန်တဲ့ တုန် ပြန်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ (PTSD) လို့ခေါ်တဲ့ အဖြစ်ဆိုးကြုံပြီး တဲ့နောက် ကြာရှည် ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဒီ လိုဖြစ်ခဲ့ ရင် ရောဂါ ကို သိကျွမ်းပညာရှင်နဲ့ ရောဂါ အတည်ပြု ပြီး ကုသ ရပါတယ်။ PTSD နဲ့ပတ်သက်ပြီး PTSD သတင်း အချက်အလက်စာစောင်မှာ ဖတ်ရှု နိုင်ပါတယ်။

စိတ်နာကျင်စရာကောင်းတဲ့ စိတ်ညစ်ညူးခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း တွေ ကနေ PTSD ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း အတွေ့ အကြုံ နဲ့ ကြုံ ပြီး တဲ့ နောက်ပိုင်း တပါတ် နှစ်ပါတ်မှာ မိမိ စိတ်ခံစား မှု ကို သတိထား စောင့်ကြည့်ဖို့လို အပ်ပါတယ်။ အကယ်၍ ဒီ လို အဖြစ်အပျက်ကြောင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်း တွေ၊ သာမန်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ ရော အလုပ်ခွင် တွေမှာ အခက်အခဲ ဖြစ်စေ တဲ့ လက္ခဏာ တွေ ကြုံတွေ့ နေရတယ်ဆိုရင်၊ စိုးရိမ်ပူပန်တယ်ဆို ရင် ဆရာဝန် နှင့်တွေ့ ပါ။ စိတ်ဓါတ်ကျ ခြင်း နဲ့ စိတ်ညစ်ညူးပူပန်ခြင်း အကြောင်းအချက်တွေ ကို သတင်းအချက် အလက် ပေး စာ စောင် တွေ မှာ ဖတ်ရှု နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း ရဲ့ တန်ပြန် ဆိုးကျိုးများ

စိတ်ဒဏ်ရာရ နိုင်လောက်တဲ့ အဖြစ်တခု နဲ့ ကြုံတွေ့ ရပြီး ပြီ ဆို ရင်၊ တန်ပြန် ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်တဲ့ အကျိုး ဆက်တွေ က တော့ ---

- စိတ်ထုံခြင်း
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့ တဲ့ဖြစ်ရပ် နဲ့ မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ နဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူး ဆို တဲ့ တုန်ပြန်ခြင်း
- ဒီလိုဖြစ်ရ ကောင်းလား ဆို တဲ့ မယုံနိုင်ခြင်း နဲ့ ကြောက်လန့်ခြင်း
- သေခြင်းနဲ့ ဒဏ်ရာ ရ ခြင်းကို ကြောက်ခြင်း၊ တဦး တည်း မနေ ရဲခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်ဘာကိုမှ မရင်ဆိုင် နိုင်ခြင်း၊ နောက်ထပ်ဖြစ်မှာ ကို စိုး ရိမ်ခြင်း
- အားကိုးမဲ့ခြင်း
- အဖြစ်ဆိုး ကို မတားဆီး နိုင်တဲ့ မိမိကိုယ်ကို အပစ်တင်ခြင်း၊ သူတပါးထက် အခြေအနေကောင်းနေတာကို စိတ်မလုံခြုံခြင်း၊ ဒီထက်ကို ပိုပြီး မ ရင်ဆိုင်မကိုင်တွယ် နိုင်တာ ကို မိမိကိုယ်ကို အပစ်တင်ခြင်း၊ ရက်နေခြင်း၊
- ပြန်မရ နိုင်တော့ တဲ့ ဆုံးရှုံး မှု မှန်သမျှ ကို ဝမ်းနံခြင်း
- အထီးကျန်ခြင်း -- မည်သူ ကမျှ နားလည် မည် မဟုတ် ဆို တဲ့ ခံစားချက်တွေ
- စိတ်လွတ်လပ်သွားခြင်း -- အသက်ဘေး အန္တရာယ် ကင်းခဲ့ တဲ့အတွက်
- မတရား ဖြစ်ရပ်ဖြစ်တယ်လို့ ခံစားရပြီး၊ ဒေါသ တွေ ပေါက်မထွက်နိုင်တဲ့ စိတ်ဝေဒနာတွေ

အခြားဖြစ်တတ်တဲ့ အတွေ့ အကြုံများ ကတော့---

- နေ့စဉ်လုပ်ငန်း ကိုင်ခန်းတွေ ကို လုပ်ကိုင်ဖို့ ပြဿနာ ဖြစ်နေခြင်း
- လက်လွတ်စပါယ်ပြုခြင်း၊ အရက်ပိုသောက်ခြင်း၊ အခြားဆေးဝါးမှီ မှု များ ပြုခြင်း
- ခံ စား ခဲ့ ရ တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း နဲ့ ဆင်တူ တဲ့ အဖြစ်မျိုး ကို ရှောင်ရှားခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း
- အိပ်မက်ထဲမှာ အဖြစ်အပျက် ပြန်ပြန်ပေါ်လာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အစားအသောက် ပြောင်းလဲခြင်း၊ ကိုယ် အလေး ချိန်ပြောင်းလဲ ခြင်း
- စိတ်ခံ နှုန်း မြန်ခြင်း
- တုံ့ရှိခြင်း၊ ချွေးပျံခြင်း
- အာရုံ မစိုက်နိုင် ခြင်း
- စိတ်အပြောင်းလဲ မြန်ခြင်း၊ စိတ်သဘောထား အပြောင်းမြန်ခြင်း၊ စိတ်ညစ်ညူးပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်လွယ်ခြင်း
- အခြားသူတပါး နှင့် ဆက်ဆံရေး ပြောင်းလဲခြင်း၊ တစ်ခါတရံမိမိ နီး စပ် သလို တစ်ခါတရံ ပို၍ ဝေးသွားခြင်း
- ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင်တွင်း အခက်အခဲ ရှိခြင်း

¹ Facts & Figures - FASSTT <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>



- မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ ကို ဆက်ဆံခြင်း ဝေးသွားခြင်း
- အလွန်အမင်း သတိ အနေအထား နဲ့ စောင့်ကြည့် နေ တတ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ

စိတ်ဒဏ်ရာရလောက်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ မိမိကို မတည်မငြိမ် ဖြစ်စေခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်းများ ကို ဖြစ် စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မိမိ ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရ ပါမယ်။ ဒါတွေက တော့--

- အ တွေ့ အကြံ တွေ ကို စပြီး ဆွေးနွေး နိုင် တဲ့ အခါမှာ တပါးသူ ဘယ်လို ခံစား ရ သလဲ ဆိုပြီး အခြားသူများ နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ဆွေး နွေး သင့်ပါတယ်။
- သတင်းမီဒီယာတွေမှာ ဆက်စပ်အကြောင်း အရာ တွေ ကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ ဆို တာ ဆုံဖြတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်း အရာတွေ ကို ကြည့်နိုင်၊ ဖတ်နိုင်မလဲဆို တာကို ဆုံးဖြတ် ရပါတယ်။
- မိမိယုံကြည်နိုင်တဲ့ သူ တွေ ထံကနေ အထောက် အကူ ရယူခြင်း၊ မိသားစု နဲ့ မိတ်ဆွေ တွေ ကို ဘယ်လိုခံစား နေ သလဲ ဆို တာ ကို မျှဝေခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အားကစားတွေ၊ အလုပ် လုပ်ငန်း၊ ကျောင်း နဲ့ ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သွားအောင်ပါဝင်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း အတွက်၊ နား ဖို့ အတွက် နဲ့ မိမိ ကျိုက်နှစ်သက်ရာ များ အတွက် အချိန်ပေးခြင်း

ဘယ် အချိန်မှာ အကူ အညီတောင်း ရ မလဲ

အကယ်၍ အောက်ဖော်ပြပါ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း တွေ ရဲ့ ခံစားမှု တွေ ကို ခံ စား နေ ရတယ်ဆို ရင် ဆရာဝန် နဲ့တွေ့ပါ။

- ခံစားချက်ပိုဆိုးလာခြင်း
- ခံစားချက်တွေဟာ ကျောင်း အလုပ်၊ အလုပ်ခွင်၊ မိမိ ရဲ့ မိသားစုဆက်ဆံရေး နဲ့ မိမိ ကျိုက်နှစ်သက်ရာ လှုပ်ရှားမှု တွေ မှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာပြီ ဆို လျှင်
- စိတ်ညစ်ညူး ကြေကွဲလာပြီဆိုလျှင်
- မိမိ ကိုယ် ကို ဖြစ်စေ၊ တပါး သူ ကို ဖြစ် စေ နာကျင်စေ လို တဲ့ စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဆို လျှင်

ဤ သတင်းအချက်အလက်ပေး စာစောင် အကြောင်း

ဤ စာစောင်သည် ကျန်းမာရေး အကြံပေးမဟုတ်ပါ။ ရောဂါယူ ခြုံ ခြုံပေးသော အကြောင်း အရာများ ဖြစ်ပြီး တဦး သီးသန့် အခြေ အနေများ၊ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေလို အပ်ချက်များ ပါ ရှိခြင်း မရှိပါ။ ဤ အကြောင်းပါ အချက်အလက်များကို ယူ ခြုံ အခြားသူများ ကို ၎င်း မိမိ ကိုယ်ကို ၎င်း ရောဂါ အတည်ပြု ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ ဤ စာစောင်တွင်ပါရှိ သည့် အကြောင်းများကြောင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသမှု မနှောင့် နှေး စေ ပါနှင့်။ မည်သည့် ကျန်းမာရေး ကိစ္စမျိုး ကို မဆို တတ်ကျွမ်းပညာရှင်များ နှင့်သာ မေးမြန်းသင့်သည်။ မသေချာသည့် အခါ များ တွင် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အကူ အညီတောင်းပါ။

ဤ သတင်းအချက်အလက်ပေး စာစောင် အကြောင်းကို headspace မှ ပြန်လည်ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ မူလ အကြောင်း အရာများ ကို လေ့လာလိုပါက အောက်ပါ လင့် တွေ့ ရှိ နိုင် သည်။

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

အကယ်၍ လက္ခဏာ တွေ ဟာ အချိန် နဲ့ အမျှ ပို ပြီး ဆိုး လာ တယ်၊ မိမိ ဘဝမှာ ဝင်ရောက် အနှောင့် အယှက်ဖြစ် စေ တယ်၊ ဆို ရင်၊ ဆရာဝန် နဲ့ အမြန်ဆုံး တွေ့ သင့် ပါတယ်။ ဒါ မှ မိမိဘဝ မှာ စိတ်ရောဂါဖိစီးမှု ဒဏ်ကို လျော့ကျနိုင်စေပြီး၊ ရောဂါ လုံး ဝ ပျောက်ကင်းသွား နိုင်တဲ့ အခွင့် အရေး ရှိ ပါတယ်။

စိတ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အစဦးဆုံး မိမိ ဆရာဝန် ကို အကူအညီတောင်းပါ။ *Getting Professional Mental Health Help* (စိတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍အထူးရောဂါကုဖြင့်ကုသခြင်း) ခေါင်းစဉ်အမည်ပါသည့် သတင်းအချက် အလက် စာစောင် (အခန်းဆက်- စီးရီး) တွင် မည်ကဲ့သို့ အထူးကုများ ထံမှ အ ကူအညီ တောင်းနိုင်မည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

သင့် အနေဖြင့် (FASST) ဆို တဲ့ ဩစတြေးလျ နိုင်ငံ ၏ ညှင်းပန်း နှိပ် စက်ခြင်း နဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း ကုသမှု ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်း ဖော်ရမ် ကို ဆက် သွယ် နိုင်ပါတယ်။ FASST သည် နိုင်ငံ ရပ်ခြား ကရောက် ရှိ လာ ပြီး၊ တိုင်းပြည် ရပ်ခြားတွေမှာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းခြင်း က နေ လွတ်ကင်းခဲ့သူ တွေ ကို စောင့်ရှောက် ဖို့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အထူးကု ပြန်လည် နေရာ ချထားရေး ကွန်ယက် ရှစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဩစတြေးလျ ရဲ့ ပြည်နယ် နဲ့ နယ်မြေတိုင်းမှာ FASST အသင်းဝင် အေဂျင်စီ ပါတယ်။ အကြောင်း အရာ ပို ခြုံ သိလိုတယ်ဆို ရင် <https://www.fasst.org.au/> လင့် ကို သွား လေ့လာ နိုင်ပါတယ်။

သင်ယူခွင့် အကူအညီလိုအပ်ပါက

တစ်ဦးဦးက သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဦးကို ထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်ပြီး အရေးပေါ် အကူအညီရယူလိုပါက

အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သုည သုံးလုံးကို (000) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အသက်ကယ်နံပါတ်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

13 11 14 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အခြားမူရင်းအချက်အလက်များ ရှိ သည့်နေရာ

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlaIqobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAyASAAEgKxzFD_BwE

The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASST

ဤအချက်အလက်စာစောင်အတွက် Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer group အဖွဲ့ဝင်များက အချက်အလက်များ ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အချက်အလက်စာစောင်ကို ထုတ်လုပ်သူမှာ-

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia
9-11 Napier Close
Deakin, ACT 2600
T +61 2 6285 3100
E multicultural@mhaustralia.org
embracementalhealth.org.au

