စိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်ရပ်များကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအား ကူညီခြင်း

လူ့အသိုက်အဝန်းအတွင်း အကြမ်းဖက်မှု ကဲ့သို့သော လွန်စွာပြင်းထန်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဖြစ်ရပ်များသည် လွှမ်းမိုးမှုကြီးမားပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်။ လူအများအပြားတွင် ဝမ်းနည်းမှု၊ ထိတ်လန့်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ဒေါသ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတို့ ကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ ရှိနေနိုင်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တုံ့ပြန်ပုံချင်း မတူညီသောကြောင့် သင်နှင့် သင့်ကလေးသည် ယနေ့နှင့် လာမည့်ရက်သတ္တပတ်များအတွင်း နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိခိုက်ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု ခံစားချက်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်ပြီး စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်တစ်ခုခု ဖြစ်ပွားပြီးနောက် စိတ်ထိခိုက်ခံစားရနိုင်သည်။

မိဘနှင့်အုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် အရာများ

အုပ်ထိန်းသူများနှင့် မိသားစုဝင်များသည် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး အထောက်အကူ ပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖော်ဆောင်ပေးခြင်း၊ တတ်နိုင်သမျှ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု များကို လျှော့ချပေးခြင်းအားဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များ သည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များက ၎င်းတို့ကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးသူငယ်များအား ၎င်းတို့ ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်း အာမခံပြီး စိတ်လုံခြုံမှုရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။

အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုပါ။

- မည်သည့် အချက်သည် အမှန်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အချက်မှာ စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်နိုင်ရေး ကူညီပေးမည့် ရိုးရှင်း မှန်ကန်သော အချက်အလက်များကို ပေးအပ်ပါ။ အသေးစိတ်ပြောပြရန် မလိုအပ်ပါ။
- ကလေးသူငယ်များ၏ မေးခွန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရှင်း တိကျသော အဖြေများကို ဖြေပေးပါ။ မေးခွန်းကို ဖြေဆိုနိုင်ခြင်း မရှိပါက "ဘယ်လိုဖြေရမှန်း မသိဘူး"၊ "ဒီမေးခွန်းအတွက် အဖြေမရှိသေးဘူး"၊ "ငါတို့ကို ကူညီနိုင်မည့်သူ တစ်ယောက်ယောက်တော့ ရှိမှာပါ" ဟု ပြောနိုင်သည်။
- ကလေးသူငယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ချိန်တိုင်း စကားပြောဆိုနိုင်ကြောင်း၊ မေးစရာရှိလျှင် အချိန်မရွေး မေးနိုင်ကြောင်း သိရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။ ကလေးသူငယ်များသည် လူကြီးများကဲ့သို့ပင် ကိုယ့်အပူနှင့်ကိုယ် ဖြတ်သန်းနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားနိုင်ရန် အခွင့်အရေး ပေးပါ။

- ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များ၊ ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ၊ သို့သော် အတင်းအကျပ် မပြောခိုင်းပါနှင့်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် စကားပြောဆိုနိုင်ရေး လမ်းဖွင့်ထားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအား ခံစားချက် စကားလုံးများကို ထည့်ပြောနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- အဖြစ်အပျက်နှင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များအကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်၊ ရေးသားခွင့် သို့မဟုတ် ပုံဖြင့် ရေးဆွဲဖော်ပြခွင့် ပေးပါ။
- သင့်ကလေး ဖော်ပြသည့် ဝမ်းနည်းမှု သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပြီး သင့်ထံသို့ လာရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

စိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအကြောင်း ထပ်တလဲလဲ ဖော်ပြသည့် သတင်းများကို မထိတွေ့စေရန် ကန့်သတ်ထားပါ။

- လူကြီးများအနေဖြင့် ကလေးသူငယ်များအား စိတ်ထိခိုက်စရာ အဖြစ်အပျက်များကို မသိစေရန် သတင်းများကို ကြည့်ရှုခွင့် သို့မဟုတ် နားထောင်ခွင့် မပြုခြင်း သို့မဟုတ် ယင်းအဖြစ်အပျက်များအကြောင်း လူကြီးများ၏ ပြောစကားများကို နားထောင်ခွင့်မပြုခြင်းတို့ဖြင့် ကာကွယ်ထားနိုင်သည်။
- အသက်ကြီးသော ကလေးများအနေဖြင့် စိတ်ထိခိုက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်များအကြောင်း မီဒီယာသတင်းများကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် လူကြီးများနှင့်အတူကြည့်ရှုခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကလေးသူငယ်များအား ၎င်းတို့ ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်း အာမခံပြီး စိတ်လုံခြုံမှု ရရှိစေရန် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကို သင့်အခန်းအတွင်း (ခဏတာ) အိပ်စက်ခွင့်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရန် ခက်နေပါက မီးဖွင့်၍ အိပ်ခိုင်းပါ။

- ကျောင်းပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ၊ အပြင်ထွက်စားခြင်းနှင့် မိသားစုအချိန် ကဲ့သို့ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ကြိုးပမ်းပါ။
- အစားအသောက် ရွေးချယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အဝတ်အစား ရွေးချယ်ခြင်းတို့ကဲ့သို့သော ၎င်းတို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်အချို့ကို ချနိုင်စေခြင်းအားဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း ခံစားရစေရန် ကူညီပေးပါ။

ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။

- သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ စိတ်ဖိစီးမှု လက္ခဏာများကို သတိထားစောင့်ကြည့်ပြီး အခြေအနေ ဆိုးလာပါက အကူအညီ ရယူပါ။ ၎င်းတွင် သင်၏ စိတ်ခံစားချက်များအကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း ပါဝင်သည်။
- အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်များ ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲမှုများကို သတိထားပါ။
- ပြဿနာအသစ်များ ပေါ်ပေါက်လာပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံ ဆက်သွယ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ထက် ပို၍ အောက်ပါ လက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆက်သွယ်ပါ -
    - နှလုံးခုန်မြန်ပြီး ချွေးထွက်များခြင်း၊
    - အထိတ်တလန့် ဖြစ်လွယ်ခြင်း၊
    - စိတ်မကြည်မသာဖြစ်ခြင်း
    - အလွန်ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊
    - တန့်နံ့ ပြန်တွေးမိနေခြင်း (အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်ပြောပြခြင်း)

အကူအညီပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူတစ်ဦးဦးအတွက်ဖြစ်စေ စိုးရိမ်ပူပန်လာပါက ဖော်ပြပါ အကူအညီပေးရေးဖုန်းလိုင်းများထံ ဆက်သွယ်ပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း (Mental Health Line): 1800 011 511

လူတစ်ဦးချင်းစီအား ဒေသတွင်းရှိ အကူအညီပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများထံ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအား ၂၄ နာရီ/ ၇ ရက်ပတ်လုံး တာဝန်ချထားသည်။

ကလေးသူငယ် အကူအညီပေးရေးဖုန်းလိုင်း (Kids Helpline): 1800 55 1800

ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအတွက် အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသော ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်။

အသက်ကယ်ဆယ်ရေးဖုန်းလိုင်း (Lifeline): 13 11 14

အကျပ်အတည်းကြုံနေရသော သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုယ်သတ်သေချင်လောက်အောင် ထိခိုက်ခံစားနေရသော သူများအတွက် ၂၄ နာရီပတ်လုံး ပံ့ပိုးကူညီပေးသည်။

Headspace: 1800 650 890

လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် ဒေသဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်ပြီး စောစီးစွာ အထောက်အကူပေးနိုင်ရေးကို အဓိကထားသည်။

13YARN: 13 92 76

ဒေသခံ တိုင်းရင်းသားများနှင့် တောရက်စ်ရေလက်ကြားကျွန်းသား (Torres Strait Islander) ပြည်သူများအတွက် အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ အခမဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားများအတွက်ဖုန်းလိုင်း (MensLine): 1300 78 99 78

စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေး၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့မှုဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများရှိနေသော အမျိုးသားများအတွက် တယ်လီဖုန်းဖြင့် ၂၄ နာရီ/ ၇ ရက်ပတ်လုံး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

ယဉ်ကျေးမှု မတူညီခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖုန်းလိုင်း (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

NSW ပြည်နယ်ရှိ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား မတူညီသော လူ့အသိုက်အဝန်းမှ ပြည်သူများအတွက် ဝန်ထမ်းခန့်အပ်၍ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နေ့စဉ် နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီ ၃၀ မိနစ်အတွင်း ဖွင့်လှစ်ထားသည့် ဖုန်းလိုင်းဖြစ်သည်။

တယ်လီဖုန်းစကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

စကားပြန် လိုအပ်ပါက TIS သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင်လိုအပ်သော ဘာသာစကားနှင့် ခေါ်ဆိုလိုသော ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပြပါ။ သင်စကားပြောဆိုရာတွင် ကူညီရန် ဖုန်းလက်ခံဖြေဆိုသူက ဖုန်းလိုင်းပေါ်တွင် စကားပြန်တစ်ဦး ထားပေးမည်ဖြစ်သည်။