



အတူတကွ  
 IL  
 ပိုမိုသန်မာ  
 LL  
 ကြမယ်

လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်  
 (အသက် ၅ နှစ် မှ ၁၂ နှစ်  
 အထိ)

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

Health New Zealand  
 Te Whatu Ora

# မာတိကာ

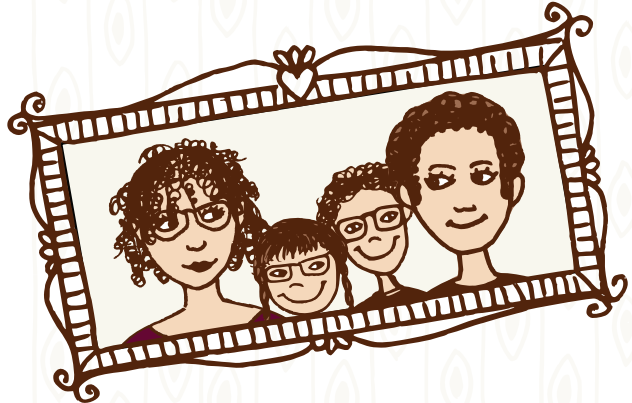
လူကြီးများအတွက် 3  
 ကျွန်ုပ်၏အကြောင်း 4  
 .....၏ အကြောင်းအလုံးစုံ 5  
 ကျွန်ုပ်၏ မိသားစု 6  
 ကြံ့ခိုင်သော မိသားစု ဖြစ်စေရန် အခြေခံအုတ်မြစ်များ 7

**၁။ စိတ်ခံစားချက်များကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း** 8  
 စကားလုံးရှာဖွေခြင်း 9  
 သင်၏ ပျော်စရာနေရာလေး 10  
 သင်ဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတာ ပြသသော မျက်နှာများကို ဝိုင်းပါ။ 11  
 လူတွေ မပျော်ရွှင်သောအခါ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းသောအခါ 12  
 ဘာတွေဖြစ်တတ်လဲ။  
 ကျွန်ုပ်ကို ပိုမိုပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နိုင်သောအရာများ 13  
 ဒေါသဖြစ်ခြင်း 14  
 ဒေါသစိတ်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်နေရာမှာ များသောအားဖြင့် ခံစားရလဲ? 15  
 ဒေါသစိတ်အတွက် စည်းမျဉ်းများ 16  
 ဆေးရောင်ခြယ်ချိန် 16  
 သင်ဒေါသဖြစ်နေချိန် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများ 17  
 စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း 18  
 ကြောက်လန့်ခြင်း 19  
 ကြောက်စိတ်ဖြစ်သောအခါ ဘာတွေက ကိုယ့်ကို စိတ်သက်သာစေလဲ 20  
 ပဟေဠိ 21  
 လက်ဗွေအနုပညာ 22  
 မတူတာကိုရှာပါ။ 24

**၂။ နာမကျန်းဖြစ်မှုကို ရင်ဆိုင်ခြင်း** 25  
 မိမိကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူ နာမကျန်းသောအခါ လုပ်ရမည့်အစီအစဉ် 28  
 သင်အောက်ပါတို့ကို ရှာနိုင်လား? 29  
 ခွေးလေးကို ရှာကြည့်ပါ 30

**၃။ စိတ်ဖိစီးချိန်များကိုရင်ဆိုင်ခြင်း** 31  
 စိတ်ဖိစီးချိန် ဘာလုပ်ရမလဲ 34

**၄။ အတူတကွ ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ခြင်း** 35  
 ကျွန်ုပ်ဖြစ်ချင်သောဆန္ဒများမှာ ... 36  
 ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်မိသားစုကို အကူအညီ ပေးနိုင်မည့်သူများ 39  
 လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနည်း 41  
 ခွေးဘယ်နှစ်ကောင် သင် ရေတွက်နိုင်သလဲ။ 43



# လူကြီးများ အတွက်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်သည် စိတ်ပိုင်း/ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးမကောင်းသော မိဘများ၏ သားသမီးများအတွက် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများတွင် ဥပမာအားဖြင့် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

- ဆီးချို
- နှလုံးပြဿနာ
- ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး သက်သာလာသူများ
- ဦးနှောက်အကျိတ်
- နာတာရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ။ ဥပမာ (Thyroid gland) သိုင်းရွိုက်ဂလန်း ဆိုင်ရာ ရောဂါများ
- ကိုယ်ခံအားစနစ်ဆိုင်ရာ ရောဂါများ

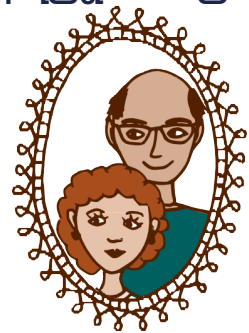


## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများတွင် ဥပမာအားဖြင့် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

- စိတ်ကျရောဂါ (Depression) - ကလေးမွေးပြီးကာလ စိတ်ကျခြင်းအပါအဝင်
- စိတ်ပူပန်ခြင်း (Anxiety)
- စိတ်ကြွစိတ်ကျရောဂါ (Bipolar disorder)
- ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်ရောဂါ (Post-traumatic stress disorder)
- မိဘတဦးဦး နာမကျန်းသည့်အချိန်သည် ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ကလေးအများစုသည် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကို အများကြီး နားမလည်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကလေးများသည် စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်ခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်သည် မိဘ (သို့မဟုတ် အခြားပြုစုစောင့်ရှောက်သူ) နှင့် ကလေးတို့ အတူတကွ မျှဝေအသုံးချရန် ဖြစ်ပါသည်။

## အောက်ပါကိစ္စများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မိဘနှင့် သားသမီးများအတွက် အကူအညီဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

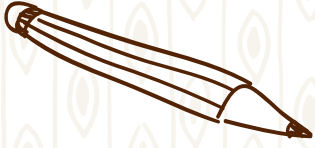
- နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းအကြောင်း ပြောပြရန်
- စိတ်ခံစားမှုများအကြောင်း ပြောဆိုရန်
- စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုဒဏ်ကို လျော့ချရာတွင် နည်းလမ်းရှာဖွေရန်
- ကြံ့ခိုင်သောဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရန်
- ပြဿနာများကို အတူတကွဖြေရှင်းရန်
- ပိုမိုခိုင်မာသော မျှော်လင့်ချက်ရှိစေရန်



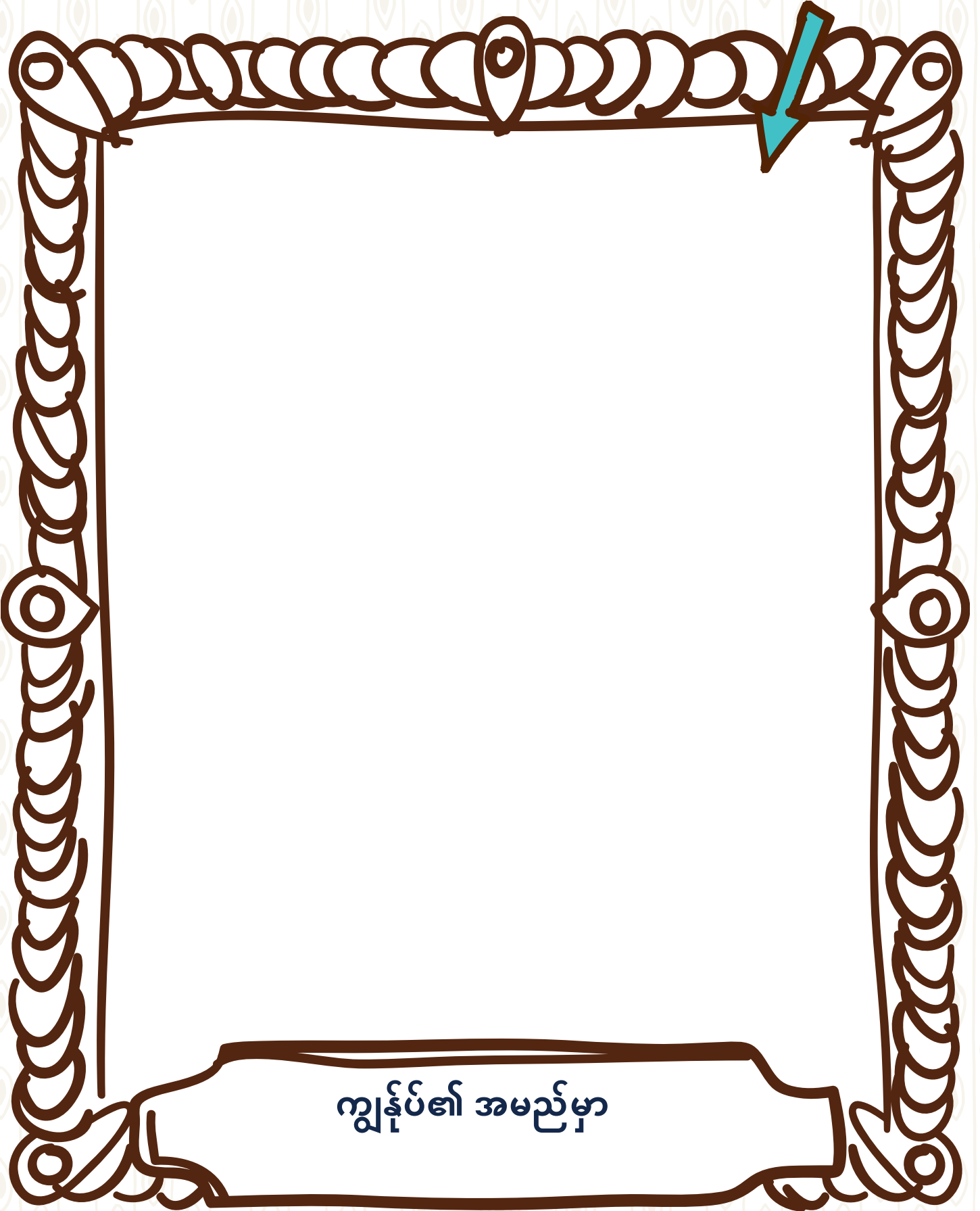
လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် မိဘ/စောင့်ရှောက်သူများ၏ နာမကျန်းမှုကြောင့် ကလေးများအပေါ် သက်ရောက်မှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများ၊ သတင်းအချက်အလက်များ၊ အပြန်အလှန်မေးခွန်းများနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်လေးကို မည်ကဲ့သို့ အကောင်းဆုံးအသုံးချရမည်ကို စာမျက်နှာ ၄၁ နှင့် ၄၂ တို့တွင် ကျေးဇူးပြု၍ ကြည့်ရှုပါ။

# ကျွန်ုပ်၏ အကြောင်း



သင်၏ပုံကိုဒီမှာဆွဲပါ သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံကပ်ပါ။



ကျွန်ုပ်၏ အမည်မှာ



# ၏ အကြောင်း

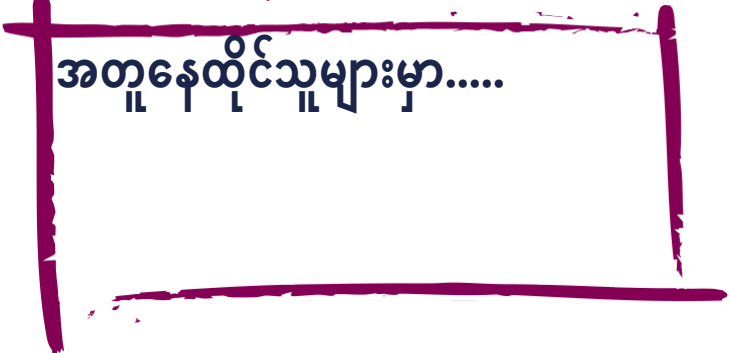
ကျွန်ုပ်အသက်



နှစ် ရှိပါပြီ



သုငယ်ချင်းများမှာ.....



အတူနေထိုင်သူများမှာ.....



ကြည့်ရတာ ကြိုက်တာက



အကြိုက်ဆုံး



- အရောင် :
- အစားအစာ :
- စာအုပ် :
- တိရိစ္ဆာန် :



လုပ်ရတာကြိုက်တဲ့ အရာတွေက



ကြီးလာရင် ဖြစ်ချင်တာက .....

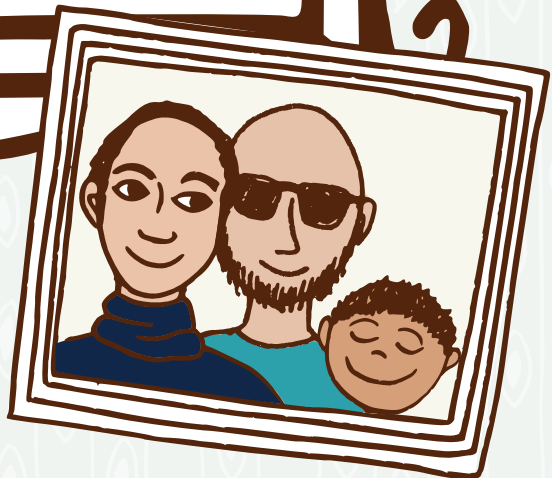
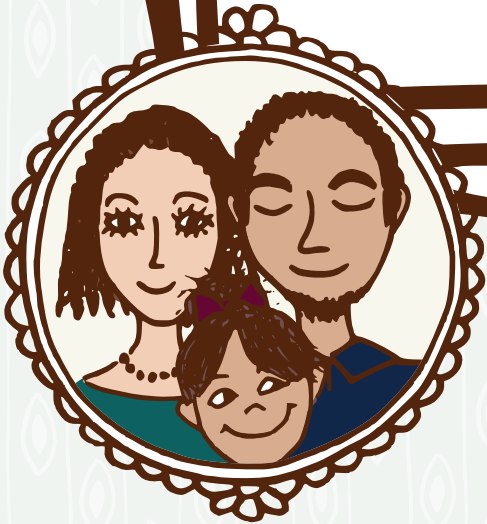
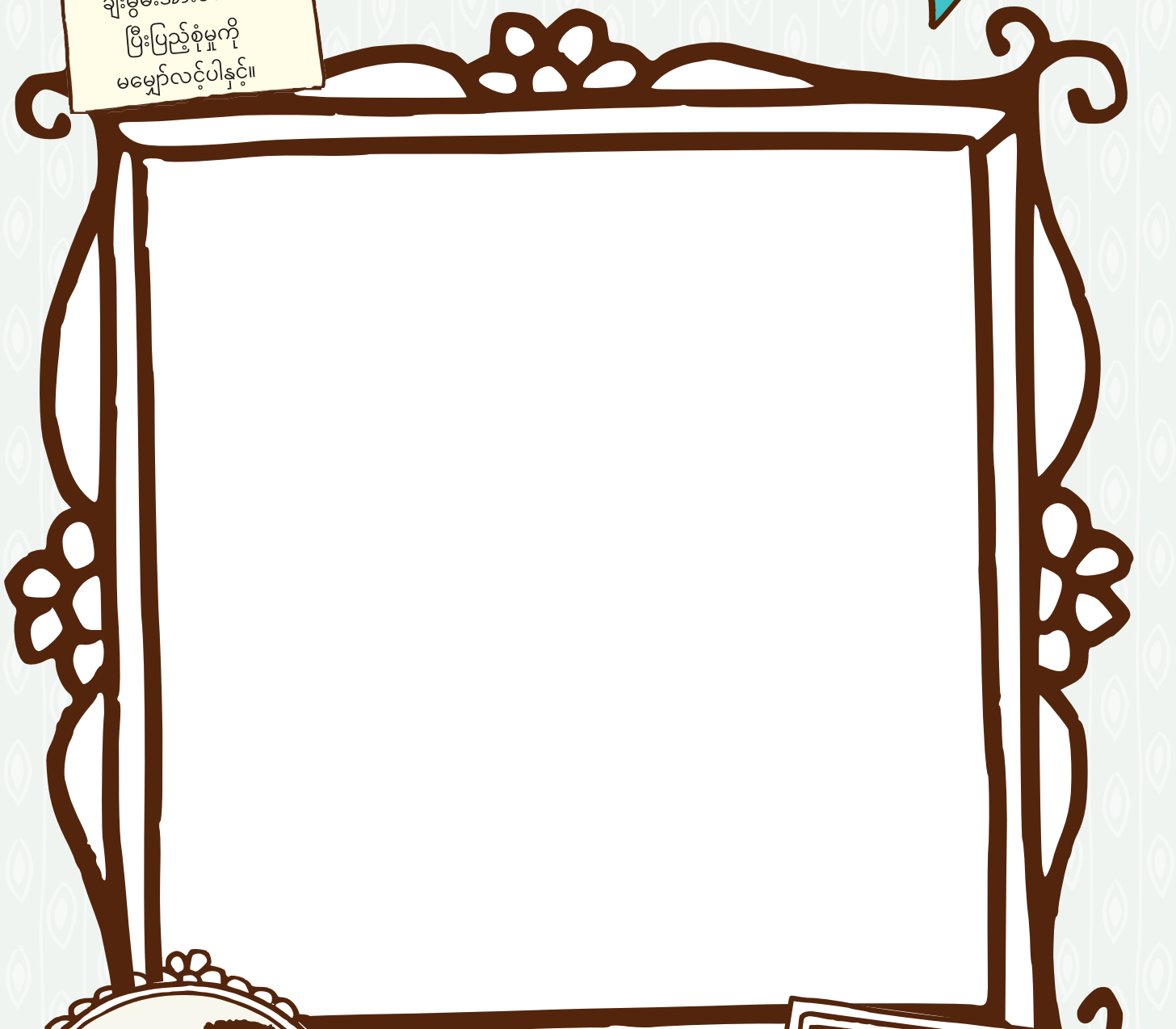


တော်တဲ့နေရာတွေက .....

# ကျွန်ုပ်၏ မိသားစု သင့်မိသားစု၏ရုပ်ပုံကို ဆွဲပါ။

မိဘများ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်  
အကြံဉာဏ်

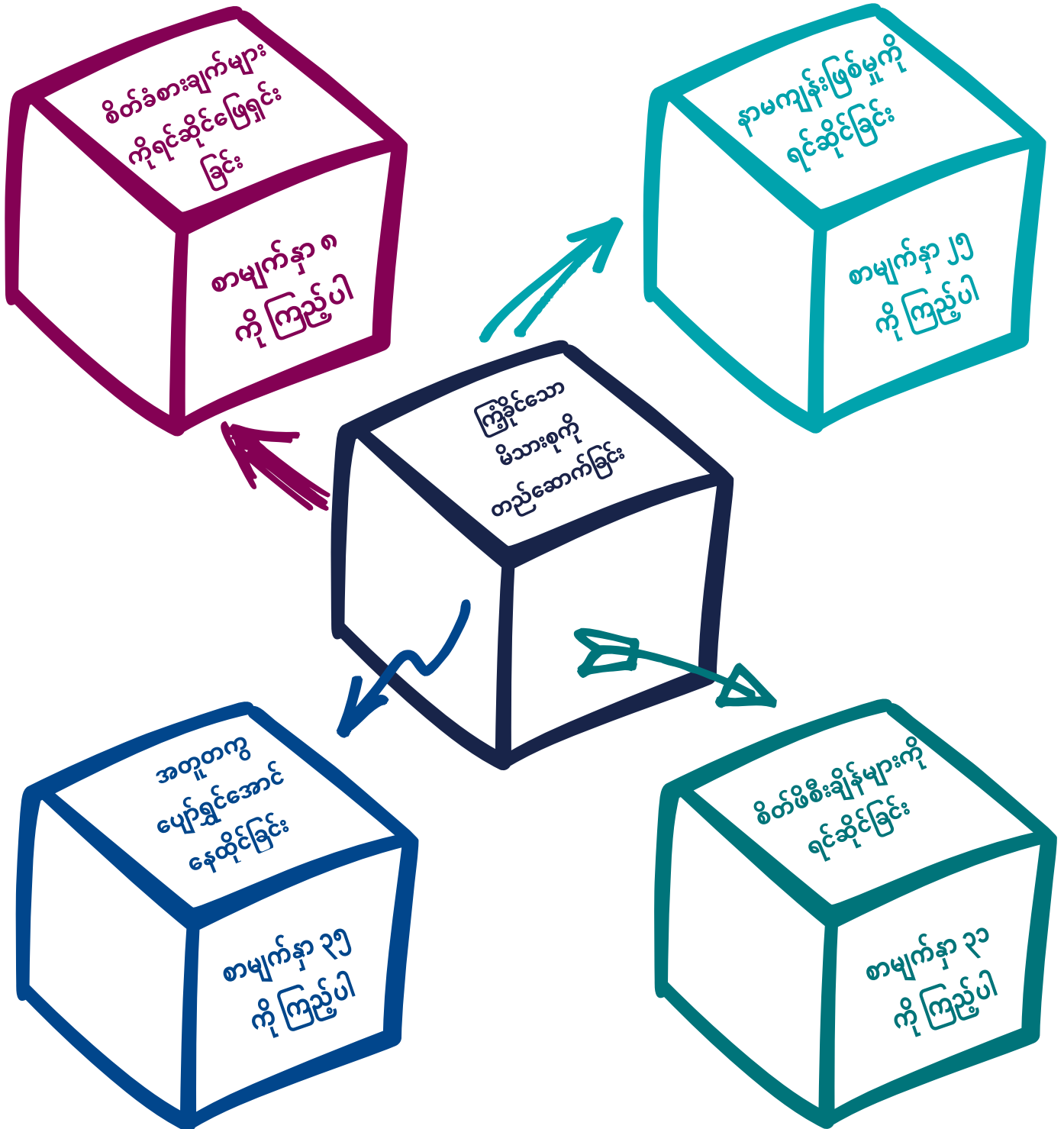
ကလေး၏စိတ်ကူးများ နှင့်  
ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို  
ချီးမွမ်းအားပေးပါ။  
ပြီးပြည့်စုံမှုကို  
မမျှော်လင့်ပါနှင့်။



# ကြံ့ခိုင်သော မိသားစုတစ်ခု ဖြစ်စေရန်

## အခြေခံအုတ်မြစ်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် ကြံ့ခိုင်သော မိသားစုတစ်ခု တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သော အခြေခံအုတ်မြစ်လေးခု ပါဝင်ပါသည်။

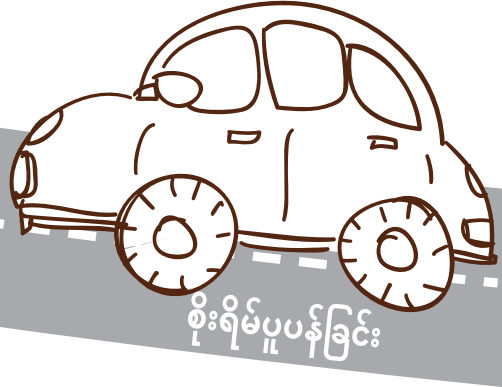
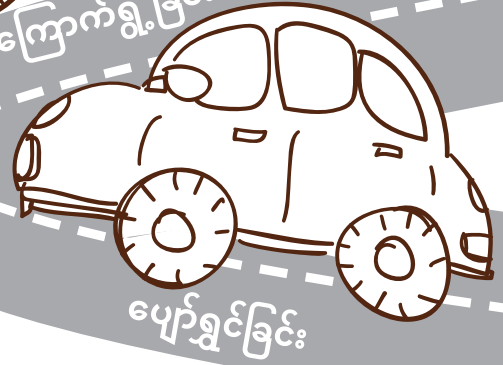
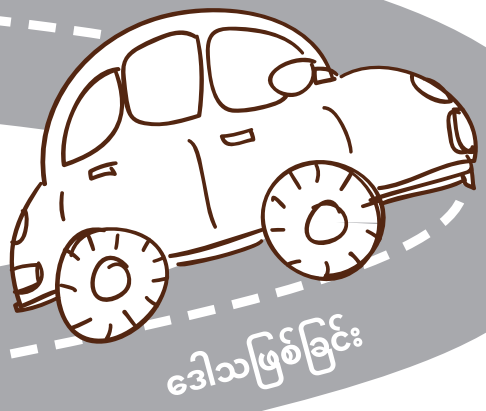
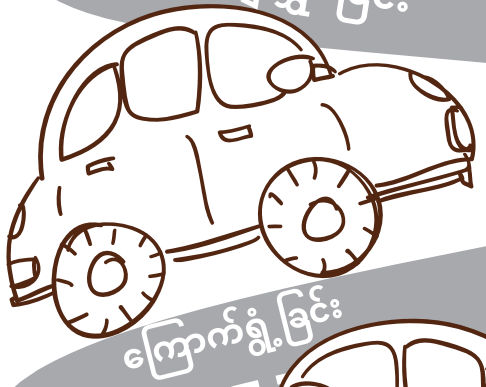
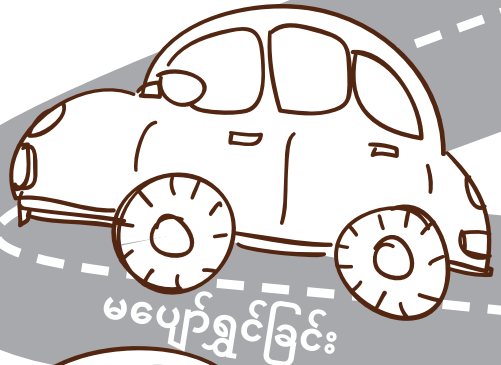
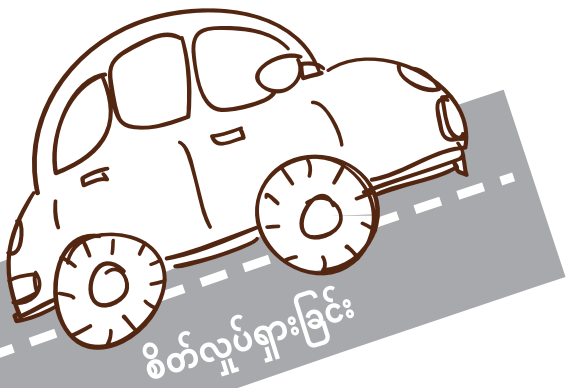


# ၁။ စိတ်ခံစားချက်များကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

ပြီးခဲ့သောအပတ်တွင် သင်ခံစားခဲ့ရသော စိတ်ခံစားချက်အချို့ကို  
အရောင်ဖြင့် ဖော်ပြ၍ ကားများကို ဆေးခြယ်ပါ။

မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူများအတွက်  
အကြံပြုချက်

သင်စိတ်ပူနေချိန် သို့မဟုတ် စိတ်မကောင်းဖြစ်နေချိန်တွင်  
သင်ကိုယ်တိုင် မည်သို့ ပြုမူဆက်ဆံခံလိုသလဲ ဆိုတာ  
စဉ်းစားခြင်းက သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များကို  
ပိုမိုနားလည်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။



# စကားလုံးရှာဖွေခြင်း

အောက်ပါစကားလုံးများတွင် “ခံစားချက်” နှင့်ဆိုင်သော စာလုံးများကို ရှာ၍ ဝိုင်းပြပါ။

(စာလုံးများသည် တဆက်ထဲ အကွက်များတွင် ရှိရပါမည်။)

**Afraid** (ကြောက်ရွံ့ခြင်း) **Loved** (အချစ်ခံရခြင်း) **Unhappy**

(စိတ်မချမ်းသာခြင်း) **Angry** (ဒေါသဖြစ်ခြင်း) **mad** (စိတ်ဆိုးခြင်း)

**worried** (စိုးရိမ်ခြင်း) **happy** (ပျော်ရွှင်ခြင်း) **excited**

(စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း) **scared** (ကြောက်လန့်ခြင်း) **sad** (ဝမ်းနည်းခြင်း)

a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d

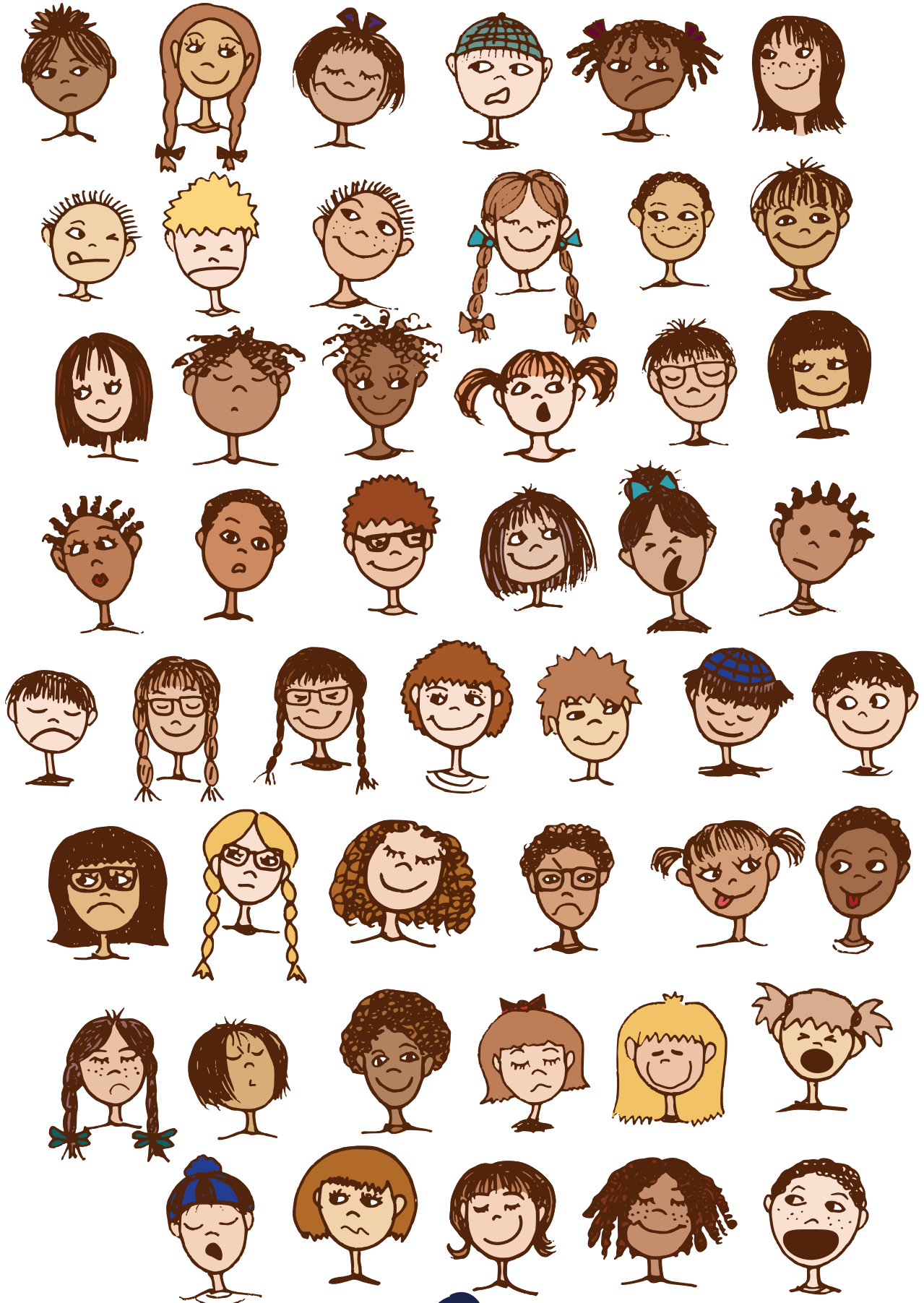
# သင်၏ ပျော်စရာနေရာလေး



သင် ပျော်ရွှင်သောနေရာ၏ ပုံကိုဆွဲပြပါ။

A large, irregularly shaped white area with a brown outline, intended for drawing or writing. The shape is roughly rectangular but has wavy, hand-drawn edges.

# သင်ဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတာ ပြသသော မျက်နှာများကို ဝိုင်းပါ။



# လူတွေ မပျော်ရွှင်သောအခါ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းသောအခါ ဘာတွေဖြစ်တတ်လဲ။

မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူ  
များအတွက် အကြံပြုချက်

ကလေး၏ တုန့်ပြန်မှုများနှင့် ခံစားချက်များကို  
လက်ခံ၍ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဥပမာ-  
ဒီလိုဖြစ်တာက မိမိဆိုလျှင်လည်း  
ဝမ်းနည်းမိမှာပဲ ဟု အားပေးပြောဆိုခြင်းဖြင့်  
လည်းကောင်း



သူတို့ငိုသည်။  
သူတို့မပြုံးပါ။



သူတို့ရင်ထဲတွင် ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်သည်။

ကျွန်ုပ်ကို မပျော်ရွှင်ဝမ်းနည်းစေသော အရာများ

- ၁။ \_\_\_\_\_
- ၂။ \_\_\_\_\_
- ၃။ \_\_\_\_\_
- ၄။ \_\_\_\_\_
- ၅။ \_\_\_\_\_

# ကျွန်ုပ်ကို ပိုမိုပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နိုင်သောအရာများ

၁။ သူငယ်ချင်းတယောက်နဲ့ ကစားခြင်း

၂။ ပဟေဠိဖြေဆိုခြင်း

၃။ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း

၄။ သင့်ကိုဝမ်းနည်းစေသောအရာအကြောင်း လူကြီးတယောက်ကိုပြောပြခြင်း

၅။ သီချင်းဆိုခြင်း

၆။ စာဖတ်ခြင်း



၇။ \_\_\_\_\_

၈။ \_\_\_\_\_

၉။ \_\_\_\_\_

၁၀။ \_\_\_\_\_

၁၁။ \_\_\_\_\_

၁၂။ \_\_\_\_\_

၁၃။ \_\_\_\_\_

၁၄။ \_\_\_\_\_

# ဒေါသဖြစ်ခြင်း

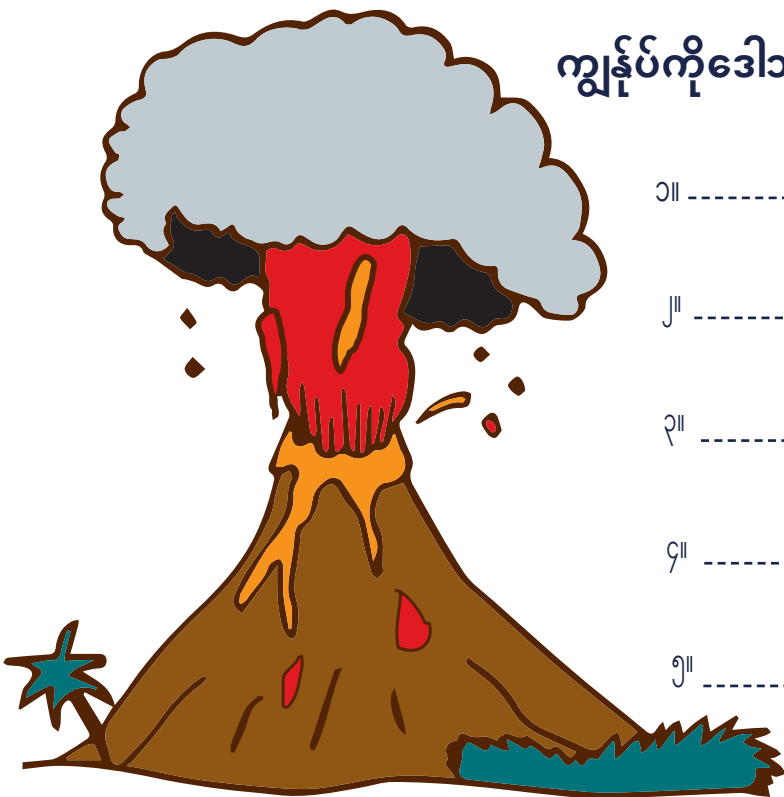
လူတိုင်း တခါတရံ ဒေါသဖြစ်တတ်သည်။  
ဒေါသစိတ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်  
မီးတောင် တတောင်လို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

တခါတရံ ကလေးများ  
အလွန်ဒေါသထွက်လာသည့်အခါ  
အဆင်မပြေသောအရာများကို  
လုပ်တတ်ပါသည်။

မှန်ပါသည်။ အချို့ကလေးများသည်  
အော်ဟစ်ခြင်း၊ တံခါးများကို  
ဆောင့်ပိတ်ခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများကို  
ပစ်ပေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချိုးဖျက်ခြင်း နှင့်  
နံရံ သို့မဟုတ် အခြားလူကို  
ရိုက်နှက်ခြင်းများ  
ပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်။

ဒေါသဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကုန်ခမ်းသွားသော  
အင်အားများကို အခြားအကျိုးရှိသော  
အရာများတွင် အသုံးပြုရန်  
စဉ်းစားသင့်ပါသည်။

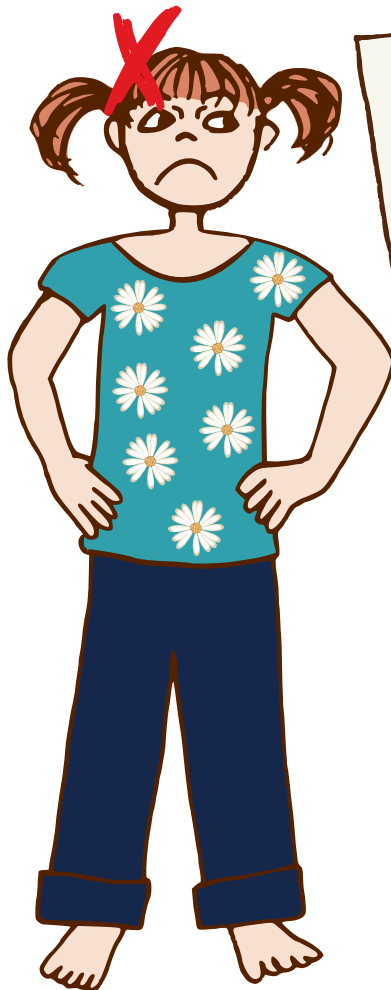
## ကျွန်ုပ်တို့ဒေါသဖြစ်စေသောအရာများ



- ၁။ -----
- ၂။ -----
- ၃။ -----
- ၄။ -----
- ၅။ -----

# ဒေါသစိတ်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်နေရာမှာ များသောအားဖြင့် ခံစားရလဲ?

နေရာကိုပြပါ ပြီးလျှင် ဘာခံစားရလဲဆိုတာကို ချရေးပါ။ ဥပမာ ခေါင်းမူးသည်။



မိဘများ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ  
များအတွက် အကြံဉာဏ်

ကလေး၏ ခံစားချက်ကို  
အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဥပမာ "သား/သမီးက  
သူငယ်ချင်းဆီ အခု မသွားရတော့  
စိတ်အရမ်းရှုပ်နေမှာပေါ့နော်"  
ဟုပြောနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ဒေါသထွက်သောအခါ

၁။ .....

၂။ .....

၃။ .....

၄။ .....

၅။ .....

# ဒေါသစိတ်အတွက် စည်းမျဉ်းများ

**လုပ်ဆောင်ရန်။** ။ အန္တရာယ်ကင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် \_\_\_\_\_

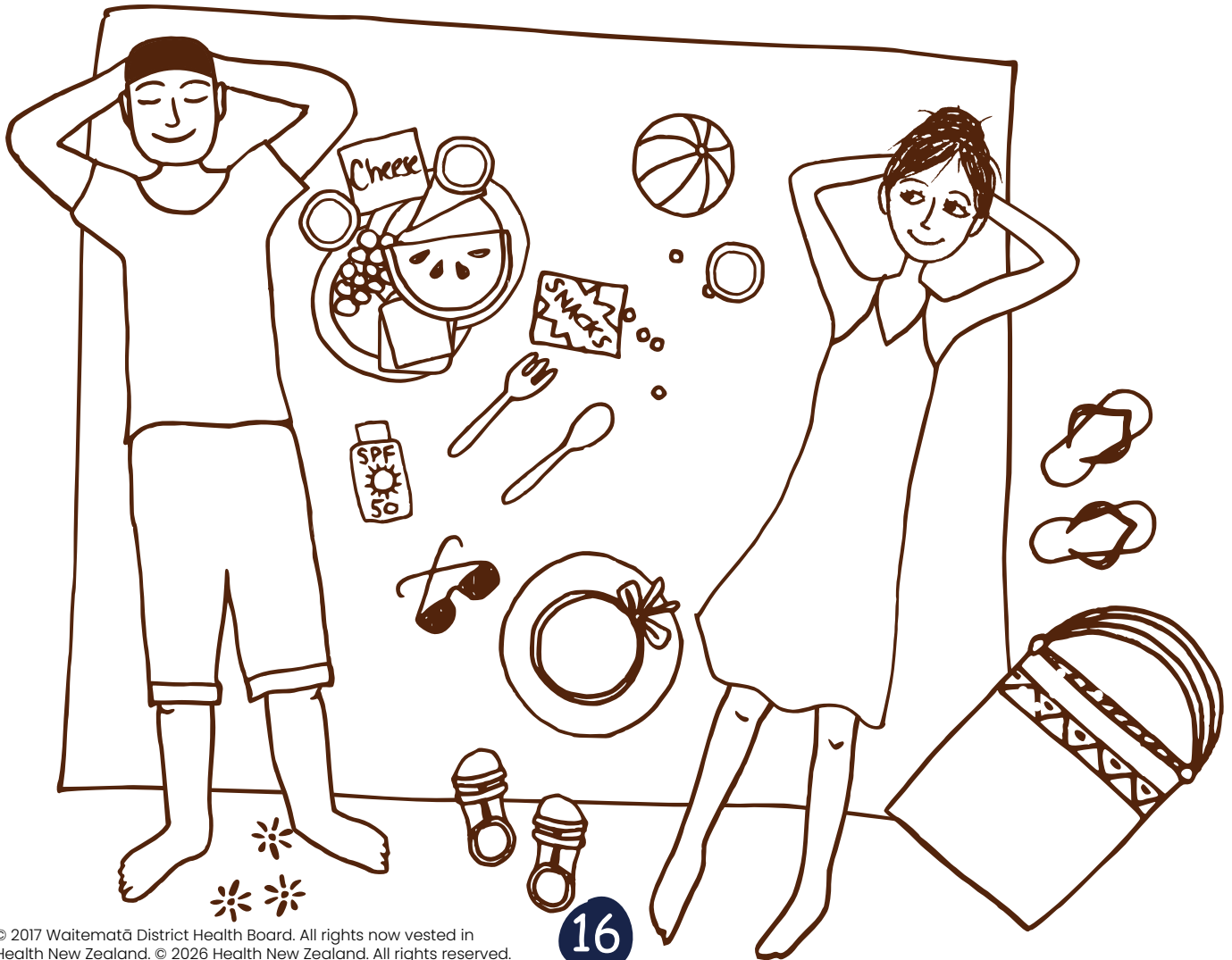
ဒေါသထွက်သော အကြောင်းကို ပြောပြပါ။ ပြီးလျှင် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားပါ။

**မလုပ်သင့်သောအရာ။** ။ အရာဝတ္ထုများကို ပစ်ပေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် \_\_\_\_\_

အခြားသူများ၊ တိရိစ္ဆာန်လေးများနှင့် မိမိကိုယ်ကိုပါ နာကျင်အောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။

## ဆေးရောင်ခြယ်ချိန်



# သင်ဒေါသဖြစ်နေချိန် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများ

ဒေါသဖြစ်နေချိန် သင်လုပ်နိုင်သောအရာများကို မျဉ်းသားပါ။ အခြားရော  
ဘာတွေများလုပ်နိုင်ဦးမလဲ?

## ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ

- အပြင်ထွက် ကစားပါ။
- ဘောလုံးဖြင့် ကစားပါ။
- အားကစားလုပ်ပါ။
- ကပါ။
- ခုန်ဆွ ခုန်ဆွလုပ်ပါ။



## တယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောပါ။

- ဘယ်အရာက သင့်ကို ဒေါသဖြစ်စေလဲဆိုတာ တယောက်ယောက် ကိုပြောပြပါ။
- သင့်စိတ်ခံစားချက်များကို စကားလုံးများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပါ။ ဥပမာ “TV ကြည့်တာရပ်ပြီး အိပ်ရာဝင်ရတော့မည့်အချိန်ဆို ကျွန်ုပ်ဒေါသဖြစ်ပါသည်။”

## အခြားသင်လုပ်နိုင်သော အရာများ

၁။ \_\_\_\_\_

၂။ \_\_\_\_\_

၃။ \_\_\_\_\_

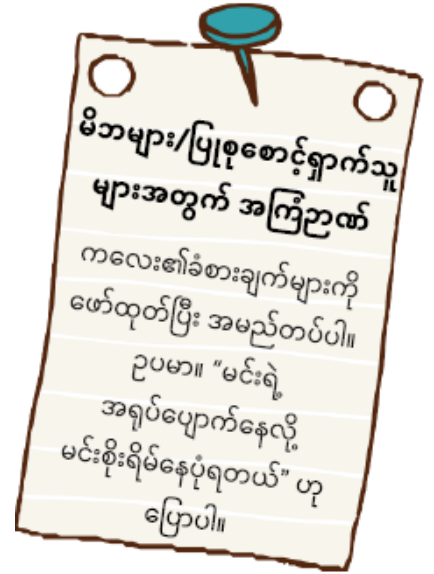
၄။ \_\_\_\_\_

# စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း

ကလေးများသည် တခါတရံ တွင် တစ်ခုခုကို စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ကြပါသည်။

## ကလေးများ စိုးရိမ်ပူပန်သောအခါ

- သူတို့ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်ခြင်းများ ခံစားရပါသည်။
- သူတို့ နှလုံးခုန်ပိုမြန်လာသည်။
- သူတို့ အစာအိမ်နာခြင်း သို့မဟုတ် ဗိုက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရပါသည်။



## ကျွန်ုပ် စိုးရိမ်သောအရာများ

၁။ -----

၂။ -----

၃။ -----

## သင်စိုးရိမ်ပူပန်သောအခါ

၁။ တစ်စုံတယောက် ကို သင်ဘယ်လိုခံစားရတယ် ဆိုတာ အသိပေးပါ။

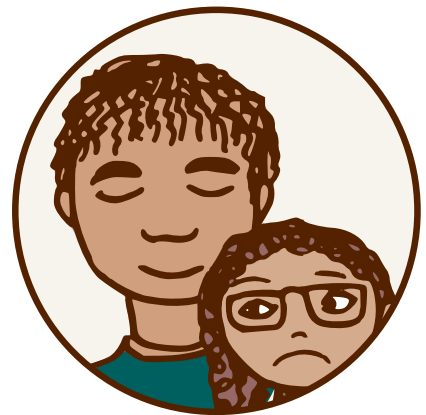
၂။ အကူအညီတောင်းခံပါ။

၃။ အသက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ပါ။

၄။ ရေအေးအေးသောက်ပါ။

၅။ -----

၆။ -----



# ကြောက်လန့်ခြင်း

လူတိုင်းသည် တခါတရံကြောက်လန့်တတ်ပါသည်။



## ကလေးများကြောက်လန့်သောအခါ

- နှလုံးခုန်သံကျယ်ပြီး မြန်လာခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ် တဆတ်ဆတ်တုန်ခြင်း
- လုံခြုံသောနေရာတစ်ခုတွင် ပုန်းအောင်းနေလိုခြင်း
- အဝေးသို့ထွက်ပြေးလိုခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

## သင်ဘာတွေ ကို ကြောက်ရွံ့သလဲ။

၁။ \_\_\_\_\_

၂။ \_\_\_\_\_

၃။ \_\_\_\_\_

## ကျွန်ုပ်ကြောက်ရွံ့သောအခါ

၁။ \_\_\_\_\_

၂။ \_\_\_\_\_

၃။ \_\_\_\_\_

**မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူများအတွက် အကြံပြုချက်**

ပိုကောင်းစေချင်စေဖြင့် ကလေး၏ခံစားချက်ကို လျှော့မပြောမိစေရန် ထိန်းပါ။ ဥပမာ -  
 “ကြောက်စရာအကြောင်းမရှိပါဘူးကွာ” ဟု မပြောရပါ။  
 ထိုသို့ ပြောမည့်အစား “မင်း အရမ်းကြောက်နေတယ်ဆိုတာ ဘာဆက်ဖြစ်မယ်ဆိုတာမသိလို့ပါ။” ဟု ကလေး၏ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပြောခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။

# ကြောက်စိတ်ဖြစ်သောအခါ ဘာတွေက ကိုယ့်ကို စိတ်သက်သာစေလဲ ?

- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ကြောက်နေကြောင်းပြောပြခြင်း
- ပွေ့ဖက်ခြင်း
- အကူအညီ အော်ဟစ်/တောင်းခြင်း

၁။ \_\_\_\_\_

၂။ \_\_\_\_\_

၃။ \_\_\_\_\_



# ပဟေဠိ

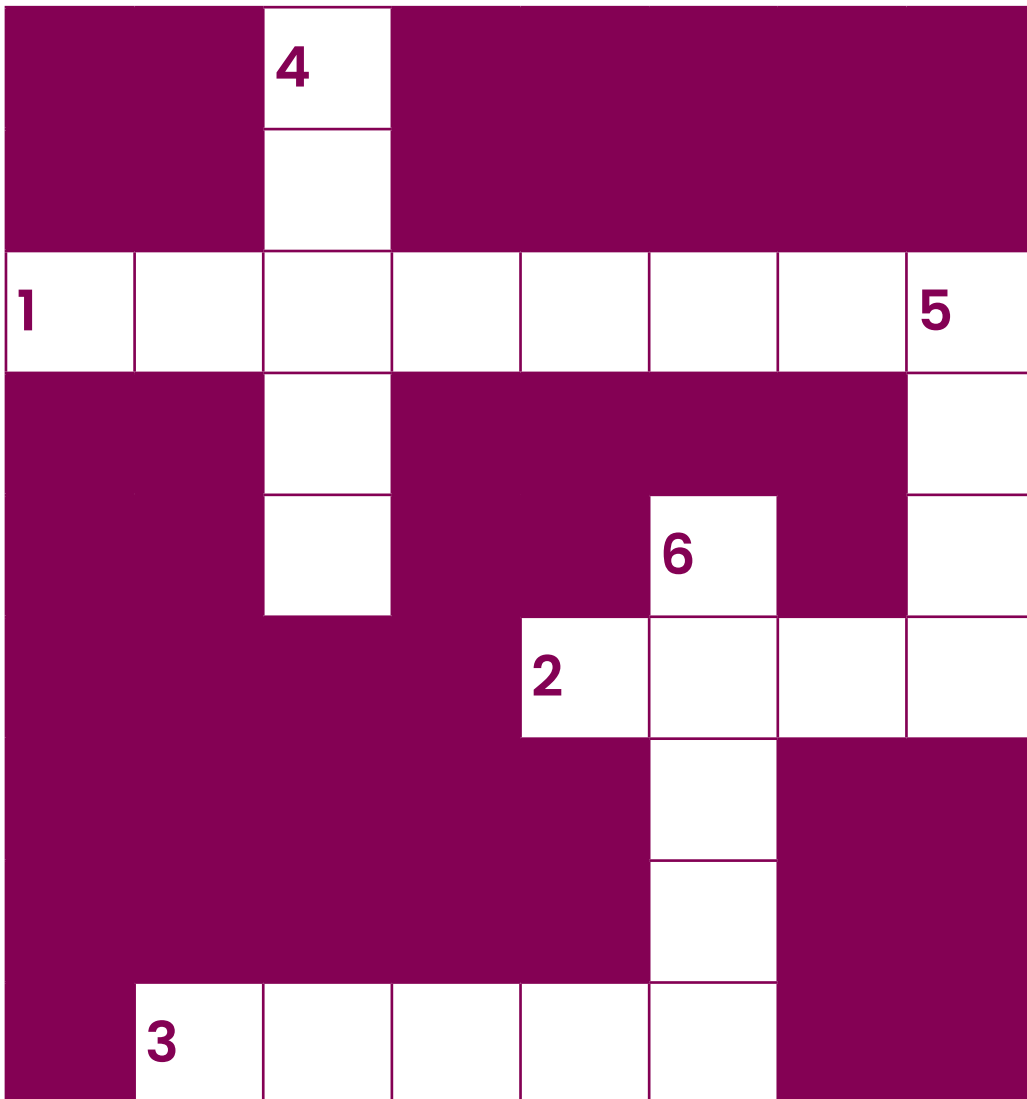
အောက်ပါ **crossword** ပဟေဠိကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်စွက်ပါ။

## Across:

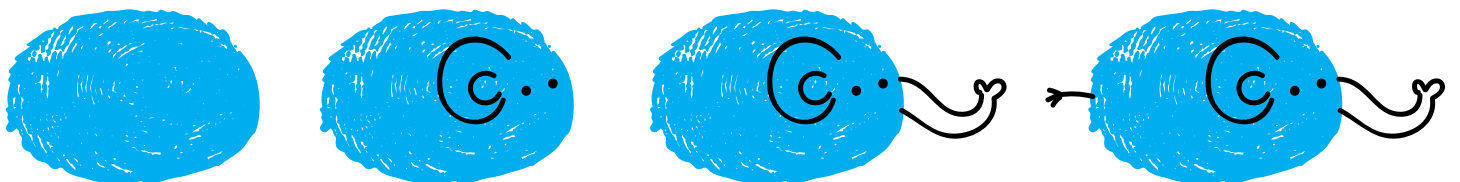
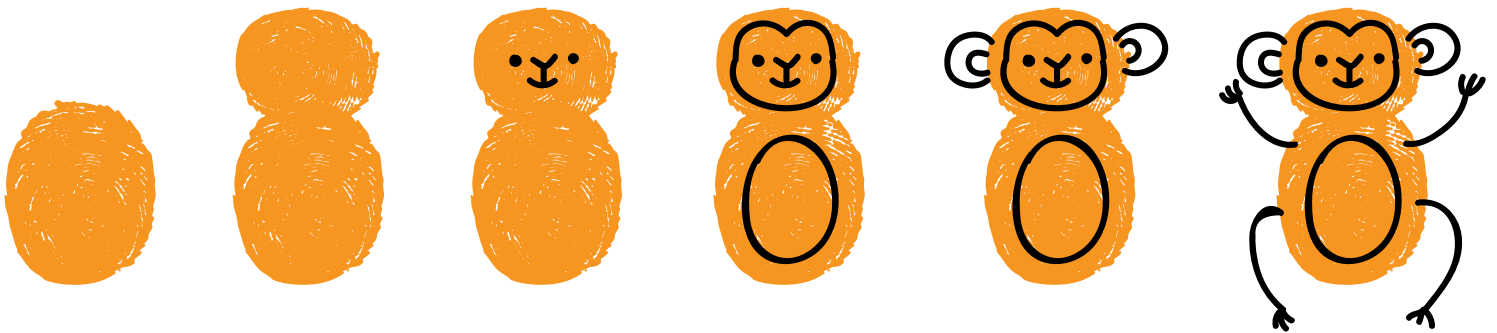
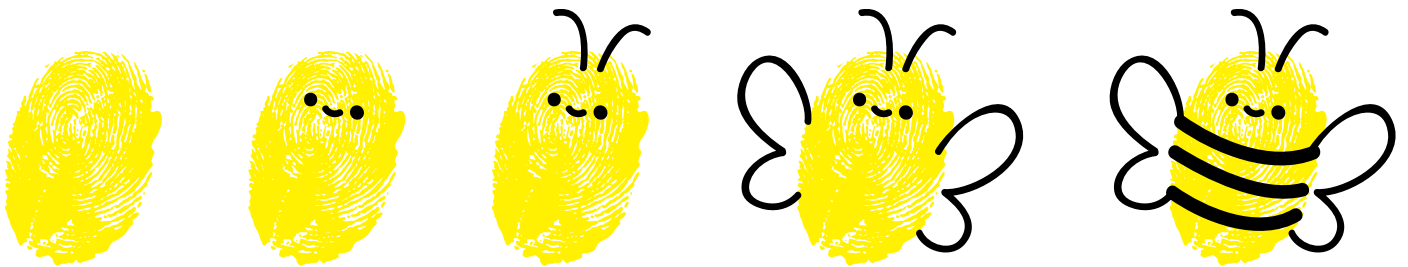
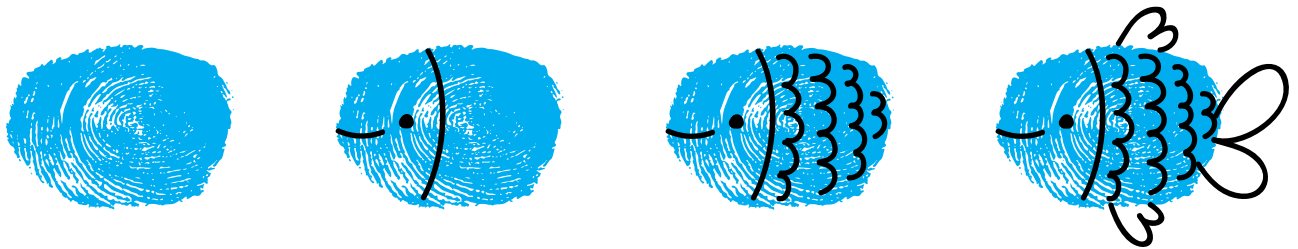
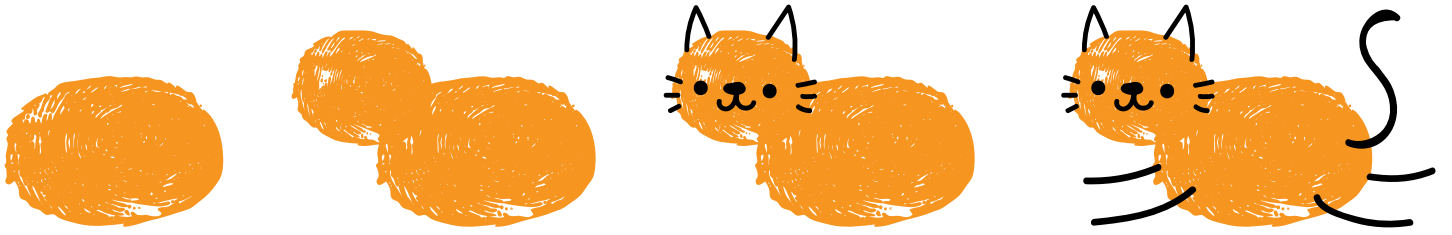
1. It helps to talk about my f\_ \_ \_ \_ \_ when I am sad.
2. It helps to t\_ \_ \_ to someone when I am scared.
3. I w\_ \_ \_y when the wind blows very strong.

## Down:

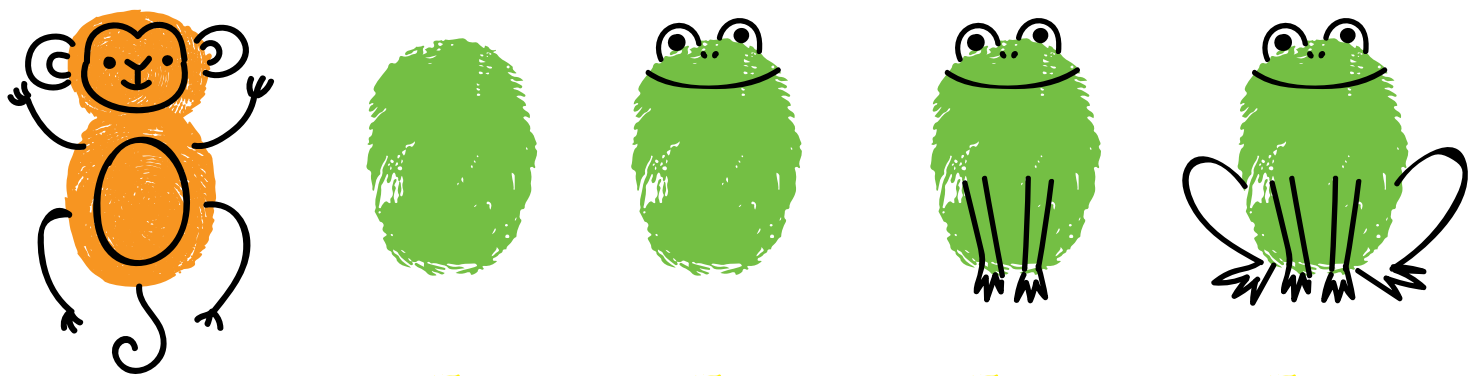
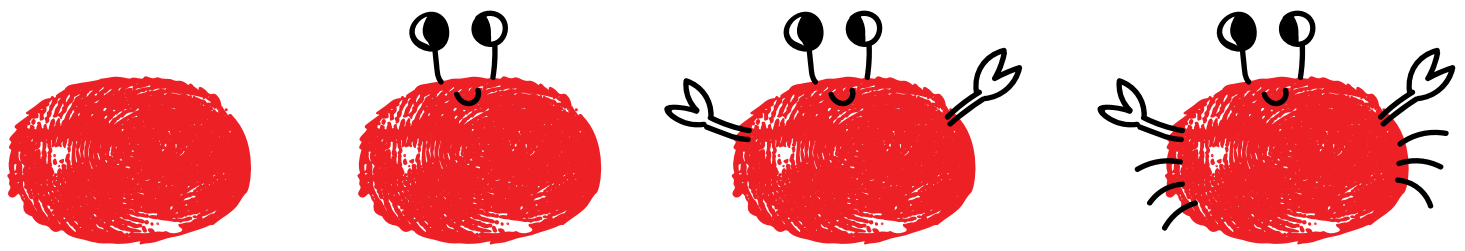
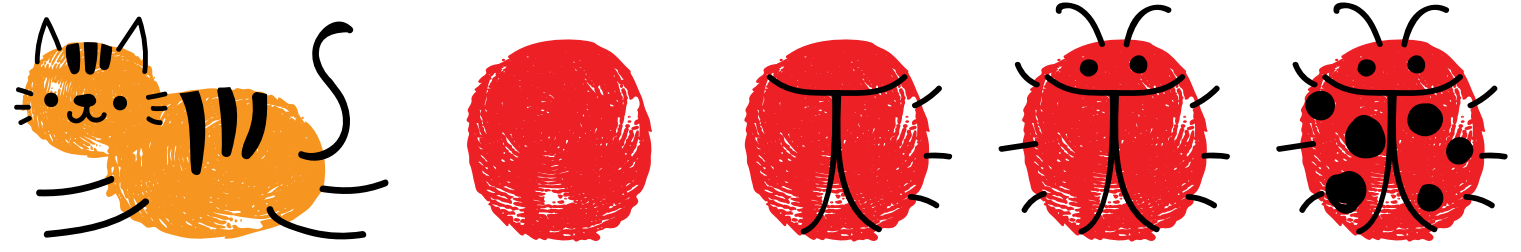
4. I s\_ \_ \_ \_ when I feel tired.
5. I feel sad when someone in my family is s\_ \_ \_.
6. I smile when I am h \_ \_ \_y.



# လက်ပွေရာအနုပညာ

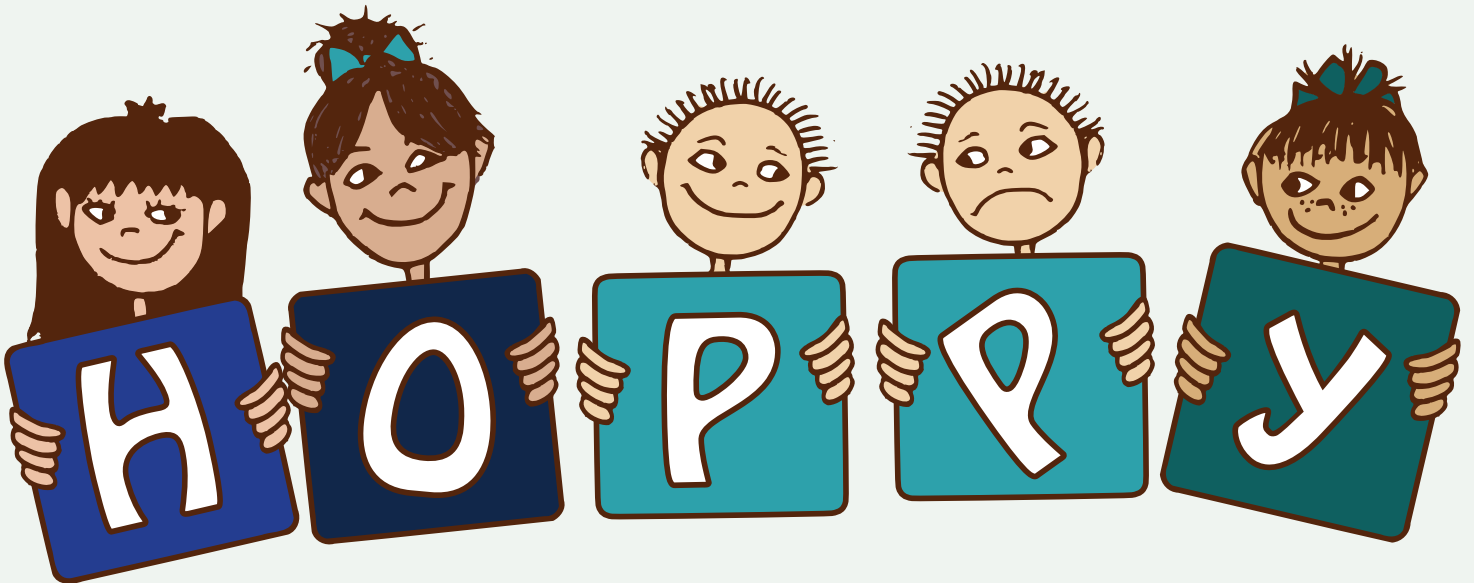
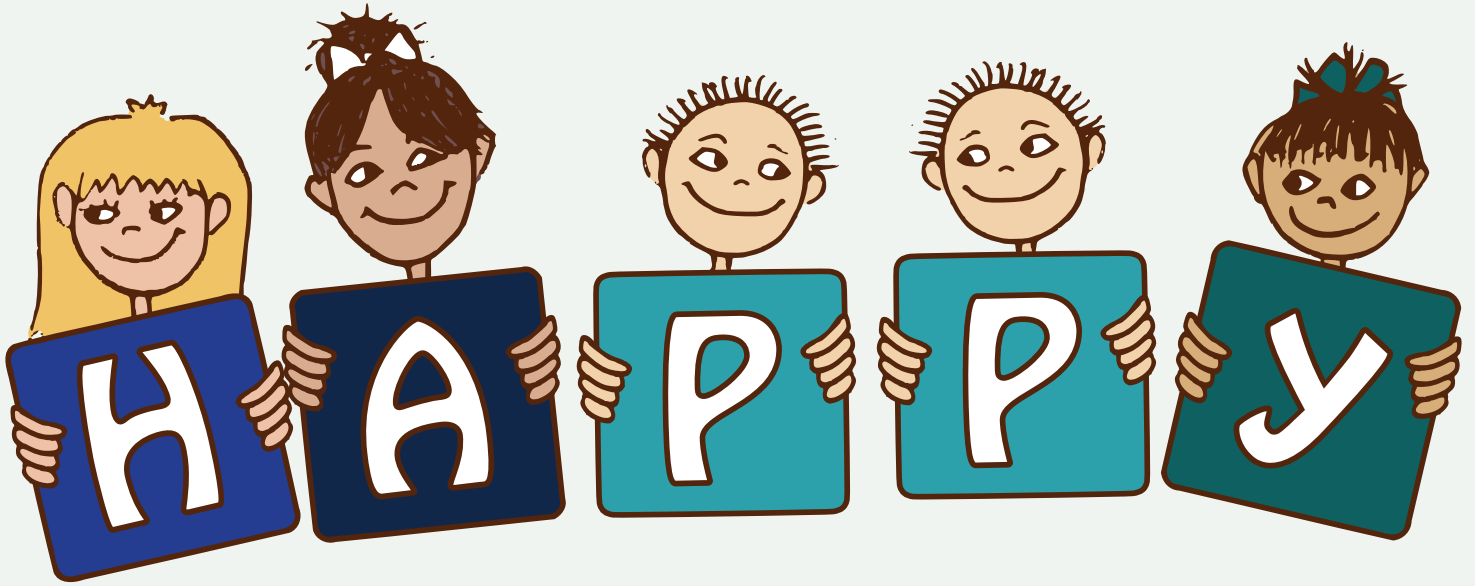


# အဆင့်အတိုင်းလိုက်လုပ်ကြည့်ပါ။



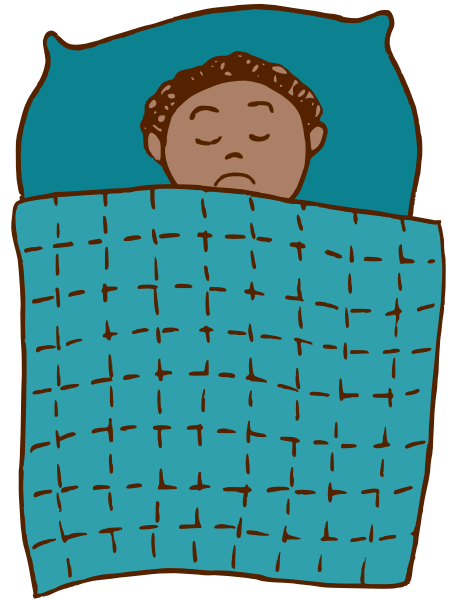
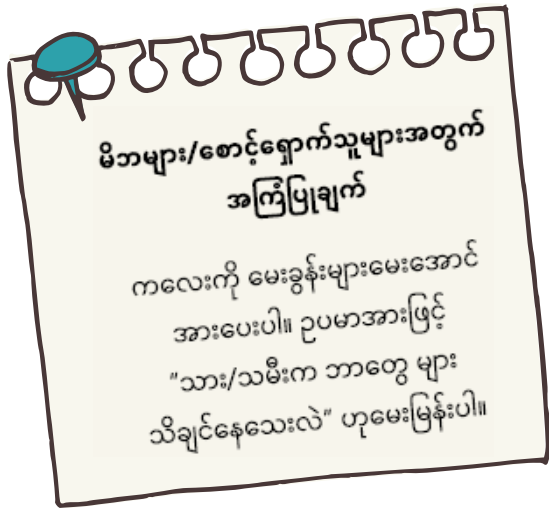
# မတူတာကိုရှာပါ။

မတူတာ ဂုဏ်ကို ဝိုင်းပါ။



# ၂။ နာမကျန်းဖြစ်မှုကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

နာမကျန်းဖြစ်သောအခါ ခံစားရပုံခြင်း ပြုမူပုံခြင်း လူတိုင်းတွင် မတူညီပါ။ တချို့သည် ဒေါသထွက်တတ်သည်။ တချို့မှာ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေတတ်သည်။ တချို့မှာ တယောက်ထဲသာနေချင်စိတ် ရှိတတ်ပါသည်။



## အောက်ပါစာကြောင်းများကို ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်ပါ။

ကျွန်ုပ် နေမကောင်းသောအခါ ကျွန်ုပ် ခံစားရသည်မှာ \_\_\_\_\_

ကျွန်ုပ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ နေမကောင်းသောအခါ သူတို့ ခံစားရသည်မှာ \_\_\_\_\_

ကျွန်ုပ်ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သူ နေမကောင်းသောအခါ ကျွန်ုပ် ခံစားရသည်မှာ \_\_\_\_\_

ကျွန်ုပ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် \_\_\_\_\_ ဟု ခေါ်သောရောဂါ

ရှိပါသည်။

သူ့ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်သိသောအရာ

-----  
-----



သူ့ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်သိချင်သောအရာ

-----  
-----

သူ့ရောဂါအတွက် ခံယူနေရသော ကုသမှုများ

-----  
-----

ရောဂါအတွက် သူရရှိသည့် အခြားအကူအညီများ

-----  
-----

# ကျွန်ုပ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ဖျားနာတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်အတွက် ခက်ခဲတဲ့အရာများ

ကြောင်ဘယ်နှစ်ကောင် သင် ရေတွက်နိုင်သလဲ ?

မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူများအတွက်

အကြံပြုချက်

အလျင်စလို ကောက်ချက်မချပါနှင့်။  
ကလေး၏ ဆိုလိုရင်းကို ပိုမိုနားလည်ရန်  
မေးခွန်းများ ထပ်မေးပါ။



# မိမိကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူ နာမကျန်းသောအခါ လုပ်ရမည့်အစီအစဉ်

ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်သူက ပြုစုစောင့်ရှောက်မှာလဲ ?

-----

ကျွန်ုပ် ဘယ်သူ့ကို စကားပြောလိုရနိုင်မလဲ ?

-----

ဘယ်သူက စားစရာ ပြင်ဆင်ပေးမှာလဲ ?

-----

ဘယ်သူက မူကြို ကျောင်း၊ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း ကိုလိုက်ပို့မှာလဲ ?

-----

ကျွန်ုပ် ဖျားနာတဲ့အခါ ဆရာဝန်ဆီကို ဘယ်သူခေါ်သွားပေးမှာလဲ ?

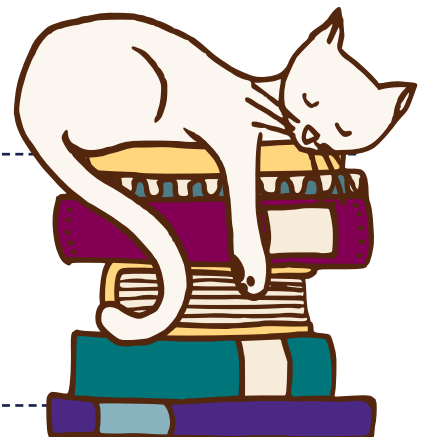
-----

အိမ်စာတွေ ဘယ်သူကူလုပ်ပေးမှာလဲ ?

-----

ညကျရင် ဘယ်သူ စာအုပ်ဖတ်ပြမှာလဲ ?

-----





# ခွေးလေးကို ရှာကြည့်ပါ

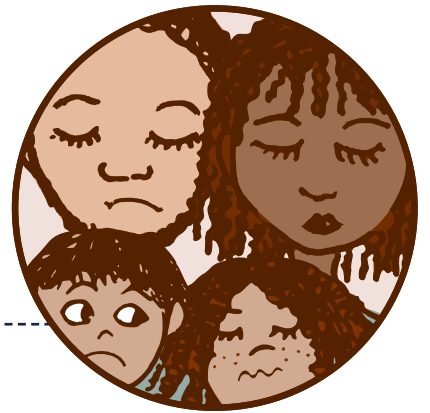


# ၃။ စိတ်ဖိစီးချိန်များကိုရင်ဆိုင်ခြင်း

## စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာဘာလဲ?

လူတို့သည် ဘဝတွင် အချို့အရာများ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဖြစ်မလာပါက စိုးရိမ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် အလွန် စိတ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရနိုင်သည်။ ထိုအရာကို စိတ်ဖိစီးမှုဟုခေါ်သည်။

## ကျွန်ုပ် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရသော အချိန်များမှာ



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

ကျွန်ုပ်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် စိတ်ဖိစီးမှုကို မတူညီသောပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတရင်းတွင် အချို့ပါဝင်ပါသည်။  
တခြားသင်ဘာတွေ စဉ်းစားမိပါသေးသနည်း?

ခေါင်းမူးခြင်း

အိပ်စက်ရခက်ခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ကြွက်သားများအားနည်းခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အေးစက်သွားခြင်း

အစားပိုစားမိခြင်း သို့မဟုတ် လျော့ခြင်း

ကြွက်သားများတောင့်တင်းခြင်း

နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း

ကိုယ်နွေးခြင်း

အစာအိမ်နာခြင်း

ချွေးပြန်ခြင်း

ပင်ပန်းခြင်း

တုန်ရီခြင်း

စိတ်ဖိစီးသောအခါ ရနိုင်သော ခံစားချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။  
အခြားဘာတွေခံစားရနိုင်ပါသေးသလဲ။ **အောက်က အကွက်များထဲတွင် ရေးထည့်ပါ။**

စိတ်လှုပ်ရှားသည်။

ဝမ်းနည်းသည်။

ဒေါသထွက်သည်။

အထီးကျန်သည်။

**စိတ်ဖိစီးသောအခါ ကျွန်ုပ်၏အတွေးများသည် ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါသည်။  
သင် တခါတရံ ခံစားရတတ်တာတွေကို မျဉ်းသားပါ။**

ကိုယ့်ကိုကိုယ် မိုက်မဲသည်ဟု ခံစားရသည်။

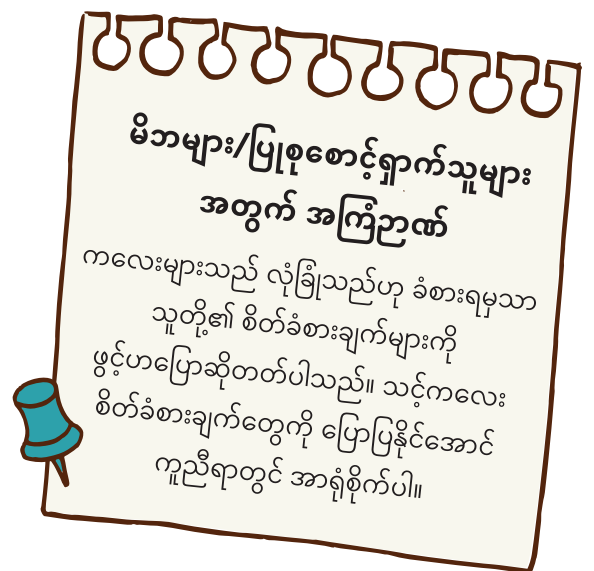
အာရုံစိုက်ရခက်သည်။

နားထောင်ရခက်သည်။

စကားမပြောချင်ပါ။

ရှင်းလင်းစွာမတွေးနိုင်ပါ။

မေ့တတ်သည်။



# စိတ်ဖိစီးချိန် ဘာလုပ်ရမလဲ

စိတ်ဖိစီးနေသော အချိန်များတွင် သင်လုပ်နိုင်သော အရာတချို့ကို ဒီမှာဖော်ပြထားပါတယ်။ **တခြားကော ဘာတွေများလုပ်နိုင်သေးလဲ။**

၁။ ပူဖောင်းမှုတ်ပါ။

၂။ သီချင်းဆိုပါ (သို့) ကပါ။

၃။ ဘောလုံးကစားပါ။

၄။ သင့်ရဲ့ကစားစရာကစားပါ။

၅။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ ကစားပါ။

၆။ ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့ပါနဲ့။

၇။ ပြေးပါ (သို့) ခုန်ပါ။

၈။ တစုံတယောက်ကို ပြောပါ။

၉။ ပန်းချီ သို့မဟုတ် ပုံဆွဲပါ။

၁၀။ အကူအညီတောင်းပါ။



# ၄။ အတူတကွ ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ခြင်း

## ပိုမိုပျော်ရွှင်ရအောင် လုပ်နိုင်သောအရာများ

ကိုယ်တယောက်ထဲ လုပ်နိုင်သောအရာ

---

မိသားစုနှင့် လုပ်နိုင်သောအရာ

---

သူငယ်ချင်းများနှင့် လုပ်နိုင်သောအရာ

---



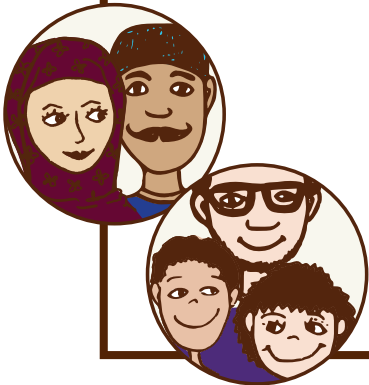
# ကျွန်ုပ်ဖြစ်ချင်သောဆန္ဒများမှာ ...

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစု/ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့ အတွက် သင်ဖြစ်စေချင်သော ဆန္ဒများကို ပုံဆွဲပါ သို့ စာရေးချပါ။

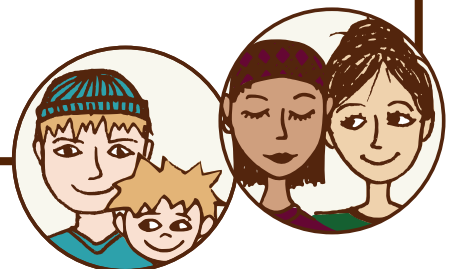
မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် ဆန္ဒများ



မိဘ(များ)/ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့အတွက် မိမိဖြစ်စေချင်သော ဆန္ဒများ



မိမိ၏ အစ်ကို/အစ်မတို့အတွက် ဖြစ်စေချင်သော ဆန္ဒများ



ပြီးဆုံးကြောင်း အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်  
ဤလက်မှတ်အားဖြင့်

သည်

နှင့်အတူ

“အတူတကွ ပိုမိုသန်မာကြမယ်။”

စာအုပ် ကို အောင်မြင်စွာပြီးမြောက်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

ရက်စွဲ

လက်မှတ်





# ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်မိသားစုကို အကူအညီ ပေးနိုင်မည့်သူများ

## အကူအညီ

### Asian and Ethnic Health Services

[www.asianhealthservices.co.nz](http://www.asianhealthservices.co.nz)

0800 88 88 30

### Asian Family Services (AFS)

[www.asianfamilyservices.nz](http://www.asianfamilyservices.nz)

0800 862 342

### Asian Network Inc. (TANI)

[www.asiannetwork.org.nz](http://www.asiannetwork.org.nz)

09 815 2338

### Birthright

[www.birthright.org.nz](http://www.birthright.org.nz)

0800 457 146

### Brainwave Trust

[www.brainwave.org.nz](http://www.brainwave.org.nz)

(09) 528 3981

Email: [info@brainwave.org.nz](mailto:info@brainwave.org.nz)

### CNSST Foundation

[www.cnsst.org.nz](http://www.cnsst.org.nz)

(09) 570 1188

### Ember

[www.ember.org.nz](http://www.ember.org.nz)

(09) 443 3700 North

(09) 523 2790 South

### Family Action

[www.familyaction.org.nz](http://www.familyaction.org.nz)

0800 326 327

### Family Works

[www.familyworks.org.nz](http://www.familyworks.org.nz)

Auckland Central-

09 639 2016

Lower North Island & South-

0800 337 100

### Great Potentials Foundation

[www.greatpotentials.org.nz](http://www.greatpotentials.org.nz)

(09) 377 5384

### Kāhui Tū Kaha

[www.kahuitukaha.co.nz](http://www.kahuitukaha.co.nz)

(09) 531 4040

### Kiwi Families

[www.kiwifamilies.co.nz](http://www.kiwifamilies.co.nz)

### Lifeline

[www.lifeline.org.nz](http://www.lifeline.org.nz)

0800 543 354

Text: HELP (4357)

### Mainly Music

[www.mainlymusic.org.nz](http://www.mainlymusic.org.nz)

0800 003 223

### Parent Help

[www.parenthelp.org.nz](http://www.parenthelp.org.nz)

0800 568 856

### Problem Gambling Foundation

[www.pgf.nz](http://www.pgf.nz)

0800 664 262

### Te Puna Hauora o Te Raki Paewhenua

[www.tepuna.org.nz](http://www.tepuna.org.nz)

(09) 489 3049

### Youthline

[www.youthline.co.nz](http://www.youthline.co.nz)

0800 376 633

Free text: 234

## နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း/ စိတ်ကုထုံး

### Albany Psychology Clinic – Massey University

Email: [massey.clinic.albany@massey.ac.nz](mailto:massey.clinic.albany@massey.ac.nz)

(09) 213 6095

### Diversity Counselling New Zealand

[www.diversitycounselling.org.nz](http://www.diversitycounselling.org.nz)

0800 143 269

### Family Court

[www.justice.govt.nz](http://www.justice.govt.nz)

### Grief Centre

[www.griefcentre.org.nz](http://www.griefcentre.org.nz)

(09) 418 1457

0800 331 333

**Hearts & Minds**

[www.heartsandminds.org.nz](http://www.heartsandminds.org.nz)

0800 468 288

**Strengthening Families**

[www.strengtheningfamilies.govt.nz](http://www.strengtheningfamilies.govt.nz)

**Wingspan**

[www.wingspan.org.nz](http://www.wingspan.org.nz)

(09) 630 8961

**စိတ်ကျန်းမာရေး**

**After hours Mental Health Service**

North Shore: (09) 486 8900

West Auckland: (09) 839 0000

**Anxiety NZ Trust**

[www.anxiety.org.nz](http://www.anxiety.org.nz)

0800 269 438

**Asian Mental Health Service:  
Waitematā**

[www.asianhealthservices.co.nz](http://www.asianhealthservices.co.nz)

(09) 487 1321

(09) 486 8920 ext. 47321

**CADS Auckland Community Alcohol  
and Drug Services**

[www.cads.org.nz](http://www.cads.org.nz)

0800 845 1818

**CARE Waitakere Trust**

[www.carewaitakere.org.nz](http://www.carewaitakere.org.nz)

(09) 834 6480

**Depression.org.nz**

[www.depression.org.nz](http://www.depression.org.nz)

0800 111 757

**Marinoto Child and Youth Mental  
Health Services**

(09) 489 0555

**Mental Health Foundation**

[www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz)

**Māori Mental Health & Addiction  
Service (Waitematā)**

(09) 822 8557

**Self-help resources**

[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

**Skylight Trust**

[www.skylight.org.nz](http://www.skylight.org.nz)

0800 299 100

**Vision West Counselling**

[www.visionwest.org.nz](http://www.visionwest.org.nz)

(09) 818 0700

**အကြမ်းဖက်မှု**

**Are You OK | Family Violence**

[www.areyouok.org.nz](http://www.areyouok.org.nz)

0800 456 450

**Man Alive**

[www.manalive.org.nz](http://www.manalive.org.nz)

(09) 835 0509

**Oranga Tamariki : Ministry for Children**

[www.mvcot.govt.nz](http://www.mvcot.govt.nz)

0508 326 459

**ဖခင်များအတွက်**

**Father and Child Trust**

[www.fatherandchild.org.nz](http://www.fatherandchild.org.nz)

(09) 525 1690

**Website လိပ်စာများ**

[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.panda.org.au](http://www.panda.org.au)

# လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနည်း

## မိဘများနှင့် ပြုစုသူများအတွက် အားပေးစကားများ

- မိဘအဖြစ် တာဝန်ယူရခြင်းသည် တခါတရံ (အထူးသဖြင့် သင် မကျန်းမာနေချိန်တွင်) အခက်အခဲများ ရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ညှာတာပါ။ အနားယူနိုင်ရန် သို့မဟုတ် ကိုယ်နှစ်သက်ရာကိုလုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများရအောင် ဖန်တီးရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။
- သင့်ကလေးအတွက် အမြဲရှိမနေနိုင်သောကြောင့် အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်းသည် သင့်ကလေးအတွက် သင်ဟာအကောင်းဆုံး ဖြစ်စေချင်သောဆန္ဒရှိနေသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။
- စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်းများကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုပါ။ သို့သော် လက်ရှိအချိန်အခါကိုသာ အကောင်းဆုံးအသုံးပြုဖို့ သင့်အားအင်နဲ့ အချိန်ကို မြှုပ်နှံပါ။
- စိတ်ခံစားမှုများကို မထိန်းချုပ်နိုင်သောအခါ တစ်စုံတယောက် (ဥပမာ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ) ကို ပြောပြပါ သို့မဟုတ် ထပ်ဆောင်းအကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင့်စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အခါ သင့်ကလေးကို ကူညီပေးရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်၏ နောက်ကျောတွင်ရှိသော အကူအညီပေးနိုင်သောအဖွဲ့ များ စာရင်းကိုလည်း ကြည့်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ကို သင့်ကလေးနှင့်အတူ ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း သင်မပြုလုပ်နိုင်ပါက လုပ်ပေးနိုင်သူ အခြားတစ်ဦးကို အကူအညီတောင်းပါ။
- လူများသည် မိမိ၏အခြေအနေကို အမြဲတမ်းတော့ မပြောင်းလဲနိုင်ပါ။ သို့သော် ထိုအခြေအနေ အပေါ်တွင် မိမိ၏စဉ်းစားပုံကိုတော့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ “ရောဂါကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှုတို့ ဖြစ်စေပါသော်လည်း ငါ့ကို ပိုမိုသန်မာလာစေတယ် ” ဟု တွေးခြင်းသည် “ရောဂါကြောင့်ငါ့ဘဝတော့သွားပါပြီ။ အရာရာ ပျက်စီးပါပြီ။” ဟုတွေးခြင်းထက် သင့်ကို ပိုအင်အားဖြစ်စေပါသည်။ ပိုမိုအကူအညီဖြစ်စေသော အတွေးများကို အာရုံဘယ်လိုစိုက်ရမည်ဆိုသည်ကို အကြံဉာဏ်ရယူရန် [getselfhelp.co.uk](http://getselfhelp.co.uk) ကိုကြည့်ပါ။

## ကလေးကို ပံ့ပိုးပါ

- သင့်ကလေးအား ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ရန် အားပေးပါ။ ကလေးပင်ပန်းလာပါက အနားယူပါ သို့မဟုတ် နောက်တစ်နေ့မှာ ဆက်လုပ်ပါ။
- အကယ်၍ တတ်နိုင်ပါက သင့်ကလေး၏ အရပ်အမြင့်နှင့် တတန်းထဲဖြစ်အောင် ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပါ။ သင့်ကလေးနှင့် ဘေးချင်းယှဉ်လျက် ထိုင်ခြင်းဖြင့် သင်၏ဂရုစိုက်မှုကို ပြသနိုင်ပါသည်။
- ကလေးအပေါ် သင်၏အာရုံစိုက်မှု အပြည့်အဝပေးပါ။ သင်၏ မှီဘိုင်းဖုန်း သို့မဟုတ် တက်ဘလက်ကို အဝေးမှာထားခြင်းသည် သင့်ကလေးကို တန်ဖိုးထားပြီး ဆက်ဆံကြောင်း ပြသပါသည်။
- ရောဂါအကြောင်းကို သင့်ကလေးအား မည်သို့ရှင်းပြမည်ကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပါ။
- သင်စိတ်ပူနေချိန် သို့မဟုတ် စိတ်မကောင်းဖြစ်နေချိန်တွင် မည်သို့ ပြုမူဆက်ဆံခံလိုသလဲဆိုတာ စဉ်းစားခြင်းက သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုနားလည်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

## ကလေးအား အချက်ပေးပါ

- ရောဂါအပေါ် ကလေး၏ အမြင်သဘောထားကို ဆွေးနွေးရန် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။ ထို့နောက် ကလေး အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်သော ရှင်းပြချက်များပေးပါ။
- ဥပမာ - “...ကြောင့် သား/သမီးက စိတ်ရှုပ်သွားတာပေါ့” ဟုပြောကာ ကလေး၏ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- ဥပမာအားဖြင့် “သား/သမီးက တခြားဘာတွေများ သိချင်သေးလဲ” ဟုမေးမြန်းကာ ကလေးကို မေးခွန်းများမေးအောင် အားပေးပါ။

- ပိုပြီးအတွင်းကျကျ သိရှိရန် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာ- သား /သမီးက ဘယ်လိုထင်လဲ။ ဟု မေးမြန်း၍ သော်လည်းကောင်း၊ "ဒါကစိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်နော်" "နဲ့နဲ့လောက်ထပ်ပြောပြပါဦး" ဟု မေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ကြိုးစားကြည့်ပါ။

## ကလေးကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးပါ။

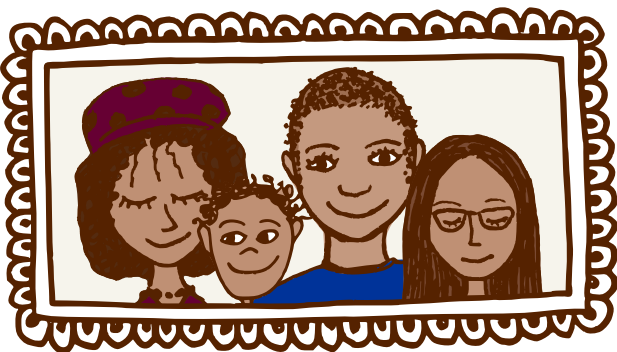
- ပုံအရောင်ခြယ်ရာတွင် ကလေးသုံးချင်သော အရောင်များကို သူ့ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပြုပါ။
- သင့်ဘက်က အကူအညီမပေးခင် ကလေးကိုယ်တိုင် စတင်ကြိုးစားခွင့်ပေးပါ။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတတ်အောင်သင်ခြင်းသည် ကလေး၏ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။
- သင့်ဘက်က အချက်အလက် (သို့) အဖြေကို မပြောမီ ကလေးပြောနေတာကို အရင်နားထောင်ပါ။
- ကလေး၏နေရာတွင် သင်ကိုယ်တိုင် ဝင်ခံစားကြည့်ပါ။ အခြေအနေကို ကလေး၏ ရှုထောင့်မှ စဉ်းစားပါ။
- ကလေးအနေနှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စကားပြောနိုင်မည့် နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ သို့မဟုတ် ဖန်တီးပေးပါ။

## ကလေး၏ တုံ့ပြန်မှုနှင့် ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ

- ကလေး၏ ခံစားချက်တွေကို လက်ခံပေးပါ။ သင့်ကလေးအား သူ့ခံစားချက်တွေကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးရန် အာရုံစိုက်ပါ။
- အထီးကျန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်ခြင်းများကို တခါတရံတွင် လူတိုင်းခံစားရလေ့ရှိသည် ဟူသောအချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- ကလေး၏ ခံစားချက်များကို သေးသေးဖွဲ့ဖွဲ့ပြုပြီး အရာရာကိုပြေလည်အောင်လုပ်ချင်စိတ်ကို ချုပ်တည်းပါ။ ဥပမာ - "ငိုစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး" လို့ မပြောပါနှင့်။ ထိုအစား ကလေးကို သူ့ခံစားချက်ကို အမည်တပ်နိုင်အောင် ဤကဲ့သို့သော စကားမျိုးဖြင့် ကူညီပါ။ ".... ကြောင့် မင်းအရမ်းဝမ်းနည်းနေတယ်" "အဲဒါက မင်းရဲ့ခံစားချက်ကို တကယ်နာကျင်စေတယ်ဆိုတာ ငါမြင်တယ်" " ငါဆိုလည်း စိတ်ဆိုးသွားမှာပဲ"
- ကလေး၏ စိတ်ကူးများနှင့် ဖန်တီးမှုများကို ချီးကျူးအားပေးပါ။ ပြီးပြည့်စုံမှု ကို မမျှော်လင့်ပါနှင့်။

## ကလေး၏ တုံ့ပြန်မှုအပေါ်စိုးရိမ်ပူပန်ပါက ဘာလုပ်သင့်သလဲ

- ကလေးဆိုလိုသည်အရာကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် မေးခွန်းများ ထပ်မံမေးမြန်းပါ။
- သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစုဝင် (သို့) မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးပါ။
- ကလေး၏ နေ့ကလေးထိန်း ဆရာ/ဆရာမ (သို့) ကျောင်းဆရာ/ဆရာမများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ပြီး ထိရောက်စွာ ပုံမှန်ဆက်သွယ်ပါ။
- စိုးရိမ်စိတ်များ ဆက်ရှိနေသေးပါက ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီကိုရယူပါ။ ဥပမာ - သင်၏ မိသားစု ဆရာဝန် (GP)၊ သူနာပြု (သို့) အခြား ကျန်းမာရေး (သို့) စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်၏ နောက်ပိုင်း (စာမျက်နှာ ၄၀ နှင့် ၄၁)တွင် ပါဝင်သော အကူအညီပေးနိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များစာရင်းထဲမှ မိမိကိုယ်ကိုယ်ကူညီမှုဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်အချို့ကို ကြည့်ရှုပါ။



This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand. All requests for permission must be submitted to Asian and Ethnic Health Services, Health New Zealand via [Asianethnichealth@tewhatuora.govt.nz](mailto:Asianethnichealth@tewhatuora.govt.nz). Health New Zealand may not accept or consider any request for permission that is not strictly intended for community, educational and non-commercial purposes.

# ခွေးဘယ်နှစ်ကောင် သင် ရေတွက်နိုင်သလဲ?





© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

**Health New Zealand**  
**Te Whatu Ora**