

# ရေဘေးပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးအရင်းအမြစ်များ

## ဗားမောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန (Vermont Department of Mental Health)

အထူးသဖြင့် ယမန်နှစ်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၏ နှစ်ပတ်လည်နေ့တွင် ရေကြီးရေလျှံမှုကို နောက်တစ်ကြိမ် ဖြတ်ကျော်ရခြင်းသည် အလွန်စိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးက အရေးကြီးသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးသည်လည်း အလွန်အရေးပါပါသည်။ ရေကြီးရေလျှံမှုကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားရမှ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများကို ခံစားရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ဤခက်ခဲသောအချိန်ကာလအတွင်း သင့်အားကူညီပေးမည့် အောက်ပါအရင်းအမြစ်များ ရှိပါသည်။

### ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည့်သူ-

**\*\*Starting Over Strong Vermont** သည် ရပ်ရွာလူထုအား ကမ်းလင့်ထောက်ကူမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ပေးအပ်၍ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကို ကူညီပေးသည်။ **ကမ်းလင့်ထောက်ကူရေး ဝန်ထမ်းများ၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် 2-1-1** ကို ခေါ်ဆိုပါ။

**\*\*988 Suicide & Crisis Lifeline** စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုနှင့် ဒေသတွင်းအရင်းအမြစ်များကို ပေးအပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးသူများထံမှ ချက်ချင်းကူညီပံ့ပိုးမှုရယူရန်အတွက် **988 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။**

**\*\*Vermont Mobile Crisis** Vermont အကျပ်အတည်းကူညီရေး နယ်လှည့်အဖွဲ့သည် လူကိုယ်တိုင် ပံ့ပိုးမှုကိုသာမက အကျပ်အတည်းကာလအတွင်း ကြားဝင်ပံ့ပိုးကူညီပေးသည်။ သင့်ဒေသ၏ရပ်ရွာစိတ်ကျန်းမာရေးစင်တာများကို ဆက်သွယ်ရန် **988** ကို ခေါ်ဆိုပါ။

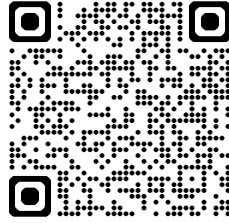
**\*\*Pathways Vermont Support Line** Vermont တွင်နေထိုင်သည့် အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများအတွက် လျှို့ဝှက်ပြီး ဝေဖန်ခြင်းမရှိသော အချင်းချင်းပံ့ပိုးမှုကိုရရှိရန် **833-888-2557** ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။ 24 နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

**SAMHS Disaster Distress Helpline-** အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်အကြံပေးဆွေးနွေးမှုအတွက် **1-800-985-5990** သို့ 24/7၊ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ခေါ်ဆိုနိုင်သည့် သို့မဟုတ် မက်ဆေ့ချ်ပို့နိုင်သည်။

**\*\*Vermont အခြေစိုက် အရင်းအမြစ်များကို ရသသန်းပါသည်\*\***

ရေဘေးပြန်လည်ထူထောင်ရေး အကူအညီ၊ ထပ်ဆောင်း ဘာသာပြန်ထားသော ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဖော်ပြပါ **Burmese (မြန်မာ) Interpreter Line** ကို အသုံးပြု၍ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန (Department of Mental Health) ကို ဆက်သွယ်ပါ။ **(802) 348-2342**

ရေကြီးရေလျှံမှုအတွက် ဆက်သွယ်ရန်အရင်းအမြစ်အချက်အလက်များ၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အကြံပြုချက်များ ရရှိစေရန် [mentalhealth.vermont.gov/flood](http://mentalhealth.vermont.gov/flood) သို့ သွားပါ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။



## သင်၏ ဒေသကောင်တီက သတ်မှတ်ထားသော အေဂျင်စီကို ဆက်သွယ်ပါ

သတ်မှတ်ထားသော အေဂျင်စီများသည် သင့်ဒေသရပ်ကွက်အတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အား ပံ့ပိုးပေးရန် အဆင်သင့် ရှိနေပါသည်။

- Clara Martin Center (Orange)- 802-728-4466**
- Counseling Service of Addison County (Addison)- 802-388-6751**
- Health Care and Rehabilitation Services (Windham & Windsor)- 802-886-4500**
- Howard Center (Chittenden)- 802-488-7777**
- Lamoille County Mental Health Services (Lamoille)- 802-635-7174**
- Northeast Kingdom Human Services (Caledonia, Essex, Orleans): 802-748-3181**
- Northwestern Counseling & Support Services (Franklin, Grand Isle)- 802-524-6554**
- Rutland Mental Health Services (Rutland)- 802-775-2381**
- United Counseling Service of Bennington County (Bennington)- 802-442-5491**
- Washington County Mental Health Services (Washington)- 802-479-4083**



# ရေဘေး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလအတွင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အကြံပြုချက်များ

## ဗားမောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန (Vermont Department of Mental Health)

ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်မီနှင့်နောက်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး လူတို့သည် ဤအချိန်အတွင်း စိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကို ခံစားရနိုင်သည်။ ခံစားရန်နည်းလမ်းသည် မှားသည်၊ မှန်သည်ဟူ၍ မရှိပါ—ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုမှ နာလန်ထူလာသောအခါ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီမဲ့နေခြင်းသည် သဘာဝကျပါသည်။ ရေကြီးရေလျှံဖြစ်သည့် မြင်ကွင်းများနှင့် အသံများသာမက ထိုသို့ဖြစ်လာမည်ကိုစောင့်မျှော်နေရုံမျှဖြင့် စိတ်ခံစားချက်ဟောင်းများနှင့် အမှတ်ရစရာများစွာကို ပြန်မှတ်မိ ခံစားရစေနိုင်သည်။ သို့သော် ဤအဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပျက်လာသည့်အခါ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် သင့်တော်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန် အရေးကြီးသည်။ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေးနည်းဗျူဟာများတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ရေးစနစ်များကို ခွဲခြားသိရှိခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

**ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။** ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ပါ။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သည့်အခါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ—လမ်းတစ်ပတ် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှုခြင်းသည်ပင်လျှင် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေနိုင်သည်။

**မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုကို ဆက်သွယ်ပါ။** သင် မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို ယုံကြည်စိတ်ချရသည့်သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြပါ။ သားသမီးများရှိပါက သူတို့နှင့် စကားပြောပါ။ ၎င်းတို့သည် ကြောက်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းကို ခံစားရနိုင်သည်။ သူတို့စိတ်ထဲတွင် ရှိနေသည့်အရာများကို ပြောပြနိုင်ကြောင်း သူတို့ကို အသိပေးပါ။ အပြုသဘောဆောင်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်သော စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါစေ။

**သတင်းနားထောင်ကြည့်ရှုမှုကို ကန့်သတ်ပါ။** ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယိုနှင့် အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် နေ့စဉ်သတင်းများကို 24 နာရီ ကြားသိနိုင်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် နေထိုင်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်စရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအကြောင်း သတင်းများကို အဆက်မပြတ်ပြန်ဖွင့်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို တိုးမြှင့်စေပြီး အချို့သောလူများတွင် ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်လည်ဖြတ်သန်းနေရသည်။ သင်ကြည့်ရှု နှင့်/သို့မဟုတ် နားထောင်သည့် သတင်းပမာဏကို လျှော့ချပါ။

**အိပ်ရေး"ဝဝ"အိပ်ပါ။** အချို့သူများသည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပြီးနောက် အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲတတ်သည် သို့မဟုတ် တစ်ညလုံး နိုးနေကြသည်။ အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲနေပါက အိပ်ရန်အသင့်ဖြစ်နေချိန်တွင်သာ အိပ်ရာဝင်ပါ။ ဆဲလ်ဖုန်းများ သို့မဟုတ် လက်တော့များကို အိပ်ရာထဲတွင် မသုံးပါနှင့်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီခန့်အလိုမှစ၍ ကဖိန်းဓာတ် သို့မဟုတ် အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ နိုးပြီး ပြန်အိပ်နိုင်ပါက နေ့စဉ်မှတ်တမ်း သို့မဟုတ် စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် စိတ်ထဲရှိသမျှအရာများကို ရေးကြည့်ပါ။

**လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ထားပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပါ။** အစားအစာကို ပုံမှန်စားရန်ကြိုးစားပြီး လုံလောက်စွာအနားယူရန် အိမ်ချိန်ဇယားဆွဲထားပါ။ သင့်အချိန်ဇယားတွင် နေ့စဉ်/သီတင်းပတ်တိုင်း စောင့်မျှော်နိုင်သည့် အပြုသဘောဆောင်သော သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်သောလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု ထည့်သွင်းပါ။

**ကြီးမားသော ဘဝဆုံးဖြတ်ချက်များကို မချပါနှင့်။** အလုပ်အကိုင် သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြောင်းခြင်းကဲ့သို့သောအရာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပြီးနောက်ချက်ချင်း အလိုက်သင့်နေထိုင်ရန် ပို၍ပင်ခက်ခဲသည်။

**အပြောင်းအလဲများ ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ပါ။** ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် အိမ်များ၊ ကျောင်းများ၊ လုပ်ငန်းတည်နေရာများနှင့် ဝတ်ပြုရာနေရာများ ပျက်စီးနိုင်ပြီး ထိခိုက်သောဒေသများတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာနေထိုင်သူများ၏အသက်များကို ဖျက်ဆီးနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့သည် ချစ်မြတ်နိုးရသူများဆုံးရှုံးကြရသည် သို့မဟုတ် တစ်သက်လုံးရှိနေနိုင်သော ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ကြုံတွေ့ကြရသည်။ အချို့သူများသည် ယာယီအလုပ် သို့မဟုတ် ရာသီပေါ်အလုပ်အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးခြင်းကိုလည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ကျောင်းအသစ် သို့မဟုတ် ယာယီကျောင်းကို တက်နေသည့် ကလေးများသည် ရွယ်တူကလေးများနှင့် သီးခြားခွဲထားခံရနိုင်သည့် သို့မဟုတ် ကျောင်းဆင်းချိန်နောက်ပိုင်းလုပ်ဆောင်မှုများ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

**အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပါ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းသည့်အခါ သဘာဝထဲကို အပြင်ထွက်ပါ။** သဘာဝတရားနှင့် တိရစ္ဆာန်များသည် သင်စိတ်အားငယ်နေချိန်တွင် စိတ်သက်သာရာရအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဒေသတွင်းတိရစ္ဆာန်ဂေဟာတစ်ခုတွင် သင် လုပ်အားပေးနိုင်မည်လား တွေးကြည့်ပါ— ၎င်းတို့သည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပြီးနောက် အကူအညီလိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ပြည်သူ့ဥယျာဉ်များ သို့မဟုတ် သဘာဝနေရာများသို့ ပြန်သွားရန် ဘေးကင်းသည်နှင့် ထိုင်ရန်တိတ်ဆိတ်သောနေရာကို ရှာပါ သို့မဟုတ် ခြေလျင်ခရီးသွားပါ။

**မည်သည့်အချိန်တွင် အကူအညီတောင်းရမည်ကို သိပါ။** စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများသည် ဘဝ၏မမျှော်လင့်သောဖြစ်ရပ်မှန်သမျှကို ရေတို သာမန်တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်နိုင်သည်— ဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ပြီးနောက်ပိုင်း သာမက မိသားစုတွင် သေဆုံးမှုကြုံရခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းခွဲခြားခြင်းကောင်းကောင်းတွင်လည်း ဤသို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ "နေ့စဉ်ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု" အဖြစ် ထင်ရနိုင်သည့်အရာများက စိတ်ကျဝေဒနာ (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေရန် စိတ်ကူးများအပါအဝင်)၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် အရက်/မူးယစ်ဆေးဝါးတလွဲသုံးခြင်းတို့ကို လက်တွေ့ဖြစ်လာစေနိုင်သောကြောင့် သင် သို့မဟုတ် သင် စောင့်ရှောက်နေသူတစ်ယောက်ယောက်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို အာရုံစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။