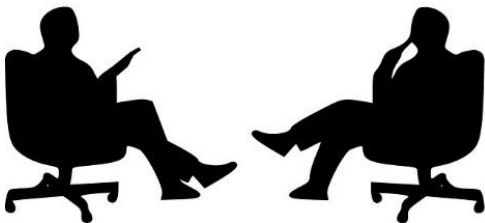


## Lay counseling

### Lay counseling ဆိုတာဘာလဲ။

ဒီဝန်ဆောင်မှုရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဝန်ဆောင်မှုရယူသူရဲ့ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေး ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ဖို့ ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူက နားထောင်မှုပေးခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပံ့ပိုး ပေးခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက် ပေးခြင်း၊ သင့်တော်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်ရန် ပံ့ပိုး ပေးခြင်း နှင့် ညွှန်းပို့ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါတယ်။ Lay counseling လုပ်ငန်းစဉ်ဟာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ က လက်ခံရယူသူကို မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်၊ မည်သို့လုပ်သင့်သည် ဟူ၍ ညွှန်ကြားချက် ပေးသော ပုံစံမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူနဲ့ လက်ခံသူအကြား အတူလက်တွဲ လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်မျိုး ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလုပ်ငန်းစဉ်မှာ သင့်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်။



### Lay counselor တွေက ဘယ်သူတွေလဲ။

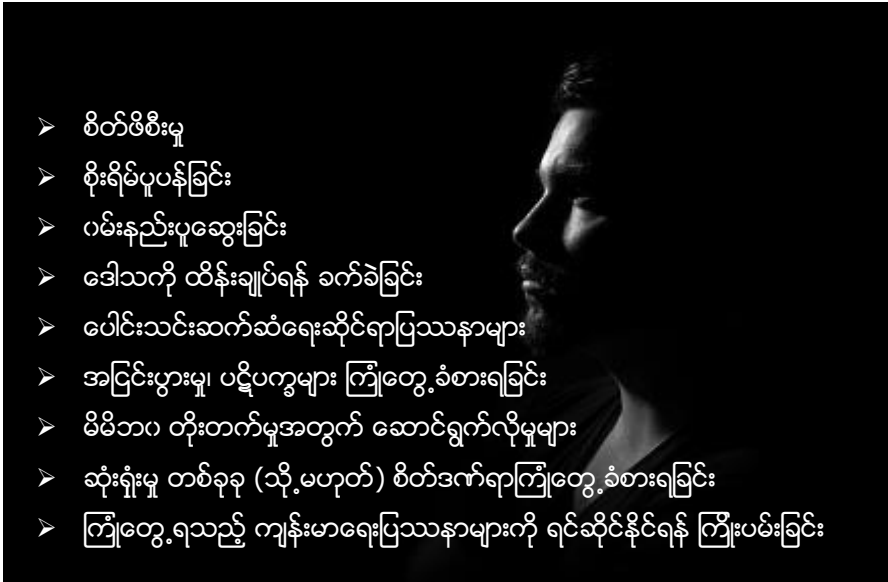
သူတို့တွေဟာ စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ မဟုတ် သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု ပေးနိုင်ရန် သင်တန်း တက်ရောက်ထား သူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့က စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့် အတူလက်တွဲပြီး ဘဝအခက်အခဲ အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့နေရသူများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများ ပြုလုပ်ပေးနေကြပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ နည်းပါးတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သော နိုင်ငံများတွင် lay counselors များ ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ လွန်စွာ အရေးပါ ပါတယ်။



**Lay counseling က ဘယ်သူတွေအတွက်လဲ။**

ဖော်ပြထားတဲ့အခြေအနေများ အပါအဝင် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ဧါကြောင့် နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေး ပံ့ပိုးမှု လိုအပ် နိုင်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



- စိတ်ဖိစီးမှု
- စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း
- ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ
- အငြင်းပွားမှု၊ ပဋိပက္ခများ ကြုံတွေ့ခံစားရခြင်း
- မိမိဘဝ တိုးတက်မှုအတွက် ဆောင်ရွက်လိုမှုများ
- ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) စိတ်ဒဏ်ရာကြုံတွေ့ခံစားရခြင်း
- ကြုံတွေ့ရသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း

**Lay counseling ၏အားသာချက်များ**

□ နိုင်ငံအတွင်းရှိ စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင် အရေအတွက် နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် lay counseling ပံ့ပိုးပေးနိုင်သူ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားစွာ ရှိနေပြီး ၎င်းတို့သည် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ ထက် သက်သာသော ဝန်ဆောင်မှုနှုန်းထားများဖြင့် ပံ့ပိုး ဝန်ဆောင်မှု ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး နှင့် စိတ်လူမှု ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လူအများ လက်လှမ်းမီနိုင်ရေး အတွက် lay counselor များရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ အရေးကြီးပါတယ်။



□ Lay counseling သည် နေ့စဉ်ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာများ ဦးတည်ပံ့ပိုး ပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်တဲ့ မှားယွင်းသည့် အယူအဆများ၊ ဝန်ဆောင်မှု ရယူရန် မဝံ့မရဲ ဖြစ်မှုများ ကို လျော့ချရန် နှင့် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သောလူထုကို ဖန်တီးရန်အတွက် အထောက်အကူများစွာ ဖြစ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားပြီး မိမိတို့ မျှော်မှန်းသည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စပြည့်စုံသော ဘဝပန်းတိုင်ဆီသို့။**

**References**

1. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2016). Lay counseling: A trainer’s manual, <[http://pscentre.org/wp-content/uploads/Lay-counselling\\_EN.pdf](http://pscentre.org/wp-content/uploads/Lay-counselling_EN.pdf)> accessed at April, 2018.
2. Juen, B., Siller, H., Lindenthal, M., Snider, L., Nielsen, M., Muff, M. L., & Wiedemann, N. (2013). Lay counselling in humanitarian organisations: a field report on developing training materials for lay counsellors. Intervention, 11(1), 77-88.