

စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma)

စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ဆိုတာ မရှားပါ။

- ဆိုးရွားသောကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ (Adverse Childhood Experience) နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြုလုပ်သည့် သုတေသနများအရ ဖြေဆိုသူများရဲ့ ၁၅% မှ ၂၅% ဟာ စိုးရိမ်လောက်သော ဆိုးရွားသောကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများ တွေ့ကြုံခဲ့ ကြရပါတယ်။
- တခြားသုတေသနတစ်ခုကနေလည်း လူငယ် ၁၀ ယောက်မှာ အနည်းဆုံး ၆ ယောက်ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်နှစ်အတွင်း အကြမ်းဖက်မှုများ ကို မြင်တွေ့ကြုံတွေ့ ခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
- လေ့လာဆန်းစစ်မှုများအရလည်း အမျိုးသမီးများရဲ့ ၁၅% မှ ၂၅% ဟာ ဘဝ တစ်လျှောက်တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ကားမှု တစ်ခုခု ကြုံတွေ့ ခဲ့ရဖူးပါတယ်။



Metanoia Mental Health Services & Resource Center

Phone: +959 959 540733, +959 784420563

Facebook: <https://www.facebook.com/metanoiamhsrc/>

Website: www.metanoiamhsrc.com

Mail: admin@metanoiamhsrc.com,

metanoiamhsrc@gmail.com

Address: No. 63, First floor (Right),
125th street,, Thabyaygone Ward,
Mingalartaungnyunt Township, Yangon

စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ဟာ အန္တရာယ်ကြီးပြီး ဆုံးရှုံးမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

- သုတေသန တစ်ခုအရ အမှုအခင်းများကို ကျူးလွန်ခဲ့ ကြတဲ့ ကလေးများရဲ့ ၇၅% ကျော်ဟာ စိတ်ဒဏ်ရာ များ ကြုံတွေ့ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။
- “နာကျင်ခဲ့သူများဟာ နာကျင်စေကြတယ်။” လို့ ပြောကြပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူများ ဟာ သူများကို စိတ်ဒဏ်ရာပြန်ပေးနိုင် တာမျိုး ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အဆိုးသံသရာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- စိတ်ဒဏ်ရာများဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုများ နှင့်လည်း များစွာ ဆက်စပ် နေပါတယ်။
- ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတွေများနဲ့ ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာဟာ မသန်စွမ်းမှုများကို ဖြစ်စေ သလို လူ့သက်တမ်းကိုလည်း တိုစေနိုင်ပါတယ်။
- အကြမ်းဖက်မှုများ နဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာများဟာ နိုင်ငံများ အတွက် ကျန်းမာရေး ကုန်ကျစရိတ်အပါအဝင် ကုန်ကျစရိတ် များစွာ ကုန်ကျစေပါတယ်။



စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာ

စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသောဖြစ်ရပ်ကိုကြုံတွေ့ခဲ့ရသူတိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုတာ ဖြစ်ရပ်အခြေအနေ တစ်ခုအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ သီးသန့် အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာကို ကြုံတွေ့ခံစား ရကြတဲ့ အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိ (သို့မဟုတ်) မိမိချစ်ခင်ရသူရဲ့ အသက် (သို့မဟုတ်) ဂုဏ်သိက္ခာကို ခြိမ်းခြောက်ခံရတယ်လို့ ခံစားရနိုင်သလို၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် စိတ်ခံစားမှုများကို ပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်ရန်လည်း အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရနိုင် ပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ရစေသော ဖြစ်ရပ်များကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခါ (သို့မဟုတ်) စုပုံလာသောစိတ်ဖိစီးမှုများ ကြာရှည် ခံစားလာရတဲ့အခါ ပိုမိုရှုပ်ထွေးတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ (complex trauma) ကိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ် ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။



စိတ်ဒဏ်ရာကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရသည့် ရောဂါဝေဒနာ (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD)

- စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်အပြီး တစ်လကျော်သည်အထိ အောက်ပါ လက္ခဏာများ ခံစားရခြင်း
- ဖြစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာများ ပြန်လည်ပင်ရောက် လာခြင်း နှင့် ပတ်သက်သည့် လက္ခဏာများ (Intrusions) (ခဏခဏ အတွေးပြန်ပင်လာခြင်း၊ ခြောက်ခြားအိမ်မက်မက်ခြင်း)
 - ရှောင်ကြဉ်သည့် လက္ခဏာများ (Avoidance) (ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည် သတိရစေသည့် နေရာ၊ လူပုဂ္ဂိုလ် စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း)
 - နိုးကြားမှု လွန်ကဲသည့် လက္ခဏာများ (Arousal) (ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း)
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တွင် ထိုရောဂါဝေဒနာရှိကြောင်းကို ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရှင်က သေချာစွာ သုံးသပ်လေ့လာပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရပါတယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ရသူများကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- သင့်တော်လုံလောက်တဲ့ အရင်းအမြစ်များ ရှိပါက အန္တရာယ်များ၊ အခက်အခဲများကို ကြိုတွေ့ရ သော်လည်း လူတို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာ နှင့် သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။
- စိတ်ဒဏ်ရာနဲ့ ကြိုတွေ့ခံစားရသူများကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်က၊ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီက အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီလုပ်နိုင်တဲ့အရာများ

- မိမိကူညီပေးမည့်သူတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါလက္ခဏာများ၊ အပြုအမူများ သည် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်ကြောင်း သတိထား နားလည်ပေးခြင်း
- အပြစ်တင်ဝေဖန်တာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံ နှင့် စိတ်ခံစားမှုများ အကြောင်းကို နားထောင်ပေးခြင်း
- မိမိအကူအညီပေးမည့်သူ၏ လိုအပ်ချက်အပေါ် မူတည်ပြီး သင့်တော်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း

အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများ

- အဖွဲ့အစည်း၏ ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးမှုများကို ဆောင်ရွက် ရာတွင် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပတ်သတ်သည့် သဘောတရားများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဆောင်ရွက်ခြင်း
- စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အန္တရာယ်ရှိမှုများနှင့် ပတ်သတ်ပြီး အသိပညာမြှင့်တင်ပေးခြင်း
- မိမိ အကူအညီပေးသည့် ဦးတည်အုပ်စုအပေါ်မူတည် ပြီး ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေး၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရေး တို့အတွက် ထိရောက်သောပံ့ပိုးမှုများ ပေးခြင်း
- စိတ်ဒဏ်ရာခံစားရခြင်းကို သိရှိနိုင်ရန်နှင့် စောစီးစွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် တို့အတွက် သင်တန်းများပေးခြင်း၊ အထောက်အကူပြု စာစောင်များထုတ်ဝေခြင်း
- မူဝါဒရေးရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုအတွက် ပံ့ပိုးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာအတွက် ကုသပံ့ပိုးပေးမှုများနှင့် ပတ်သက်၍

- စိတ်ဒဏ်ရာအတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ထိရောက်မှု ရှိသော အခြေခံ စိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ
 - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးပြုစုခြင်း (Psychological First Aid)
 - စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံဖြေရှင်းခြင်း (Stress Management) နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများပံ့ပိုးပေးခြင်း
 - အပြုသဘောဆောင်သည့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (coping) နည်းလမ်းများပိုမိုအသုံးပြုနိုင်ရန် အားပေးပံ့ပိုးပေးခြင်း
 - လူမှုပံ့ပိုးမှု ကွန်ယက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း

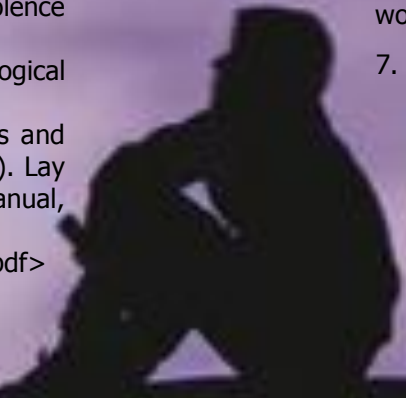
- စိတ်ကုထုံးသည် စိတ်ဒဏ်ရာရသူများ ပြန်လည်ကောင်းမွန် လာအောင် များစွာ အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ အကြံပြု ချက်အရ PTSD နှင့် ပတ်သက်၍ အသုံးပြုရန် စဉ်းစားနိုင်သော စိတ်ကုထုံး အမျိုးအစားများတွင် **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)** နှင့် **Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy** တို့ပါဝင် ပါသည်။

- PTSD ခံစားနေရသောသူအား ကုသမှုပေးရာတွင် PTSD အပြင် အခြားယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နေသည့် စိတ်ရောဂါများ (ဥပမာ - စိတ်ကျရောဂါ) စသည်တို့ကိုလည်း ကုသပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



References

1. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20 –28.
2. Dolezl, T., McCollum, D., and Callahan, M. (2009) Hidden costs in health care: The economic impact of violence and abuse. Eden Prairie, MN: Academy on Violence and Abuse.
3. Giller, E. (1999). What is psychological trauma? Sidran Institute.
4. 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> accessed at April, 2018.
5. Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, U.S. Department of Justice. National Survey of Children’s Exposure to Violence, October 2009.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2009). Substance abuse treatment: Addressing the specific needs of women. Retrieved March 25, 2011,
7. World Health Organization. (2013). WHO releases guidance on mental health care after trauma. *Saudi Medical Journal*, 34(9), 975



အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားပြီး
မိမိတို့ မျှော်မှန်းသည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စပြည့်စုံသော ဘဝပန်းတိုင်ဆီသို့။