



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

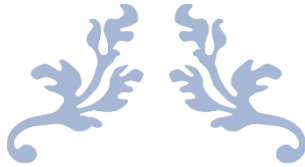


**CPI** COMMUNITY  
PARTNERS  
INTERNATIONAL



*METANOIA*

HIV/TB Agency, Information and Services Activity



---

## အခက်အခဲပြဿနာများအထူးစီမံဖြေရှင်းခြင်း

---

(PM+)

---

PM+: ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည် အရွယ်ရောက်သူများအား

တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်စတင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးခြင်း (WHO)



အောက်တိုဘာ ၂၀၂၂

<b>အခက်ခဲပြဿနာများအထူးစီမံဖြေရှင်းခြင်း(PM+)</b>	၃
PM+ဆိုတာဘာလဲ?	၃
မည်သူတွေ PM+ ပံ့ပိုးသူဖြစ်နိုင်သလဲ?	၃
<b>ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများကို နားလည်ခြင်း၊ပံ့ပိုးသူများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း</b>	၃
သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုလက္ခဏာများ	၃
အခက်အခဲများကိုတွန်းလှန်နိုင်စွမ်း	၃
ကျွန်ုပ်တို့၏ အရင်းအမြစ်များ	၄
<b>အခြေခံပံ့ပိုးခြင်းစွမ်းရည်များ</b>	၅
ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်း	၅
စိတ်တည်ငြိမ်စေသောအလေ့အကျင့်များ	၅
စိုးရိမ်ဗျာပါဒများနှင့် ထိတွေ့ခြင်း	၅
ကိုယ်ခန္ဓာအပြုအမူများဖြင့် ဖော်ပြခြင်း	၆
ဖွင့်ဟပြောဆိုမှုအားချိုးကျူးခြင်း	၆
အတည်ပြုပေးခြင်း	၆
ပုဂ္ဂလိကစံနှုန်းများအားဖယ်ခွာခြင်း	၆
ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စေရန် ကူညီပေးခြင်း	၆
<b>ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ</b>	၇
PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်တွင်း မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်အတွေးရှိသူများအား ပံ့ပိုးကူညီခြင်း	၇
PM+ နည်းဗျူဟာများ	၇

စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်း	၇
အခက်အခဲပြဿနာများကို စီမံဖြေရှင်းခြင်း	၇
ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း	၈
လူမှုပံ့ပိုး အားဖြည့်ခြင်း နည်းလမ်း	၈
ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ အခြားသူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း နှင့် အနာဂတ်အစီအစဉ်များ	၈
<b>PM+ ဖွဲ့စည်းပုံ</b>	၉
<b>PM+ ပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းစဉ်လမ်းညွှန်( နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း - ဆ)</b>	၁၀
PM+ ပံ့ပိုးမှုမတိုင်မီစစ်တမ်း	၁၀
ပံ့ပိုးမှုတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် ၁	၁၀
ပံ့ပိုးမှုတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် ၂	၁၉
ပံ့ပိုးမှုတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် ၃	၂၂
ပံ့ပိုးမှုတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် ၄	၂၅
ပံ့ပိုးမှုတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် ၅	၂၈
PM+ ပံ့ပိုးမှုအပြီးစစ်တမ်း	၃၁
<b>MHPSS အထောက်အပံ့ညွှန်ပို့ခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ပြဇယား</b>	၃၃
<b>PM+ စစ်တမ်း</b>	၃၃
PM+ တွေ့ဆုံပံ့ပိုးခြင်းမတိုင်မီ စစ်တမ်း	၃၃
PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း	၄၇
PM+ ပံ့ပိုးမှုပြီးဆုံးပြီးစစ်တမ်း	၅၃
<b>နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း (c)- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအတွက်လမ်းညွှန်များ</b>	၅၇-၆၂

## အခက်အခဲပြဿနာများအထူးစီမံဖြေရှင်းခြင်း (PM+)

### PM+ဆိုတာဘာလဲ?

အခက်အခဲပြဿနာများ အထူးစီမံဖြေရှင်းခြင်း (PM+) ဆိုသည်မှာ ကောင်းမွန်ခိုင်မာသော နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုထားသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကုထုံးတို့ ဖြစ်သည်။ အခက်အခဲပြဿနာများ အထူးစီမံ ဖြေရှင်းခြင်း(PM+) ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများကိုယ်တိုင် ၎င်းတို့၏ သောကပရိဒေဝများနှင့် ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများအား သက်သာလျော့ပါး အဆင်ပြေမှုရစေဖို့ ကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဤကုထုံးတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၉၀ (တစ်နာရီခွဲ) ကြာသော တွေ့ဆုံမှုဆက်ရှင်ငယ် ငါးဆက်ရှင် ပါဝင်ပြီး ယင်းဆက်ရှင်များကို တပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် တွေ့ဆုံသည်။

### မည်သူတွေ PM+ ပံ့ပိုးသူဖြစ်နိုင်သလဲ?

စိတ်ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်နှင့် ကျွမ်းဝင်မှုနည်းပါးသူများပင်လျှင် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ သင်ကြားပေးမှု၊ ကြီးကြပ်မှုတို့ဖြင့် ဤကုထုံးကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြပါသည်။ ဤကုထုံးအား ပံ့ပိုးပေးသူများကို သင်ကြားရာတွင် ကုထုံးပါ နည်းဗျူဟာများဖြစ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်း ၊ အခက်အခဲပြဿနာများကို စီမံဖြေရှင်းခြင်း၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားတက်ကြွစေခြင်း၊ လူမှုပံ့ပိုး အားဖြည့်ခြင်း နည်းလမ်း စသည်တို့ကို အကျွမ်းတဝင် အသုံးပြုနိုင်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်မှ သင်ကြားရန် အခက်အခဲပြဿနာများအထူးစီမံဖြေရှင်းခြင်း(PM+) လက်စွဲစာအုပ် (WHO) မှ ညွှန်းဆိုသည်။ ယင်းလက်စွဲစာအုပ်အရ သင်တန်းကာလအား အနည်းဆုံး နာရီ ၈၀ (ဆယ်ရက်အပြည့်) လူတွေ့သင်ကြားရမည်ဖြစ်ပြီး ကွင်းဆင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အပတ်စဉ် ၂-၃နာရီခန့် ကြီးကြပ်သူ နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှုယူကာ ဆောင်ရွက်ရမည်။

### ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများကို နားလည်ခြင်း၊ပံ့ပိုးသူများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု အတက်အကျ ပြောင်းလဲမှုများကို လူတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဘဝ၏ သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝတွင် ပြင်းထန်သည့် ဖြစ်ရပ်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ လူတို့သည် မိမိတို့တွင်ရှိသော အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြု၍ အခြေအနေသစ်နှင့် လိုက်လျောနေထိုင်ရန်၊ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။ ထိုအခြင်းအရာကို စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းခြင်း ဟု ခေါ်သည်။ (IFRC, 2017) လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ အရင်းအမြစ်များဖြင့် စီမံဖြေရှင်းနိုင်သည့် ပမာဏအတိုင်းအတာထက် များပြားစုပုံလာသော စိတ်ဖိစီးမှု၊ သေးငယ်သော စိတ်ဖိစီးမှုများ စုမိလာခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုကို အချိန်ကြာကြာ ခံစားရခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှု (စိတ်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သော အဖြစ်အပျက်နှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း) နှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ သောကပရိဒေဝဖိစီးမှု ခံစားလာရတတ်ပါသည်။

**သောကကရီဒေဝဖိစီးမှုလက္ခဏာများ**

**ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ပြန်မှုများ**

ဖြူဖပ်ဖြူလျော်ဖြစ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ချွေးပြန်ခြင်း၊ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လျှောက်ခြင်း၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ခြေကုန်လက်ပမ်းကျခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း၊ ကြွက်သားများ ရုန်းကျုံ့ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းတုန်ခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း။

**စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ပြန်မှုများ**

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများခြင်း၊ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း၊ အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပုံပေါ်ခြင်း၊ အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း။

**အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ပြန်မှုများ**

ဒေါသကြီးသည့် လက္ခဏာများ ပြခြင်း၊ စိတ်ဆတ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်တတ်လာခြင်း၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှ ရှောင်ခွာလာခြင်း၊ တကိုယ်တည်း ခွဲထွက်နေခြင်း သို့မဟုတ် စကားမပြောခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ဖွယ် ကိစ္စရပ်များကို မလုပ်ဘဲ ရှောင်နေခြင်း။ (IFRC, 2019, IASC, 2020)

**အကူအညီပေးသူများ ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် အခြေအနေများမှာ**

**စာနာရှိုင်းပင်းမှု ကုန်ခမ်းသွားခြင်း (Compassion Fatigue)**

အကူအညီရှာဖွေ နေသူများအပေါ် အကူအညီပေးသူမှ စာနာရှိုင်းပင်းလိုစိတ်များ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ အလုပ်တွင် ကူရာမဲ့ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း စသည့် ခံစားချက်များခံစားရခြင်း၊ အကူအညီရှာဖွေသူများအပေါ် အဆိုးမြင်စိတ်များ၊ သံသယစိတ်များ ရှိလာခြင်း နှင့် မိမိသည် အရည်အချင်းမပြည့်မီဟု ခံစားရခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ (IFRC, 2017)

**စိတ်လောင်ကျွမ်းဆွေးမြေ့ခြင်း (Burnout)**

အလုပ်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကြာရှည်ခံစားရသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြေကုန်လက်ပမ်းကျခြင်း၊ အလွန်အမင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (IFRC, 2017)

**သွယ်ဝိုက်ခံစားရသည့် စိတ်ဒဏ်ရာ (Vicarious Trauma)**

မိမိအကူအညီပေးရသူ၏ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများကို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် ခံစားချိတ်ဆက်ရာမှ ထိုသူ ခံစားချက် တုံ့ပြန်မှုများ ကူးစက်လာပြီး အကူအညီပေးသူ၏ စိတ်အတွင်း ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်လာခြင်းကို ခေါ်သည်။ (Pearlman & Saakvitne, 1995)

## အခက်အခဲများကို တွန်းလှန်လွန်မြောက်နိုင်စွမ်း

ဘဝတွင် ဒုက္ခပြဿနာများနှင့် မကောင်းသော ဖြစ်ရပ်များကို တွေ့ကြုံရနိုင်သော်လည်း သင့်တော်သည့် အရင်းအမြစ်များ ရှိလျှင် မကောင်းသော အကျိုးဆက်ရလဒ်များ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။ လူတို့တွင် သင့်တော်သော အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုပြီး သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာကို စီမံဖြေရှင်းကာ ၎င်းအခြေအနေများမှ ပြန်လည်နာလန်ထူနိုင်စွမ်း ရှိသည်။ ဒုက္ခပြဿနာများမှ ပြန်လည်ရုန်းထပြီး တည်ငြိမ်ကျန်းမာသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကို ထိန်းထားနိုင်သော စွမ်းရည်ကို အခက်အခဲများကို တွန်းလှန်လွန်မြောက်နိုင်စွမ်းဟု ခေါ်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ်တို့၏ အရင်းအမြစ်များ

အခက်အခဲများအား တွန်းလှန်လွန်မြောက်နိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ရာတွင် အရင်းအမြစ်များ သို့မဟုတ် မိမိကို အကာအကွယ်ပေးသည့် အကြောင်းအချက်များက အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခြားသူများကို ကူညီရာတွင် ၎င်းတို့၏ အရင်းအမြစ်များကို တည်ဆောက်ပြီး အခက်အခဲများအား တွန်းလှန်လွန်မြောက်နိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာအောင် ပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။ (Bonanno, 2004; IFRC, 2017) အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များကို ဘီအေစီအီး (BACE) ဟု အတိုကောက် မှတ်သားနိုင်ပါသည်။

- B for Body: ကိုယ်ခန္ဓာ - အနားယူခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ခြင်း၊ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်း။)
- A for Achievement: အောင်မြင်မှု - မိမိအားသာချက်နှင့် အောင်မြင်မှုများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်ခြင်း
- C for Connection: ဆက်သွယ်မှု - အခြားလူများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ထံမှ ပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း
- E for Enjoyment: ပျော်ရွှင်မှု - မိမိ သဘောကျနှစ်သက်သော အရာများကို ပြုလုပ်ခြင်း (ဥပမာ - ဝါသနာများ၊ ယောဂ သို့မဟုတ် တရားထိုင်ခြင်း၊ ဘာသာရေးလုပ်ခြင်း)

ဤအရင်းအမြစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မိမိနှင့် အခြားသူများကို မထိခိုက်မည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် နည်းလမ်းတစ်မျိုးတည်းကို အလွန်အကျွံ မသုံးမိစေရန်နှင့် မတူညီသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

## အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုများသို့ ညွှန်းပို့ပေးရမည့် အခြေအနေများ

- အကူအညီရယူသူသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အန္တရာယ်ပြုခြင်း
- အကူအညီရယူသူသည် အခြားသူများအား အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြင်း
- အကူအညီရယူသူသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ခြင်း
- သောကပရိဒေဝဖိစီးမှု လက္ခဏာများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာမှု မရှိခြင်း
- ပုံမှန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းလာခြင်း
- အရက်၊ ဆေးဝါးနှင့် စီးကရက်များအပေါ်ပိုမိုမှီခိုလာခြင်း

## အခြေခံပံ့ပိုးခြင်းစွမ်းရည်များ

### ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်း

ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပြောကြားသူ၏စကားကို မျက်စိ၊ နား၊ နှလုံးသားတို့ဖြင့် နားထောင်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်းသည် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး ထောက်ပံ့မှုပေးသူတို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးသော စွမ်းရည်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

- **မျက်စိ** - ထိရောက်သောနားထောင်သူသည် ပြောကြားသူထံ အာရုံစူးစိုက်မှုအပြည့်ပေးပြီး ပြောကြားသူ၏ အခြားအမူအရာများကိုပါ ဆက်တိုက်လေ့လာသည်။
- **နား** - ထိရောက်သောနားထောင်သူသည် ပြောကြားသူ ပြောသည့်စကားများအပြင် မပြောသည့်စကားများကိုပါ နားထောင်တတ်သည်။ ထိုသူသည် ပြောကြားသူ၏ လိုအပ်ချက်၊ ခံစားချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို နားလည်နိုင်ရန် ကြိုးစားသည်။
- **နှလုံးသား** - ထိရောက်သောနားထောင်သူသည် စိတ်ထပ်ခြင်း၊ လက်ခံနားလည်ခြင်းနှင့် စစ်မှန်မှုရှိသည်။ ပြောကြားသူသည် မိမိပြောသည်ကို ပွင့်လင်းစစ်မှန်သော အနေအထားမျိုးတွင် နားထောင်သူက နားထောင်ပေးသည်၊ နားလည်ပေးသည် ဟု ခံစားရစေသည်။

### စိတ်တည်ငြိမ်စေသော အလေ့အကျင့်များ

PM+ ပံ့ပိုးသူများသည် မိမိကိုယ်တိုင် တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ နေခြင်းအားဖြင့် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ စိုးရိမ်စိတ်ကိုလျော့ပါးစေနိုင်သည်။ ထိုမျှမက ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် အသက်ရှူနှုန်း လေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့သော ရိုးရှင်းသည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

### စိုးရိမ်ဗျာပါဒများနှင့် ထိတွေ့ခြင်း

PM+ ပံ့ပိုးသူများမှာ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ စိုးရိမ်ဗျာပါဒများနှင့်လည်း တချိန်မဟုတ်တချိန် ထိတွေ့ပေးလိမ့်မည်။ ဤအခါမျိုးတွင် အောက်ပါဥပမာများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

- ဒီကိစ္စက သင့်အတွက် ဘယ်လောက်နာကျင်စေတယ်ဆိုတာ သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ မြင်နေရပါတယ်။
- သင်ဟာ အခက်အခဲတွေအများကြီးကြုံတွေ့ခဲ့ရတာပဲ။
- သင်အများကြီး ဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့တာပါ။
- ဒါဟာ သင့်အတွက် ဘယ်လောက် ဝမ်းနည်းစရာ/ကြောက်စရာကောင်းတယ်ဆိုတာ သင့်စကားသံကတဆင့် ကျွန်တော်/မ ခံစားသိနိုင်ပါတယ်။

### ကိုယ်ခန္ဓာအပြုအမူများဖြင့် ဖော်ပြခြင်း

PM+ ပံ့ပိုးသူများအနေဖြင့် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများကို စိတ်ဝင်တစားနားထောင်နေကြောင်း ပြသနိုင်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာအပြုအမူများကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်ပါက အကြည့်ဆုံရန် ကြိုးစားပါ။ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူများ ပိုမိုဝေမျှပြောဆိုနိုင်ရန် အားပေးသည့် စကားလုံးများ၊ အမူအရာများကို အသုံးပြုပါ။

### ဖွင့်ဟပြောဆိုမှုအားချီးကျူးခြင်း

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အကြောင်းအရာများနှင့် အခက်အခဲများအား ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း၊ PM+နည်းလမ်းများအား အသုံးပြုရန် လုံ့လစိုက်ခြင်းတို့ကို ချီးကျူးပြောဆိုပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် PM+ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား စိတ်သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပြီး အစီအစဉ်တွင် စဉ်ဆက်မပြတ်ပါဝင်လာစေရန် တွန်းအားဖြစ်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့်

- ကျွန်တော်/မကို ခုလို ပြောပြတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
- သင့်ရင်ထဲက ခံစားချက် အစစ်အမှန်တွေကို ခုလို ကျွန်တော်/မနဲ့ မျှဝေတာဟာ တကယ်ကို ရဲရင့်တဲ့ အပြုအမူပါပဲ။
- ဒီအကြောင်းတွေ ကျွန်တော်/မကို ပြောပြရတာ မလွယ်တာမှန်ပေမယ့် ပြောပြလိုက်ရင်တော့ အလျင်အမြန် စိတ်သက်သာရာရစေမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။
- စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်းကို ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်သင်ကြားစားနေတာ ကျွန်တော်/မ တွေ့ပါတယ်။

### အတည်ပြုပေးခြင်း

အတည်ပြုပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ ပြဿနာများမှာ ဖြစ်လေ့ရှိကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏တုံ့ပြန်မှုများမှာလည်း နားလည်၍ရနိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများသာဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်



- ဒီလောက်ခက်ခဲတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ရင်ဆိုင်ရပြီးနောက်မှာတော့ သင်ခုလို စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရတယ် ဆိုတာဟာ အံ့သြစရာမဟုတ်တော့ပါဘူး။
- ကျွန်တော်/မအနေနဲ့ ခံစားချက်ကို ခုလိုနည်းလမ်းနဲ့ ဖော်ပြတတ်ကြသူ အများကြီးကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။
- သင်ပြောပြတဲ့ တုံ့ပြန်မှုများဟာ အဖြစ်များတဲ့ပုံစံတွေဖြစ်ပါတယ်။
- သင်အလွန်ကြောက်လန့်နေတာကို ကျွန်တော်/မအနေနဲ့ မအံ့သြတော့ပါဘူး။

**ပုဂ္ဂလိကစံနှုန်းများအားဖယ်ခွာခြင်း**

PM+ ပံ့ပိုးသူများမှာ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ စံနှုန်းများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် မိမိ၏ပုဂ္ဂလိကစံနှုန်းများ ကိုက်ညီမှုမရှိခြင်းကို တချိန်မဟုတ်တချိန် ကြုံတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤအခါမျိုးတွင် PM+ ပံ့ပိုးသူများအနေဖြင့် ပံ့ပိုးမှုခံယူ သူများ၏ စံနှုန်းများ၊ ယုံကြည်မှုများအပေါ် လေးစားမှုရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများအပေါ်တွင် မိမိ၏ပုဂ္ဂလိက စံနှုန်းများ လွှမ်းမိုးမှုမရှိစေရန် အထူးဂရုပြုရမည်။

**ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စေရန် ကူညီပေးခြင်း**

PM+ ပံ့ပိုးသူများအနေဖြင့် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများကို တိုက်ရိုက်အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းကို ရှောင်ရှားရမည်။ ယင်းအစား လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စေရန် ကူညီပေးရမည်။ သို့ရာတွင် ဤအချက်မှာ အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးနေသူများနှင့် အန္တရာယ်အခြေအနေတွင် ကျရောက်နေသူများအတွက်မူ ချွင်းချက်ထားရမည် ဖြစ်သည်။

**ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ**

- တွေ့ဆုံသည့်နေရာမှာ လုံလောက်သော လုံခြုံမှုရှိပါရဲ့လား။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအနေဖြင့် အစီအစဉ်တွင် အပြည့်အဝ ပါဝင်နိုင်ရန် အခြားအရာများ ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။ (ဥပမာ- ကလေးခေါ်လာသော မိခင်များအတွက် ကလေးများဆော့ကစားနိုင်ရန် နေရာဖန်တီးပေးခြင်း။)
- မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများအား အချို့အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်စေမည်လား။ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုး ဘာရှိမလဲ။
- ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် ဓလေ့ထုံးတမ်း၊ လိင်စံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်များ၊ ဘာသာစကား။ PM+ ပံ့ပိုးသူများအနေဖြင့် မည်သည်တို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်မည်နည်း။
- လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းအကြောင်း ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား မည်ကဲ့သို့ရှင်းပြမည်နည်း။ ကန့်သတ်ချက်များမှာ ဘာတွေလဲ။
- ညွှန်းပိုရန်အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးပြုအဖွဲ့များ၊ အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီးပြီလား။

**PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်တွင်း မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်အတွေးရှိသူများအား ပံ့ပိုးကူညီခြင်း**

PM+ ပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်တွင်း အချို့ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများသည် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန် အတွေးများရှိနေသော်လည်း အချိန်တိုအတွင်း ပြုလုပ်သွားရန် အစီအစဉ်မရှိပါ။ “ကောင်းမွန်တဲ့အကြောင်းပြချက်နဲ့ နည်းနည်းကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်များ” ဇယားပါအချက်များ သည် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများအား အသက်ရှင်ရန် အကြောင်းပြချက်များကို တွေးတောကူညီစေနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှင်ရန်နှင့် အသက်မရှင်ရန် အကြောင်းချက်များအပေါ် အာရုံစူးစိုက်စေခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးသူများအား ၎င်းတို့၏ အသက်မရှင်လိုတော့ခြင်း အကြောင်းပြချက်များသည် (ဥပမာ- စိတ်ကျခြင်းရောဂါသည် မိမိကိုယ်ကို အသက်ရှင်ချင်စိတ် မရှိစေခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သော်လဲ သက်သာလာနိုင်ကြောင်း) ယာယီသာဖြစ်ကာ အသက်ရှင်ရန် အကြောင်းပြချက်များသည် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်လာအောင် သင့်အနေဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီရမည်ဖြစ်သည်။

**PM+ နည်းဗျူဟာများ**

- စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်း
- အခက်အခဲပြဿနာများကို စီမံဖြေရှင်းခြင်း
- ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း
- လူမှုပံ့ပိုး အားဖြည့်ခြင်း နည်းလမ်း
- ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ အခြားသူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း နှင့် အနာဂတ်အစီအစဉ်များ

**စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်း**

PM+ ပံ့ပိုးသူများအနေဖြင့် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများအား ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်သောကနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ သက်သာလျော့ပါးစေရန် အသက်ရှူနှုန်းလေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့သော ရိုးရှင်းသည့်နည်းလမ်းများကို သင်ကြားပေးရမည်။

**အခက်အခဲပြဿနာများကို စီမံဖြေရှင်းခြင်း**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများတွင် ပြဿနာများ (ဥပမာ- အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း) ကြုံတွေ့နေရပါက လက်တွေ့အသုံးချနိုင်စေမည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

**ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း**

ဤနည်းလမ်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ စိတ်နေသဘောထားပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှု ရှိစေသည့် လှုပ်ရှားတက်ကြွမှု အခြေအနေကို တိုးတက်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ၊ မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်များ/အလုပ်များအား ဆောင်ရွက်စေခြင်း)

**လူမှုပံ့ပိုး အားဖြည့်ခြင်း နည်းလမ်း**

PM+ ပံ့ပိုးသူများသည် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ လူမှုအကူအညီပံ့ပိုးမှုများ (ဥပမာ- ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစု၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ရပ်ရွာအခြေပြုလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ)ကို ခိုင်မာအားကောင်းစေရန် ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ လက်ရှိကောင်းမွန်သော လူမှုအကူအညီပံ့ပိုးမှုများအား ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် အားပေးခြင်း၊ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူတွင် လူမှုအကူအညီပံ့ပိုးမှုအားနည်းနေပါက လူမှုကွန်ရက် တိုးတက်စေရန် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ဤနည်းလမ်းအား လုပ်ဆောင်သည်။

**ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ အခြားသူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း နှင့် အနာဂတ်အစီအစဉ်များ**

PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်သည် အထက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများကို အဓိကအသုံးပြုသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံး အစီအစဉ်တွင် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများအနေဖြင့် PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်တလျှောက် လေ့လာခဲ့ရသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ အခြားသူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း နှင့် အနာဂတ်အစီအစဉ်များချမှတ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် PM+ ပံ့ပိုးသူများမှ ကူညီပေးသည်။

**PM+ ဖွဲ့စည်းပုံ**

# စနစ်တကျဖွဲ့စည်းထားသော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုနမူနာတည်ဆောက်ပုံ

**ပံ့ပိုးမှုမတိုင်မီ ဆန်းစစ်ချက်**

- PM+ ပံ့ပိုးမှုမတိုင်မီ ဆန်းစစ်ချက်**
- သဘောတူညီမှုယူခြင်း (၅ မိနစ်)
  - PSYCHLOPS (တွေ့ဆုံပံ့ပိုးခြင်းမတိုင်မီ စစ်တမ်း) (၁၀ မိနစ်)
  - ကိုယ်ရေးအချက်အလက်နှင့် နောက်ခံအကြောင်းအရာ (၁၀ မိနစ်)
  - လုံခြုံစိတ်ချမှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာဆန်းစစ်ချက်(၁၀ မိနစ်)
  - ထိခိုက်ချို့ယွင်းမှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာဆန်းစစ်ချက် (၁၀ မိနစ်)
  - ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် ဆန်းစစ်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)
  - အဆုံးသတ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

**၁**

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း**
- မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်း (၅ မိနစ်)
  - မျှော်လင့်ချက်နှင့် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)
  - ထိရောက်စွာ နားထောင်ခြင်း (၂၅ မိနစ်)
  - စိတ်ဖြေလျော့သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုခြင်း (၁၅ မိနစ်)
  - အဆုံးသတ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

**J**

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း**
- ပြန်လည်သုံးသပ်မှု (၅ မိနစ်)
  - ထိရောက်စွာ နားထောင်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)
  - သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း (၂၀ မိနစ်)
  - စိတ်ဖြေလျော့သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုခြင်း (၁၀ မိနစ်)
  - အဆုံးသတ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

**၃**

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း**
- ပြန်လည်သုံးသပ်မှု (၅ မိနစ်)
  - ထိရောက်စွာ နားထောင်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)
  - သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း (၂၀ မိနစ်)
  - စိတ်ဖြေလျော့သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုခြင်း (၁၀ မိနစ်)
  - အဆုံးသတ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

**၆**

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း**
- ပြန်လည်သုံးသပ်မှု (၅ မိနစ်)
  - ထိရောက်စွာ နားထောင်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)
  - သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း (၂၀ မိနစ်)
  - စိတ်ဖြေလျော့သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုခြင်း (၁၀ မိနစ်)
  - အဆုံးသတ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

**၅**

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း**
- ပြန်လည်သုံးသပ်မှု (၅ မိနစ်)
  - ထိရောက်စွာ နားထောင်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)
  - သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း (၅ မိနစ်)
  - ဆုံးဖြတ်ချက်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း (၁၀ မိနစ်)
  - နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၏ထိရောက်မှုအား သုံးသပ်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)
  - သင်ယူမှုအား ပြန်လည်အသုံးပြုရန်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း (၁၀ မိနစ်)
  - စိတ်ဖြေလျော့သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုခြင်း (၅ မိနစ်)
  - အဆုံးသတ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

**ပံ့ပိုးမှုအပြီး ဆန်းစစ်ချက်**

- PM+ ပံ့ပိုးမှုအပြီး လေ့လာဆန်းစစ်ချက်**
- ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် ဆန်းစစ်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)
  - တွေ့ဆုံမှုကို အဆုံးသတ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

**PM+ ပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းစဉ်လမ်းညွှန် (နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း-ဆ)**

PM+ ပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းစဉ်လမ်းညွှန်တွင် ပံ့ပိုးပေးသူများအသုံးပြုနိုင်ရန် တွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်တိုင်းအတွက် အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်များပါဝင်သည်။ ပံ့ပိုးပေးသူများအနေဖြင့် တွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တစ်ခုချင်းစီတွင် ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်အလက်များပါဝင်သည်။ အထူးသဖြင့် ပံ့ပိုးမှုနည်းလမ်းတစ်ခုကို သင်ကြားရန် မည်သည့်အရေးကြီးအချက်များကို ပြောဆိုရမည်လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ပံ့ပိုးသူများကို အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် စာတမ်းများပါဝင်သည်။ ထိုစာတမ်းများသည် ပံ့ပိုးမှုနည်းလမ်းများကို မည်သို့သင်ကြားရမည်၊ မည်သို့ရှင်းပြရမည်ကို အကြံပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ စာတမ်းတွင်ပါဝင်သကဲ့သို့ တိကျစွာ ပြောရန်မလိုပါ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ ထိုနည်းလမ်းများကို လွယ်ကူစွာနားလည်နိုင်ရန် အလေးပေး ရေးသားထားသဖြင့် ထိုအကြောင်းအရာများကို အသုံးပြု ရှင်းလင်းပြောပြ နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

**မှတ်ချက်။ PM+ ပံ့ပိုးမှုမတိုင်မီကြိုတင်စစ်တမ်းကို ပထမဆုံးအကြိမ် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုမတိုင်မီ သိခြားတွေ့ဆုံချိန်တွင် ဖြည့်ရန်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် တွေ့ဆုံပံ့ပိုးမှု မစမီ ၁ ပတ် သို့မဟုတ် ၂ ပတ်အလိုတွင် ဖြည့်ရန်ဖြစ်သည်။**

**PM + ပံ့ပိုးမှုမတိုင်မီ ကြိုတင် စစ်တမ်း**

**ပါဝင်မှုအစီအစဉ်များ**

- မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် သဘောတူညီချက်ရယူခြင်း (၅ မိနစ်)
- ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များနှင့် နောက်ခံအကြောင်းအရာများ အချက်အလက်ရယူခြင်း (၁၀ မိနစ်)
- PSYCHLOPS (တွေ့ဆုံပံ့ပိုးခြင်းမတိုင်မီ စစ်တမ်း) (၁၀ မိနစ်)
- လုံခြုံစိတ်ချမှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာ ဆန်းစစ်ချက် (၁၀ မိနစ်)
- ထိခိုက်ချို့ယွင်းမှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာဆန်းစစ်ချက် ( ၁၀ မိနစ်)
- ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ်ဆန်းစစ်ခြင်း (WHO-5, Kessler, PCL 6) (၂၀ မိနစ်)
- ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အကြံပြုခြင်း (၅ မိနစ်)

**ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံခြင်းအမှတ်စဉ် ၁**

**အစီအစဉ်ရည်မှန်းချက်များ**

၁. မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ ( ၅ မိနစ်)
၂. PSYCHLOPS ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် (၁၀ မိနစ်)

- ၃. PM+ ပံ့ပိုးမှု ဆိုတာ ဘာလဲ (၂၀ မိနစ်)
- ၄. ဆိုးရွားသော အတွေ့အကြုံများကို နားလည်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)
- ၅. စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်း (၂၀ မိနစ်)
- ၆. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်တာဝန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံမှုပြီးဆုံးခြင်း ( ၅ မိနစ်)

**၁. မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ ( ၅ မိနစ်)**

သင့်ကိုသင် မိတ်ဆက်ပါ။  
 လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာများအကြောင်း ရှင်းပြပါ။  
 ဥပမာအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ပြောကြားနိုင်သည်။

“ကျွန်တော်/မ (...အမည်...) ပါ။ ကျွန်တော်/ မ ဟာ (ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း လူမှုရေး ဝန်ထမ်း အစရှိသဖြင့် သင့်ရာထူးကိုပြောရန်ဖြစ်သည် ) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်မှာ သင်ရဲ့ ပံ့ပိုးပေးသူအဖြစ် အခုလာမယ့် ရက်သတ္တပတ် ၅ ပတ်လုံး အတူရှိနေမှာပါ။ PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်အကြောင်းနဲ့ သင်ရဲ့ အခက်အခဲတွေ မပြောရသေးခင် အခု ဆွေးနွေးကြမယ့်အကြောင်းအရာအားလုံး ပေါက်ကြားမှုမရှိစေရဖို့အတွက် အာမခံချင်ပါတယ်။ ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တိုင်းမှာ ပြောသမျှအခြင်းအရာအားလုံးကို ကျွန်တော်/ မ အနေနဲ့ သင့်မိသားစုအပါအဝင် မည်သူ့ကိုမှ ပြောခွင့်မရှိပါဘူး။ ဘာတွေဆွေးနွေးကြလဲဆိုတာကို ပြောခွင့်ရှိမယ့် တစ်ဦးတည်းသောသူဟာ ကျွန်တော်/မ ရဲ့ ကြီးကြပ်သူဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးကြပ်သူဆိုတာ သင် ကျွန်တော်/မ ဆီကနေ အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးမှုတွေရနိုင်ဖို့ ကြပ်မတ်ပေးတဲ့ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ပံ့ပိုးမှုပညာပိုင်းဆိုင်ရာမှာ အထူးလေ့ကျင့်သင်ကြားမှု ရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဖွင့်ပြောနိုင်မယ့် အခြေအနေကတော့ သင်ရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်/မ အနေနဲ့ ကြီးကြပ်သူနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး သင်လုံခြုံစွာရှိဖို့ ကူညီဖို့ဖြစ်ပါတယ်။”

**ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ အခြားမေးခွန်းများကို ဖြေကြားဆွေးနွေးနိုင်ရန် မှတ်စုများ**

- ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်တွင် မည်သည့်အခြင်းအရာများကို ရင်ဆိုင်ကြမည်ကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း (မည်သည့်အခက်ခဲပြဿနာအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမည်)

“PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတွေမှာ နေရသူလူအများစုရင်ဆိုင်ရတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မဲ့တာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းတာ လိုမျိုး စိတ်ခံစားချက်အခက်အခဲတွေကို စီမံဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ရှာဖွေတာမျိုး၊ အခြားသူတွေနဲ့ အခန်းမသင့်တာမျိုး အစရှိတဲ့ သင်ရဲ့ လက်တွေ့အခက်အခဲပြဿနာများကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။”

- **ပံ့ပိုးမှုခံယူသူတွေက ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုလဲ**

စစ်တမ်းများဖြည့်ခြင်း (သူတို့ဖြေဆိုရန်လိုအပ်သော စစ်တမ်းအရေအတွက်ကို တိကျစွာပြောပါ။ ဥပမာ တွေ့ဆုံခြင်းမတိုင်မီစစ်တမ်း၊ တွေ့ဆုံပြီးစစ်တမ်းနှင့် နောက်တစ်ဖန် ပြန်လည်တွေ့ဆုံခြင်း စစ်တမ်းတို့ဖြစ်သည် )

ပံ့ပိုးမှုတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်ကြိုက် တက်ရောက်ရန်၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများ ( ဥပမာ ပံ့ပိုးမှုတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား စီမံဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်းများကို လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း)

- **သင့်အနေဖြင့် သူတို့ကို ဆေးဝါးဖြင့် ကုသပေးသွားမှာမဟုတ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။**

“PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်မှာ သင်ကို ဘယ်ဆေးမှ ပေးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်များကို ကူညီနိုင်ဖို့၊ လက်တွေ့အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် အခက်ခဲပြဿနာ စီမံဖြေရှင်းနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေ အသုံးပြုနိုင်အောင် သင်ကြားပေးမှာဖြစ်လို့ ဘာဆေးမှ သောက်သုံးစရာမလိုပါဘူး။”

- **ယခုအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်မှုကြောင့် ပစ္စည်းထောက်ပံ့မှု၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု မည်သည့်အရာမှ ရရှိမည်မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။**

“သင်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ လက်တွေ့ပြဿနာတွေကို စီမံဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်/မ က PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်နဲ့ ကူညီပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပါဝင်တက်ရောက်တဲ့အတွက် ငွေကြေး ဒါမှမဟုတ် အခြားပစ္စည်းပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုတွေ ပေးသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ PM+ ပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်ကို သင် စိတ်ဝင်စားသေးလား သိချင်ပါတယ်။”

**မှတ်ချက်။** ။ အကယ်၍ သင့်အနေနဲ့ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများကို ထောက်ပံ့ရန် အစီအစဉ်ရှိပါက (ဥပမာ ခရီးစရိတ်) သူတို့ကို သေချာတိကျစွာ ရှင်းပြပါ။

**၂. PSYCHLOPS ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ် စစ်တမ်းလုပ်ငန်းစဉ်လမ်းညွှန်**

**PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း**

- PSYCHLOPS (ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း)
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း တွေးတောမှုစစ်တမ်း (လိုအပ်လျှင်)

**၃. PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ဆိုတာ ဘာလဲ (၂၀ မိနစ်)**

**ပါဝင်ရမည့် အရေးကြီးအချက်များ**

- အခက်ခဲပြဿနာများ စီမံဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်းများသည် လက်တွေ့အခက်အခဲများ (ဥပမာ အလုပ်အကိုင်မရှိခြင်း၊ အိမ်တွင်းပြဿနာများ၊ မိသားစု ပြဿနာများ) နှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာအခက်အခဲများ (ဥပမာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများ) တို့ကို စီမံဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသည်။

- ရက်သတ္တပါတ် ငါးပတ်ကြာ အပတ်စဉ်ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု ငါးကြိမ်
- ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ် တစ်ခုလျှင် ကြာမြင့်ချိန် ၁ နာရီခွဲခန့်
- အခက်ခဲပြဿနာ စီမံဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်း ၄ ခု သင်ကြားပေးရန်
- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တိုင်းကို တက်ရောက်ကာ ပြီးမြောက်သည်အထိ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါက PM+ ပံ့ပိုးမှုသည် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်
- PM+ ပံ့ပိုးမှုထိရောက်စွာ အကျိုးရှိနိုင်ရန် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများသည် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကြားချိန်ကာလများတွင် အခက်ခဲပြဿနာများကို စီမံဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်

“ဒီနေ့ သင်ပြောခဲ့တဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ သင်အတွက် အသုံးဝင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းအချို့ကို အတူတူလေ့လာကြည့်ရအောင်။ ဒီနေ့အစီအစဉ်အပါအဝင် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ် ငါးကြိမ်ရှိပါတယ်။ ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်များ တစ်ပတ်တစ်ရက်ပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်ပြီး အစီအစဉ်တစ်ခုကို ၁နာရီခွဲခန့် ကြာမြင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုတွေကို ကျွန်တော်/မ က သင်ကို အခက်ခဲပြဿနာတွေကို စီမံဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ မတူညီကွဲပြားတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သင်ကြားပေးပြီး အတူတူလေ့ကျင့်ဖို့လည်း အချိန်ယူပါမယ်။ ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ်ကြားမှာ ဒီနည်းလမ်းတွေကိုလေ့ကျင့်ပြီး သင်ရဲ့အခက်ခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ဘဝအခက်အခဲတွေကို ပြောင်းလဲစီမံနိုင်စွမ်းရှိသူတစ်ဦးဖြစ်လာစေချင်ပါတယ်။”

ဒီနည်းလမ်းတွေဟာ သင် ပြောခဲ့တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအဖြစ်စေဆုံး ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို လျော့ချပေးနိုင်ဖို့ ပံ့ပိုးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ (ပြောခဲ့ဖူးသည့် အခက်အခဲများကို ပြန်ပြောပါ။)။ သင်ရဲ့ အခက်အခဲများကို လက်တွေ့ကျကျ စီမံဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ အဆင်ပြေချောမွေ့လာဖို့၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ချနိုင်ဖို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို သင်ကြားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လိုပဲ အခြားသူအတော်များများအတွက်လည်း ဒီနည်းလမ်းတွေဟာ အများကြီးအသုံးဝင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဒီပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တွေကို အပတ်စဉ်မှန်မှန် တက်ရောက်မယ်ဆိုရင် အများကြီးအကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ သင်အနေနဲ့ ဒီအစီအစဉ်ကိုလာတက်ဖို့ အရမ်းစိုးရိမ်ကြီးတာမျိုး၊ စိတ်မပါတာမျိုး၊ နေထိုင်မကောင်းတာမျိုး၊ မိသားစု ဒါမှမဟုတ် အခြားတာဝန်တွေရှိနေတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာရင်လည်း နားလည်ပါတယ်။ အစီအစဉ်ကို မလာတာ၊ ပျက်ကွက်တာမျိုးတွေမလုပ်ဘဲ ဒါမျိုးအခြေအနေတွေရှိလာရင် ကျွန်တော်/မ ကို ပွင့်လင်းစွာပြောပြစေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်/မ နဲ့ သင် အတူရှိနေချိန်မှာ အကောင်းဆုံးနဲ့ တန်ဖိုးရှိတာမျိုး ဖြစ်စေချင်လို့ပါ။ သင်မလာနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို မပြောဘဲ စိတ်မသက်မသာ မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။ မလာနိုင်တဲ့အကြောင်းကိုသိရလို့ ကျွန်တော်/မ ဟာ စိတ်ပျက်တာ စိတ်ဆိုးတာ မဖြစ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်/မ ဆိုလိုချင်တာကို သဘောတူပါသလား ခင်ဗျာ/ ရှင်။ ဒီပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု အစီအစဉ်ကိုတက်ရောက်ဖို့ လက်ရှိမှာရော အခက်အခဲတွေရှိနေပါသလား။”



အကယ်၍ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် တွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တိုင်းကို တက်ရောက်ရန် အခက်အခဲများရှိနေပါက ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အချိန်ယူပါ။

ဥပမာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အချိန်၊ နေရာ၊ နေ့ရက် အစရှိသဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

(ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် သင့်ကို မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်မှာ ဒေသတွင်းလိုအပ်ချက်များ၊ အသုံးပြုမှုများနှင့် လိုက်လျောညီမှုရှိရန်လိုသည်။ ဖုန်းဆက်၍ မရနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးဆိုလျှင် ဆက်သွယ်ရန်အတွက် အခြားနည်းလမ်းဖြင့် စီစဉ်ရန်ဖြစ်သည်။ )

**PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်သင့်သည့် “ကောင်းမွန်တဲ့အကြောင်းပြချက်နဲ့ နည်းနည်းကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်များ”**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ် တက်သင့် မတက်သင့် သုံးသပ်နိုင်ရန် အောက်ပါဇယားမှ မေးခွန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကိုရွေးပါ။

ကောင်းမွန်တဲ့အကြောင်းပြချက်များ	နည်းနည်းကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်များ
<p><b>“လူအများစုသည်ဒီအစီအစဉ်မှ အကျိုးကျေးဇူးကောင်းများရခဲ့သည်”</b></p>	<p><b>“အချို့သူများအတွက် ဤကဲ့သို့ အစီအစဉ်မျိုးကို တက်ရောက်ရန် ခက်ခဲမှုများရှိနေနိုင်သည်”</b></p>
<p>ယခုအစီအစဉ် တက်ရောက်ပြီးရင် သင် ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်ပါသလဲ။</p>	<p>PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ကိုတက်ရောက်ခြင်းကြောင့် ကြုံတွေ့နိုင်ရသည့် အခက်အခဲများ</p>
<p>PM+ ပံ့ပိုးခြင်းအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်ခြင်းဖြင့် သင်ဘဝဘာတိုးတက်လာမလဲ။</p>	<p>PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်လို့ သင် ဘာတွေဆုံးရှုံးသွားနိုင်သလဲ၊ ပျက်ကွက်သွားနိုင်သလဲ။</p>
<p>လက်ရှိမလုပ်နိုင်တဲ့ ဘယ်ကိစ္စရပ်တွေကို လုပ်နိုင်လာမလဲ။</p>	<p>PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ကြောင့် မိသားစုအချိန်တွေ လျော့သွားနိုင်သလား။</p>
<p>- အိမ်မှုကိစ္စများ (ဥပမာ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း)</p>	<p>ဒါကိုတက်ရောက်နေလို့ သင်ရဲ့အရေးကြီးတာဝန်တွေ လစ်ဟင်းသွားနိုင်သလား။</p>

<p>- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှု (ဥပမာ အိပ်ရာမှာပဲ မနေတော့ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ကောင်းမွန်စွာဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း)</p> <p>- စိတ်ပျော်မွေ့စရာလုပ်ဆောင်ချက်များ (ဥပမာ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူပျော်ရွှင်ရှိခြင်း၊ သိုးမွေးထိုးခြင်း၊ ကြက်ငှက်မွေးမြူခြင်း)</p> <p>အကယ်၍ သင်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက် ပြဿနာများ လျော့နည်းသွားခဲ့ရင် သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေ ကောင်းသွားနိုင်ပါသလဲ</p> <p>- ဥပမာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ အခြားတာဝန်များ</p> <p>မိတ်ဆွေအနေနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်လာရင် နေ့စဉ်ဘဝဟာ ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်မလဲ။</p>	<p>ဥပမာ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အိမ်မှုတာဝန်များလစ်ဟင်းခြင်း</li> <li>• ကလေးငယ်များအားထားခဲ့ရန်စီမံခြင်း</li> <li>• အခြားတာဝန်ကိစ္စများ</li> <li>• မိမိကိုယ်ပိုင်အချိန်များလျော့နည်းရခြင်း</li> <li>• အစီအစဉ်တက်ရောက်ရန်အတွက် ခရီးဝေးသွားရောက်ရခြင်းမျိုး</li> </ul>
---	---

**PM+ ပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်တက်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများကို အကျဉ်းချုံးသုံးသပ်ပါ။**

“ဒီပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်ရလို့ ဆိုးကျိုးအချို့ရှိနေပေမယ့် (အစီအစဉ်ကို တက်ရောက်သင့်သည့်အကြောင်းရာများနှင့် မတက်ရောက်သင့်သည့် အကြောင်းရာများဇယားမှ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ ထောက်ပြသည့်အချက်များကို ထည့်သွင်းပြောပါ) သင်အတွက် အခုအချိန်မှာ အကျိုးကျေးဇူးပိုရှိနိုင်ပါတယ်။ (နမူနာများနှင့် ပြောပါ) ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ ဒီအစီအစဉ်ကို အခုလို သင် အနည်းငယ်ပိုနားလည်လာချိန်မှာ ဒီနေ့ကစပြီး တက်ရောက်ဖို့ ဆန္ဒပြုချင်ပါသလား။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ရဲ့ ဆန္ဒအတိုင်းဖြစ်လို့ ဘယ်အချိန်မဆို အစီအစဉ်တက်ရောက်ဖို့ကို ရပ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။”

**၄. ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများကို နားလည်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)**

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

၁. ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများအား ယေဘုယျတုန့်ပြန်မှုများအကြောင်း ဝေငှရန်
၂. ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအများစုသည် ဆိုးဝါးသောအတွေ့အကြုံများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများအား မိမိတို့အားနည်းခြင်းကြောင့်၊ မကျန်းမာခြင်းကြောင့်၊ သို့မဟုတ် ရူးသွပ်နေခြင်းကြောင့်လားဟူ၍ စိုးရိမ်တွေးထင်တတ်ကြသောကြောင့် ထိုလက္ခဏာများသည် သာမန်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်စေရန်။

၃.PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်သည် ဤအခက်အခဲပြဿနာများကို စီမံဖြေရှင်းနိုင်သည့် ထိရောက်သော နည်းလမ်းများ သင်ကြားရေးဖြစ်သည်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြရန်

**ပါဝင်ရမည့် အရေးကြီးအချက်များ**

- ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများတွင် ခက်ခဲသောဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများစေသော ဖြစ်ရပ်များ ပါဝင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆင်းရဲခြင်း၊ မိမိချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးဦး ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် စစ်ပွဲဒဏ်များခံရခြင်း။
- လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများအား မတူညီစွာ တုန်ပြန်နိုင်သည်။ ဥပမာ လွန်မင်းစွာကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ အလွန်ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပင်ပန်းစွာခံစားရခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခဲခြင်း။
- ဤခံစားချက်များနှင့် တုန်ပြန်မှုများသည် ထိုသူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ရှင်သန်နေထိုင်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အိပ်ရာထဲမှမထွက်ချင်တော့ခြင်း၊ နေ့စဉ်တာဝန်များကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ မိသားစုကြား အတိုက်အခံဖြစ်လာခြင်း၊ ပျော်မွေ့စရာ လုပ်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် အပြင်ထွက်လည်ခြင်းတို့ မရှိတော့ခြင်း။
- လူအများစုအတွက် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ထိုဆိုးဝါးသောခံစားချက်များ လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။
- လူအများစုအတွက်မူ ထိုခံစားချက်များသည် မပျောက်နိုင်ဘဲကျန်ရှိနေသည်။
- ဤခံစားချက်များကို စီမံဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများ သင်ယူနိုင်သည်

"သင်အနေနဲ့ ဒီအခက်အခဲပြဿနာတွေကို ဘာလို့ရင်ဆိုင်နေရလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အနည်းငယ်ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ ဒီပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ကိုတက်ရောက်ခဲ့ရင် သင်ရဲ့အခက်အခဲတွေကို စီမံဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ မကြာသေးခင်က ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။"

လူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ အလွန်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ နာကျင်ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း အစရှိတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အချို့ဆိုရင် ဘာဆိုဘာမှ ခံစားလို့မရတော့ဘဲ ထုံထိုင်းသွားတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သင် အခုနက ပြောပြခဲ့တဲ့ ခံစားချက်မျိုး (ပံ့ပိုးမှုခံယူသူပြောခဲ့သည့် အကြောင်းရာများ) ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။

လူတွေဒီလိုတုန်ပြန်ရတဲ့ အကြောင်းရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်/ မ တို့ရဲ့ ခန္ဓာဟာ အသက်ဘေးကြုံရင် ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုနဲ့ကြုံရတယ်လို့ တွေးထင်မိရင် ခန္ဓာကိုယ်က သတိအနေအထားဖြစ်အောင် တုန်ပြန်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ဘေးအန္တရာယ်ကို သတိမူမိပြီး ရှောင်နိုင်မှာပါ။ နှလုံးခုန်မြန်တာ၊

အသက်ရှူမြန်လာတာ၊ ခန္ဓာတစ်ခုလုံး တောင့်တင်းသွားတာ အစရှိသဖြင့် တုန်ပြန်ပုံ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အရေးကြီးလာရင် ထွက်ပြေးဖို့ ဒါမှမဟုတ် ပြန်ခုခံဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လူအများစုအတွက် ဒီလိုတုန်ပြန်မှုတွေဟာ အချိန်ကြာလာရင် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချို့အတွက် ဒီခံစားချက်တွေ ဆက်ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် အလုပ်အကိုင် ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှုကိစ္စ အစရှိတဲ့ မိမိတို့နေ့စဉ်ဘဝမှာ လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်တာတွေကို မလုပ်နိုင်အောင် ဟန့်တားတာမျိုး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ အချိန်ကြာကြီး ဝမ်းနည်းကြေကွဲနေတာမျိုးဟာ မိသားစုနှင့် အခြားသူတွေကြားမှာ မိမိတစ်ဦးတည်း သီးသန့်ဖြစ်သွားစေသလို ခံစားရစေပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့တာဝန်တွေ မလုပ်နိုင်အောင် ဟန့်တားနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သင်ပြောခဲ့သလို.. (ပံ့ပိုးမှုခံယူသူဘဝတွင် ကြိုနေရသော အခက်အခဲများကို နမူနာဖြင့် ပြောပြပါ။)

ဒီဥပမာတွေအရ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ ဒီခံစားချက်တွေဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ဘယ်လိုထိခိုက်စေသလဲဆိုတာ မြင်နိုင်ပါတယ်။ PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်မှာ သင်ကို ကူညီပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေပါဝင်ပါတယ်။ လာမယ့် ရက်သတ္တပတ်တွေမှာ ကျွန်တော်/မ က သင်ကြားပေးမယ့် ဒီနည်းလမ်းတွေကြောင့် သင်ကို ပိုအဆင်ပြေအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီနေ့ သင့်ကို သေချာနားလည်စေချင်တဲ့ ပထမဆုံးအကြောင်းအရာက သင်ကြိုခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသူအတော်များများမှာ သင်လိုပဲ စိတ်ခံစားချက်ပြဿနာတွေ၊ အခြား အခက်အခဲတွေ ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ အခုလို သင်မှာ အခက်အခဲတွေရှိနေတာ သင် အားနည်းလို့ မဟုတ်သလို မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ဆိုးဝါးလွန်းတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ခဲ့လို့ အသိအမှတ်ပြုရမှာပါ။ သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ဆွေးနွေးပေးလို့ သတ္တိရှိသူတစ်ဦးလို့လည်း ဆိုချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ သင့်ဘဝကို တိုးတက်စေဖို့ အရေးကြီးတဲ့အပြင် သင့်မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အနာဂတ်အတွက်လည်း အရေးပါပါတယ်။ PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်မှာ အချိန်ပြည့်ပါဝင်ခြင်းနဲ့ သင် ခံစားချက်များ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ယခုထက်ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နေနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။”

**၅.စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်း (မိနစ် ၂၀)**

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

- ၁. ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ ဆန္ဒရှိပါက မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးကို ဖိတ်ခေါ် နိုင်သည်
- ၂. စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်းသည် ဘာကြောင့်အသုံးဝင်နိုင်သည်ကို ရှင်းလင်းပြောဆိုရန်ဖြစ်သည်

၃. ပံ့ပိုးမှုခံယူသူရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာများနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေမှုကို ရှင်းလင်းပြောဆိုရန်ဖြစ်သည် (ဥပမာ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုများ)

၄. ဖြည်းမှန်စွာ အသက်ရှူခြင်း နည်းလမ်းညွှန်ပြပေးရန်ဖြစ်သည်

၅. ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား လေ့ကျင့်နိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ

**ပါဝင်ရမည့် အရေးကြီးအချက်များ**

- ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများအား ယေဘုယျတုန့်ပြန်မှုသည် စိတ်ဖိစီးခြင်းဖြစ်သည်.
- စိတ်ဖိစီးခြင်းသည် မိမိတို့ခန္ဓာကို ရေတိုထိခိုက်စေမှု (ဥပမာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းရှိသည့် အခြေအနေများတွင် အသက်ရှူနှုန်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာနိုင်သည်) နှင့် ရေရှည်ထိခိုက်စေမှု (ဥပမာ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် မသက်သာစွာ ခံစားရခြင်းတို့) ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ဥပမာပေး ခိုင်းနှိုင်းခြင်း

ဥပမာပေး ခိုင်းနှိုင်းရန် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ဥပမာ သိုးမွေးလုံး၊ ကြိုးမျှင် သို့မဟုတ် ငါးမျှားကြိုး)

- ဒီခံစားချက်တွေဟာ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ သိုးမွေးလုံးလိုပါပဲ။ (ပြသပါ) ဒါကိုလျစ်လျူရှုပြီး ဆက်လက်နေထိုင်ရင်း သိုးမွေးချည်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်းပိုပြီး ရှုပ်ထွေးလာနိုင်ပါတယ်။ (သိုးမွေးချည်မျှင်များကို အနည်းငယ်ပိုရှုပ်ထွေး အောင်ပြပါ) ဒါကြောင့် စိတ်မသက်သာဖြစ်စေပြီး အခြားခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ကျွန်တော်/မ သင်ကြားပေးချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ဒီသိုးမွေးချည်တွေကို ဘယ်လိုရှင်းပစ်ရမလဲဆိုတာပါပဲ။

- ခံစားချက်တွေဟာ စပရင်လိုမျိုး ရစ်လုံးလိုမျိုးပါပဲ။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီး တင်းကြပ်လာနိုင်ပြီး မသက်သာဖြစ် လာစေပါတယ်။ ဒီနေ့ ကျွန်တော်/မ သင်ကြားပေးချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ဒါတွေကို ဘယ်လိုရှင်းပစ်ရမလဲဆိုတာပါပဲ။

**လိုက်နာရမည့်အဆင့်ဆင့်**

၁. လမ်းညွှန်ခြင်း။ စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်းသည် ခန္ဓာကို ပြေလျော့စေပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းစေကာ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချနိုင်ပါသည်

၂. ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား မိမိခန္ဓာတွင်းမှ တင်းကြပ်မှုအားလုံး ဖြေလျော့စေပါ (လက်ခြေများကိုလှုပ်ပါ၊ ပခုံးဝိုက်ပါ အစရှိသဖြင့်)

၃. ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ကြားပါ

၄. ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ဘောလုံးတစ်လုံးရှိနေသကဲ့သို့ တွေးထင်ကာ ဘောလုံးမှုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (ဖြစ်နိုင်လျှင် တကယ့်ဘောလုံးနှင့် လက်တွေ့ပြပါ)

- အသက်ရှူသွင်းလိုက်လျှင် ဝမ်းဗိုက်နေရာဖောင်းကြွလာလိမ့်မည်
- ရင်ဘတ်နှင့် အသက်ရှူဖို့မဟုတ်ပါ (ရင်ဘတ်နှင့်အသက်ရှူခြင်းသည် ထိရောက်နိုင်စွမ်းနည်းနိုင်သည်)
- လက်တစ်ဖက်ကို ဗိုက်ပေါ်တင်ပြီး အခြားလက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ် တင်စေခြင်းဖြင့် သူတို့သည် ဝမ်းဗိုက်နှင့်အသက်ရှူပြီး ရင်ဘတ်နှင့်မဟုတ်ကြောင်း သိစေနိုင်သည်

၅. ဝမ်းဗိုက်နှင့်အသက်ရှူခြင်းကို လက်တွေ့ပြကာ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား နှစ်မိနစ်ခန့် လုပ်ကြည့်စေပါ။

၆. ဝမ်းဗိုက်မှ အသက်ရှူတတ်သွားလျှင် ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူဖို့ အာရုံစိုက်စေပါ

- အသက်ရှူသွင်းရန် တစ် နှစ် သုံး ရေပါ။ ( သုံးစက္ကန့်ဖြစ်သည်) ထို့နောက် တစ် နှစ် သုံးရေပြီး အသက်ရှူထုတ်ပါ

၇. ပံ့ပိုးမှုခံယူသူနှင့်အတူ အနည်းဆုံးနှစ်မိနစ်ခန့် အသံထွက် ရေတွက်ကာ လေ့ကျင့်ပါ

၈. နောက်သုံးမိနစ်ခန့် အသံထွက်ရေတွက်ခြင်းမပြုဘဲ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ (အတွေးထဲမှဖြစ်စေ သို့မဟုတ် နာရီလက်တံ နှင့် အခြားပုံမှန်အသံတစ်မျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုနိုင်သည်)

၉. လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူနှင့် ဆွေးနွေးပြီး အခက်အခဲရှိခဲ့လျှင် ကူညီဖြေရှင်းပေးပါ။

လူအများစုဟာ ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတွေ၊ အန္တရာယ်တွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေတွေကို ကြိုရတတ်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ အချို့ဆိုရင် သူတို့အတွေးထဲမှာ စိတ်ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ အမြဲရှိနေတာမျိုးပါ။ တချို့ကတော့ စိုးရိမ်မှုတွေ စိတ်ဖိစီးတွေကို ခန္ဓာပိုင်းနဲ့ ရောနှောတွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။ သူတို့ခန္ဓာတွေ တောင့်တင်းနေတာမျိုး အသက်ရှူမြန်နေတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် နှလုံးခုန်မြန်နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်အနေနဲ့ ဒီလိုမျိုးတွေ့ကြုံနေရရင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အန္တရာယ်မရှိဘူးဆိုတာကို သတိမူစေချင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်အောင် ခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံက ပြုလုပ်ထားတာပါ။ တကယ်အသက်အန္တရာယ်ရှိမယ်ဆိုရင် ဒီအခြင်းအရာတွေက သင်ကို ကူညီနိုင်ဖို့ပါ။ တခြားနည်းနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် အရေးကြိုလာခဲ့ရင် ထွက်ပြေးနိုင်ဖို့ ပြန်ခံနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီခံစားချက်တွေဟာ အလွန်မသက်မသာဖြစ်စေပြီး လက်ရှိမှာ သင်ဟာ အသက်အန္တရာယ်ရှိနေတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မရှိပါဘူး။ ဒီခံစားချက်တွေဟာ စပရင်လိုမျိုး ရစ်လုံးလိုမျိုးပါပဲ။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ ပိုပြီး ရှုပ်ထွေးလာသလို တင်းကြပ်လာနိုင်ပြီး မသက်မသာဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ကျွန်တော်၊ မ သင်ကြားပေးချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ဒီရစ်ချည်တွေကို ဘယ်လိုရှင်းပစ်ရမလဲဆိုတာပါပဲ။ ချက်ချင်းကြီးအဆင်ပြေသွားတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် လေ့ကျင့်မှုများကြောင့် တဖြည်းဖြည်းရှင်းလင်းသွားသလိုမျိုး စိတ်အေးချမ်းပြီး စိတ်သက်သာရာ ရလာပါလိမ့်မယ်။

သင်ရဲ့ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေဖို့ ဘယ်လိုအသက်ရှူရမလဲဆိုတာကို သင်ပေးပါမယ်။ ဒီနည်းလမ်းကနေ အကျိုးကျေးဇူးရဖို့ လေ့ကျင့်မှုများလိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် တွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်ပြီးဆုံးချိန်တိုင်းမှာ ဒီလေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်သွားကြပါမယ်။ ဘာလို့ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရလဲဆိုရင် စိတ်ဖိစီးချိန်များမှာ အသက်ရှူချိန်တိုတောင်းပြီး အသက်ရှူမြန်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရင် အပေါ်ကပြောခဲ့သလို ခန္ဓာတောင့်တင်းခြင်းလိုမျိုး စိတ်မသက်သာခံစားချက်မျိုး ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်တွေလျော့ချဖို့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းက ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း မစသေးခင်မှာ သင့်ခန္ဓာကို အနည်းငယ်ဖြေလျော့ထားစေချင်ပါတယ်။ လက်နဲ့ခြေများကို လှုပ်ခါပြီးရင် ဘေးနှစ်ဖက်မှာ လျော့ချထားပါ။ ပခုံးများကို ဝိုက်လှည့်ပြီး ခေါင်းကို ဘယ်ညာရွေ့ပါ။

သင်ရဲ့လက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်ပါ။ ဗိုက်ထဲမှာ ဘောလုံးတစ်လုံးရှိနေသလို စိတ်ကူးကြည့်ပြီး ဘောလုံးကို မှတ်လိုက်သလို ဝမ်းဗိုက်ဟာ ကျယ်ပြန့်လာပါလိမ့်မယ်။ အသက်ရှူထုတ်ချိန်မှာ ဘောလုံးရှုံ့သွားသလို ဝမ်းဗိုက်ချပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်/မ ကို အရင်ကြည့်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ထဲက လေတွေကုန်တဲ့အထိ အသက်ရှူထုတ်ပါမယ်။

(ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူခြင်းကို လက်တွေ့ပြပါ။ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းခြင်း ပိန်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ သိသာစေရန်ပြပါ။ အနည်းဆုံး ငါးခေါက်ခန့် လက်တွေ့ပြပါ)

အခု သင် ကျွန်တော်/မ နဲ့အတူ အသက်ရှူကြည့်ပါ။ အရင်ဆုံး လေတွေကုန်သွားတဲ့အထိ အသက်ရှူထုတ်ဖို့ သတိရပါ။ နောက် အသက်ရှူသွင်းပါ။ နှာခေါင်းကအသက်ရှူသွင်းပြီး ပါးစပ်က အသက်ရှူထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ (ပံ့ပိုးမှုခံယူသူနှင့်အတူ အနည်းဆုံးနှစ်မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ပါ)

အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ဒုတိယအနေနဲ့ ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူသွင်းဖို့ သုံးစက္ကန့်ခန့်နဲ့ အသက်ရှူထုတ်ဖို့ သုံးစက္ကန့် အချိန်ယူပါမယ်။ သင်အတွက် ကျွန်တော်/မ အချိန်မှတ်ပေးပါမယ်။

ဟုတ်ကဲ့.. အသက်ရှူသွင်းပါ.. ၁ ၂ ၃ .. အသက်ရှူထုတ်ပါ ၁ ၂ ၃... ကျွန်တော်/မ ဖြည်းဖြည်းရေတာ သတိထားမိပါသလား (အနည်းဆုံးနှစ်မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ပါ)

သိပ်ကောင်းပါတယ်။ အခု သင်ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ သုံးစက္ကန့်ဖြစ် မဖြစ် အရမ်းစိတ်မပူပါနဲ့။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့အသက်ရှူနိုင်ဖို့သာ အကောင်းဆုံးကြိုးစားကြည့်ပါ။ စိတ်ဖိစီးနေချိန်မှာ အသက်ရှူမြန်တာကို သတိထားပါ။ ဟုတ်ကဲ့.. နောက်မိနစ်အနည်းငယ်လောက် သင့်ဘာသာ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူခြင်း လေ့ကျင့်စေရန် အနည်းဆုံးနှစ်မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။ သူတို့အသက်ရှူသွင်းနှုန်းနဲ့ အသက်ရှူထုတ်နှုန်းတို့ကို ရေတွက်ပြီး အရမ်းမြန်၊ မမြန် လေ့လာပါ။ လေ့ကျင့်မှုအပြီး အခက်အခဲရှိမရှိ မေးမြန်းကာ ရှိခဲ့ပါက ကူညီဖြေရှင်းပေးရန်ဖြစ်သည်။

အခုလို လေ့ကျင့်တော့ ဘယ်လိုနေပါသလဲ။ ဖြည်းဖြည်းအသက်ရှူဖို့ ကြိုးစားရတာမှာ အခက်အခဲတွေရှိပါသလား။

**စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်းအတွက် အရေးကြီးသတိထားရမည့် အချက်များ**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများသည် ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူနိုင်ရန် လေ့ကျင့်နေစဉ် အခက်အခဲအချို့ ကြုံရနိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများသည် ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အခက်အခဲများဖြစ်သည်။ နည်းလမ်းလေ့ကျင့်ခန်းများ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများကြုံရသော အခက်အခဲများနှင့် မရေရာမှုများအားလုံးကို ကြီးကြပ်သူနှင့် ပြန်လည်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

Problem	Solution
<p>မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း (ဥပမာ သုံးစက္ကန့်ခန့် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်မှ အသက်ရှူခြင်း)</p>	<p>လမ်းညွှန်ချက်များကို တိတိကျကျ မလိုက်နာနိုင်မည်ကို မစိုးရိမ်ဖို့ အားပေးပါ။</p> <p>သုံးမိနစ် အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ရန်၊ ဝမ်းဗိုက်မှ အသက်ရှူရန်တို့ မဖြစ်နိုင်လျှင်တောင် သူတို့အတွက် ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူနိုင်ခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း အသိပေးပါ။</p> <p>ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူနိုင်ပြီးမှ အသက်ရှူထုတ် ရှူသွင်းသည့် အချိန်ကို ရေတွက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်မှ အသက်ရှူခြင်းတို့ကို သတိထားနိုင်သည်။</p>
<p>ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများအနေနှင့် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲနေခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းနေသည့် အခြေအနေများတွင် ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။</p>	<p>ဤသို့ပြုနိုင်ဖို့သည် ပံ့ပိုးပေးသူအပါအဝင် လူတိုင်းအတွက် အလွန်ခက်ခဲနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။</p> <p>ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း အစောပိုင်းလက္ခဏာများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူခြင်းကို စတင်ရမည့်အချိန်ကို နားလည်ရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။</p>



	<p>အကယ်၍ အခြားအခက်အခဲများရှိပါက တစ်နေ့တစ်နေ့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် တိကျသောအချိန်သတ်မှတ်လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး အလွန်စိုးရိမ်မှုများမဖြစ်လာမီ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိလာရန် သင်ယူနိုင်သည်</p>
<p>အသက်ရှူနှုန်းပေါ် အာရုံစိုက်စေလျှင် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် ပိုမိုစိုးရိမ်လာပြီး အသက်ရှူနှုန်းပိုမြန်လာနိုင်သည်</p>	<p>နာရီလက်တံသံပေါ်အာရုံစိုက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် နာရီလက်တံသံအတိုင်း အသက်ရှူစေနိုင်သည်။ (ဂီတသံစဉ်လည်းဖြစ်နိုင်သည်)</p>
<p>လေ့ကျင့်နေစဉ် ခေါင်းမူးဝေခြင်း၊ မူးနောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့သကဲ့သို့ ခံစားရသည်များလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။</p>	<p>သူတို့ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့တာမဟုတ်ကြောင်းနှင့် ထိုသို့ဖြစ်တတ်ကြောင်း အသိပေးပါ</p> <p>အသက်ရှူထုတ်ဖို့ (အသက်ရှူထုတ်ခြင်းသာ) အတွက် အာရုံစိုက်ဖို့ တိုက်တွန်းပြီး လွတ်လပ်စွာ အသက်ရှူခိုင်းပါ။ (မိမိဘာသာ)</p> <p>ထို့နောက်တွင်မှ အသက်ရှူခြင်းအစအဆုံးကို ပြန်လည်အာရုံစိုက်နိုင်ပါသည်။ (အသက်ရှူသွင်းခြင်းနှင့် ရှူထုတ်ခြင်း)</p>

**၆.ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု အစီအစဉ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား အခက်ခဲပြဿနာများ စီမံဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု အစီအစဉ် အမှတ် ၁ ကို အဆုံးသတ်ခြင်း ( ၅ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်ဖို့ တိုက်တွန်းရန်ဖြစ်သည်။ ဒီနည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်ရန် သင့်တော်သောအချိန် ဥပမာ အနှောင့်အယှက်ကင်းပြီး အာရုံထွေပြားခြင်းမရှိချိန်များအတွက် တိုင်ပင်ပါ။

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအနေဖြင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သတိပေးနည်းလမ်းများ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း အကြံပေးပါ။ ဥပမာ-

- ဖုန်းနှိုးစက်ဖြင့် သတိပေးခြင်း
- အစားအစာသုံးဆောင်ချိန် သို့မဟုတ် အခြားတာဝန်ချိန်များနှင့် ကိုက်ညီမှတ်သားထားခြင်း
- မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးမှ သတိပေးခြင်း

**ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံခြင်းအမှတ်စဉ် ၂**

**အစီအစဉ်ရည်ရွယ်ချက်များ**

၁. PSYCHLOPS ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် (၅ မိနစ်)
၂. အခက်ခဲပြဿနာများ စီမံဖြေရှင်းနိုင်ရန်နည်းလမ်းမိတ်ဆက်နှင့် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ အဓိကပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ခြင်း (၇၀ မိနစ်)
၃. စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း ( ၁၀ မိနစ်)
၄. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်တာဝန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံမှုပြီးဆုံးခြင်း ( ၅ မိနစ်)

**၁. PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် ( ၅ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား PSYCHLOPS စစ်တမ်း (ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း) ကိုပေးပါ။

**PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း**

- PSYCHLOPS (ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း)
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း တွေးတောမှုစစ်တမ်း (လိုအပ်လျှင်)

သူတို့၏ အဖြေများပေါ်မူတည်ပြီး လွန်ခဲ့သော အပတ်မှ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အချိန်အနည်းငယ် သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းအရာလည်း ပါဝင်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် အခက်အခဲများအတွက် ထိရောက်ခြင်း ရှိမရှိ ဆွေးနွေးပါ။

ယခင်ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများရှိလျှင် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။  
 လွန်ခဲ့သည့် ရက်သတ္တပါတ်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းအတွေ့အကြုံကို သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။  
 အခက်အခဲများရှိခဲ့လျှင် အစီအစဉ် အမှတ် ၁ အသုံးဝင်နိုင်သည့် မှတ်ချက်များ ဇယားကို ကြည့်ပါ။

**၂. အခက်အခဲပြဿနာများကို စီမံဖြေရှင်းခြင်း ( ၇၀ မိနစ်)**

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

- ၁. အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းသည် မည်သို့အသုံးဝင်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားရန်
- ၂. နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်ကို သင်ကြားပေးရန်
- ၃. အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်ကို စီမံဖြေရှင်းရန်အတွက် ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုရန် ( နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း (c) အခက်အခဲပြဿနာစီမံဖြေရှင်းခြင်းလမ်းညွှန်)
- ၄. ရက်သတ္တပါတ်အတွင်း ပံ့ပိုးမှုခံယူသူလုပ်ဆောင်နိုင်သော အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း (နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း c လုပ်ငန်းစဉ်လမ်းညွှန်ပြက္ခဒိန်ကို သုံးပါ)

**အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်ဆင့်**

အဆင့်များ	ဖော်ပြချက်
၁.အခက်အခဲပြဿနာများကို စာရင်းပြုစုပါ	အခက်အခဲပြဿနာသည် ဖြေရှင်း၍ရမည့်အခြေအနေ (ပါဝင်စွက်ဖက်၍ရမည်၊ ပြောင်းလဲ၍ရမည်) သို့မဟုတ် ဖြေရှင်း၍မရသည့် အခြေအနေ (ပါဝင်စွက်ဖက်၍မရ၊ ပြောင်းလဲ၍မရ) များကို စာရင်းပြုစုပါ
၂.ပြဿနာ အခက်အခဲတစ်ခုကို ရွေးပါ	အလွယ်တကူဖြေရှင်းနိုင်မည့် အခက်အခဲပြဿနာတစ်ခုကို ဦးစွာရွေးပါ
၃.ဆုံးဖြတ်ပါ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပြဿနာကိုသုံးသပ်ပြီး ထိုပြဿနာထဲမှ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နိုင်ပြီး အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော အကြောင်းအရာအချို့ကိုရွေးပါ</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အခက်ခဲပြဿနာကို တိတိကျကျ အကျဉ်းချုံးရှင်းပြနိုင်ရန်လိုပါသည်</li> <li>• အခက်အခဲပြဿနာတစ်ခုထက်မပိုပါစေနှင့်</li> <li>• အကယ်၍ ပြဿနာအခက်အခဲတွင် ဆက်နွှယ်သော အခြင်းအရာအတော်များများပါဝင်နေပါက တစ်ခုချင်းစီခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ</li> </ul>
<p>၄.အတူတူစွဲအဖြေရှာခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား အခက်အခဲပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်မည့် ဖြစ်နိုင်သမျှ နည်းလမ်းအားလုံးကို တွေးတောစေပါ။ ယခုအဆင့်တွင် ထိုနည်းလမ်းများသည် အသုံးဝင်မည် မဝင်မည်ကို စိတ်မပူပါနှင့်။</li> <li>• ထိုအခက်အခဲအတွက် သူတို့ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်နိုင်မည်ကို စဉ်းစားစေပြီး မည်သူတွေ ကူညီနိုင်မည်ကိုပါ တွေးတောစေပါ။</li> <li>• ရှိပြီးဖြစ်သော စွမ်းရည်၊ ပံ့ပိုးမှုနှင့် အရည်အချင်းများကို ထည့်တွက်ပါ။</li> <li>• ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား အဖြေကို တိုက်ရိုက်ပေးခြင်းထက် ကိုယ်တိုင်စိတ်ကူးရနိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးရန်ဖြစ်သည် (အကြံပေးလိုလာပါလျှင် မိမိ၏သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို မည်သို့ပြောဆိုမည်ဆိုသည့် နည်းလမ်းကို သတိရပါ။)</li> </ul>
<p>၅.အသုံးဝင်နိုင်သော အခက်အခဲဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဖြေရှင်းချက်များအတွင်းမှ ပြဿနာကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းရန် အပံ့ပိုးဆုံးဖြတ်မည်ကို ရွေးပါ</li> <li>• အသုံးဝင်နိုင်သော ပြဿနာဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများသည် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများနှင့် အခြားသူများအတွက် ဆိုးကျိုးအနည်းငယ် ရှိနေနိုင်သည်</li> <li>• အခက်အခဲပြဿနာဖြေရှင်းရန် အသုံးဝင်နိုင်သော နည်းလမ်းများနှင့် ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည် ( ဥပမာ ထိုသူတွင် ငွေကြေးပိုင်ဆိုင်မှုရှိသည်၊ အခြားစွမ်းရည်များ ရှိနေသည် သို့မဟုတ် ပြဿနာကို အဆုံးထိဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိသည်)</li> <li>• တစ်ခုထက်ပိုသော ဖြေရှင်းမှုကို ရွေးချယ်နိုင်သည်</li> </ul>

<p>၆. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ အခက်အခဲပြဿနာဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းကို မည်သို့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို စီစဉ်ရန်ဖြစ်သည်</li> <li>• သူတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နေ့၊ အချိန်ကိုရွေးပါ</li> <li>• အကယ်၍ ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း တစ်ခုထက်ပိုပြီးရှိနေပါက မည်သည့်ဖြေရှင်းချက်မျိုးကို အရင်အသုံးပြုသင့်သည်ကို ကူညီရှာဖွေပါ</li> <li>• ဖြေရှင်းရန် မည်သည့်စွမ်းရည် (ဥပမာ ငွေကြေး၊ ခရီးလမ်းပို့ဆောင်ရန်၊ အခြားသူတစ်ဦးဦးအကူအညီ အစရှိသဖြင့် ) လိုအပ်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ</li> <li>• ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား ချမှတ်ထားသော ဖြေရှင်းနည်း အစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် သတိပေးအကြံပေးပါ။ (မှတ်စု၊ လုပ်ငန်းစဉ်ပြကွဲဒီဇိုင်း၊ အစားချိန်နှင့်ကိုက်ညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် အခြားပုံမှန်ဖြစ်ရပ်များနှင့်ကိုက်ညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များ)</li> </ul>
<p>၇. ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပံ့ပိုးမှုခံယူသူမှ အခက်အခဲဖြေရှင်းရန်အစီအစဉ်ကို လုပ်ဆောင်အပြီး နောက်ထပ်တွေ့ဆုံရမည့် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု အစီအစဉ်တွက်ဖြစ်သည်။</li> <li>• သူတို့ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ၊ မူရင်းအခက်အခဲပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်ခဲ့သလဲ ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်</li> <li>• ဖြေရှင်းနည်းအစီအစဉ်ပေါ် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ခက်ခဲမှုများရှိနေပါက ဆွေးနွေးပါ</li> <li>• ယခင်အပတ်မှ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်အစီအစဉ်ကို ပြီးမြောက်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ နောက်လာမည့် ရက်သတ္တပါတ်အတွင်း ထိုပြဿနာကို မည်သို့ ဆက်လက် စီမံဖြေရှင်းနိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်</li> </ul>

**အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းမိတ်ဆက်**

“ဒီနေ့မှာ သင်ကို စိတ်ဒုက္ခအဖြစ်စေဆုံးဖြစ်တဲ့ အခက်အခဲပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ စတင်ပါ့မယ်။”

(ထိုအခက်အခဲအမည်ကိုပြောကာ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် ထိုပြဿနာအား အရေးကြီးဆုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်း ရှိသေးလား မရှိတော့ဘူးလား နားလည်ရန် ကြိုးစားပါ)

အခက်အခဲပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းချင်ရင် အရင်ဆုံး ဒီပြဿနာရဲ့ ဘယ်အခန်းကဏ္ဍကို စွက်ဖက်ဖြေရှင်းလို့ရမလဲ တွေးတောဖို့လိုပါတယ်။ (အစောပိုင်းကာလတွေမှာ ပြဿနာရဲ့ ဘယ်အပိုင်းကို စွက်ဖက်ဖြေရှင်းလို့ရမလဲ သင်ထောက်ပြနိုင်ပါတယ်)

ဒီနေ့သင်ကို သင်ကြားပေးမယ့် နည်းလမ်းက ပြဿနာရဲ့ စွက်ဖက်ဖြေရှင်းလို့ရမယ့် အစိတ်အပိုင်းတွေအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အခက်အခဲပြဿနာများကိုစီမံဖြေရှင်းခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ပြဿနာရဲ့ ဘယ်အပိုင်းကဏ္ဍကို သင် ဖြေရှင်းပေးနိုင်မလဲဆိုတာ သိဖို့ပါပဲ။ ပြဿနာတစ်ခုလုံးကို မဖြေရှင်းနိုင်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နည်းနည်းနဲ့ စွက်ဖက်တာမျိုး ပြဿနာကို သင် ရင်ဆိုင်တုန့်ပြန်တဲ့ပုံစံ ပြောင်းလဲသွားတာမျိုးတွေဖြစ်နိုင်ပြီး ဆိုးဝါးတဲ့ ခံစားချက်တွေ လျော့နည်းသွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ (ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ ရင်ဆိုင်နေရသော ဆိုးဝါးသော စိတ်ခံစားချက်များကိုပြောပါ။)။”

အခက်အခဲပြဿနာစီမံဖြေရှင်းခြင်း အဆင့်ဆင့်ကို ပံ့ပိုးမှုခံယူသူနှင့်အတူ လေ့လာပါ။ အဆင့်တိုင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သေချာစွာရှင်းလင်းပြောကြားဖို့လိုပါသည်။ (အခက်အခဲပြဿနာစီမံခြင်းလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

**၃. စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူနှင့်အတူ အသက်ရှူနှုန်းလေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ပါ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်နေစဉ် ဖြစ်လာနိုင်သော အခက်အခဲများ ( ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူဖို့ အာရုံစိုက်ရန် သို့မဟုတ် အသက်ရှူနှုန်းမမြန်အောင် သတိထားခြင်း အစရှိသဖြင့်) ရှိနေပါက ကူညီပါ။

**၄. ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား နည်းလမ်းများ လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု အစီအစဉ် အမှတ် ၂ ကို အဆုံးသတ်ခြင်း ( ၅ မိနစ်)**

- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းအစီအစဉ်ကို ရှေ့ဆက်ဖို့နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်ဆင့်ကို သတိပြုမိစေရန် နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း (c) အခက်အခဲပြဿနာများ စီမံခြင်းလမ်းညွှန်နှင့် လာမည့်အပတ်များတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအစဉ်များကို အမှတ်ရစေရန် နောက်ဆွဲတွဲမှတ်တမ်း (c) လုပ်ငန်းစဉ် ပြကွဒိန်ကိုပေးပါ။

**ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် (၃)**

**ရည်မှန်းချက်များ**

- ၁. PSYCHLOPS ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် (၅ မိနစ်)
- ၂. အခက်အခဲပြဿနာစီမံဖြေရှင်းခြင်းအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ( ၃၅ မိနစ်)
- ၃. ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း ( ၃၅ မိနစ်)
- ၄. စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ( ၁၀ မိနစ်)
- ၅. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်တာဝန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံမှုပြီးဆုံးခြင်း ( ၅ မိနစ်)

**၁. PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် ( ၅ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား PSYCHLOPS စစ်တမ်း (ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း) ကိုပေးပါ။ သူတို့၏ အဖြေများပေါ်မူတည်ပြီး လွန်ခဲ့သော အပတ်မှ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အချိန်အနည်းငယ် သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။ နည်းလမ်းများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ တိုးတက်မှုအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးပါ။

**PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း**

- PSYCHLOPS (ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း)
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း တွေးတောမှုစစ်တမ်း (လိုအပ်လျှင်)

သူတို့၏ အဖြေများပေါ်မူတည်ပြီး လွန်ခဲ့သော အပတ်မှ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အချိန်အနည်းငယ် သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။ နည်းလမ်းများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ တိုးတက်မှုအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးပါ။

ယခင် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများရှိလျှင် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သည့် ရက်သတ္တပတ်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းအတွေ့အကြုံကို သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ အခက်အခဲများရှိခဲ့လျှင် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု အစီအစဉ် အမှတ် ၁ အသုံးဝင်နိုင်သည့် မှတ်ချက်များ ဇယားကို ကြည့်ပါ။ ယခုတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်၏ အချိန်တော်များကို ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ အခက်အခဲပြဿနာစီမံဖြေရှင်းခြင်း (၃၅ မိနစ်) ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း နှင့် ရှေ့ဆက်သွားပါ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း (၃၅ မိနစ်ခန့်) အတွက် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

**၂. အခက်အခဲပြဿနာများကိုစီမံဖြေရှင်းခြင်း သုံးသပ်ချက် (၃၅ မိနစ်)**

အခက်အခဲပြဿနာများကို စီမံဖြေရှင်းခြင်းကို သုံးသပ်ရာတွင် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို အလေးထားပါ။

- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် လုပ်ဆောင်ချက်ပြီးမြောက်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက အဟန့်အတားဖြစ်စေခဲ့သော အရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး လာမည့်အပတ်များတွင် ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်စေရန်ဖြစ်သည် (ဥပမာ ကိစ္စပြီးမြောက်သည်အထိ အချိန်စီမံခန့်ခွဲပေးခြင်း၊ တာဝန်ပြီးမြောက်အောင် ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးဦးမှ အခြားနည်းများ ကူညီတွေးတောပေးခြင်း အစရှိသဖြင့်တို့ဖြစ်သည်)
- လုပ်ဆောင်ချက်များပြီးမြောက်ရန် လိုအပ်သော ဟန့်တားမှုများနှင့် အခက်အခဲများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ
- ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါလျှင် အကျိုးရလဒ်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ထို့အတွက် မူရင်းပြဿနာအပေါ် ပြောင်းလဲသက်ရောက်မှုအား ဆွေးနွေးပါ။ အခက်အခဲပြဿနာစီမံဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်း အကြောင်း ပြန်ဆွေးနွေးပြီး အခြားပံ့ပိုးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ (တတိယနည်းလမ်း) နှင့် ရှေ့ဆက်ရန်ဖြစ်သည်
- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်းကို အခြားအခက်အခဲများအတွက် သူတို့၏ လွတ်လပ်ချိန်မှာဖြစ်စေ ( ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တိုင်း၏ သုံးသပ်ခြင်းအချိန်တွင် တိုးတက်မှုများကို ဆွေးနွေးပါ) သို့မဟုတ် အချိန်ရှိပါလျှင် အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်း အဆင့် ၇ ဆင့် ဖြင့် ရှေ့ဆက်နိုင်ပါသည်။

**၃. ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း ( ၃၅ မိနစ်)**

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

- ဆိုးဝါးသောအတွေ့အကြုံများသည် လူများအား စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်မရှိခြင်း စက်ဝန်းတွင် ပိတ်မိနေစေတတ်ပါသည်
- လူအများတွင် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်မရှိခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ကြောင်း ပြောကြားပါ
- ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်းဖြင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်မရှိခြင်း စက်ဝန်းမှ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် သင်ကြားပါ။
- ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်းသည် စိတ်အားတက်စေပြီး မိမိတို့၏ပြဿနာအခက်အခဲများကို စီမံဖြေရှင်းရန် ယုံကြည်ချက်ပိုရှိစေပါသည်။

**စိတ်ဓါတ်ကျနေချိန် လူများအနေဖြင့် လုပ်ကိုင်မှုလျော့နည်းသွားစေသော အရာများ**

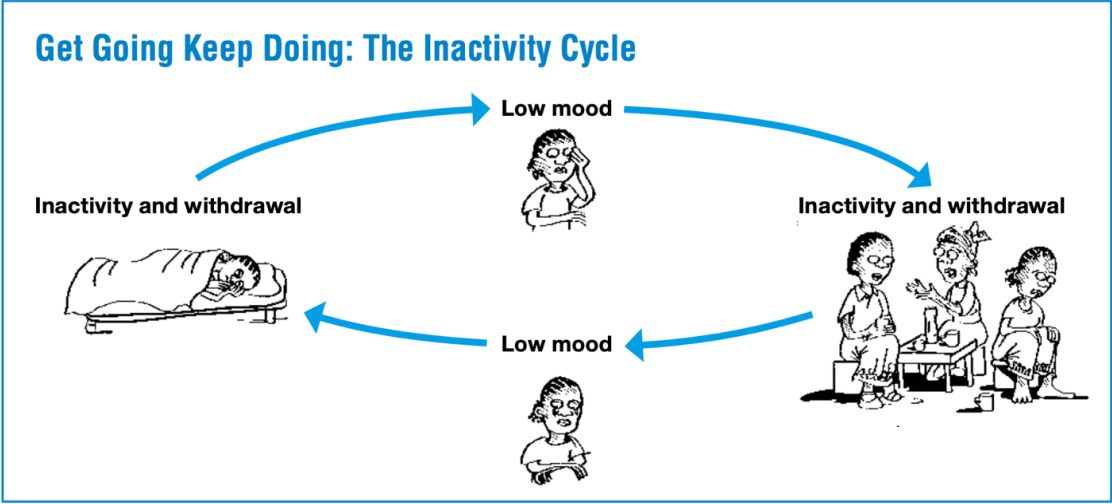
- ပျော်မွေ့စရာဖြစ်ရပ်များ (ဥပမာ ပျော်မွေ့လေ့ရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များ)
- လူမှုရေးရာတွေ့ဆုံမှုများ၊ ကိစ္စရပ်များ
- နေ့စဉ်ဘဝလုပ်ငန်းများ
  - အိမ်မှုကိစ္စများ ( ဥပမာ- သန့်ရှင်းရေး၊ဈေးဝယ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ခြင်း)
  - အလုပ်အကိုင်တာဝန်များ (ဥပမာ- အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မှန်မှန်မသွားခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝ မသွားတော့ခြင်း)



- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုများ (ဥပမာ- အိပ်ရာထဲမှာသာ မနေတော့ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်လုပ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲခြင်း၊ ပုံမှန်စားသုံးခြင်း)

**နည်းလမ်းရဲ့ အဓိကဦးတည်ချက်ကဘာလဲ**

ဤနည်းလမ်း၏ အဓိကဦးတည်ချက်သည် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ ပိတ်မိနေသော လှုပ်ရှားမှုမဲ့၊ လုပ်ဆောင်မှုမဲ့စက်ဝန်းကို ဖျက်ပစ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းခြင်းဖြင့် စိတ်ဓါတ်ကျမှုတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်လာပြီး တာဝန်နှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူက “လုပ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာမှ ... ကို ငါ လုပ်လိုက်မယ်” လို့ မကြာခဏ ပြောလာတတ်ပါတယ်။



**သင် ဘာလုပ်မလဲ**

ရှေ့ဆက်သွားပါ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်းသည် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများကို ပျော်မွေ့စရာနှင့် အခြားတာဝန်ရှိ လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်သဘောပြောင်းလဲကောင်းမွန်လာစေရန်ဖြစ်သည်။

**အကြံပြုချက်များ**

- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူမှ ဆန္ဒရှိခဲ့ပါလျှင် ၎င်း၏ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူက လုပ်ဆောင်မှုများ ပြန်လည်စတင်လာချိန်မှာ သူတို့ဟာ အားပေးတာမျိုး ကူညီပေးတာမျိုး လုပ်နိုင်ပါတယ်။
- လာမည့်ရက်သတ္တပါတ်အတွင်း လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်နှင့် အကြောင်းအရာကို သေချာအသေးစိတ်ပြောပါ။
- အောင်မြင်နိုင်လောက်မည့်ပန်းတိုင်ငယ်များထားပါ။(စိတ်တက်ကြွမှုသိပ်မရှိဘဲမိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုအားနည်း နေခြင်းတို့ကြောင့် သူတို့အောင်မြင်နိုင်လောက်တဲ့အရာများ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်)
- လိုအပ်ခဲ့မယ်ဆိုလျှင် လုပ်ဆောင်ချက်စာရင်းနဲ့ လမ်းညွှန်ကို ထားရှိပါ
- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ အာရုံထွေပြားခြင်းမရှိနိုင်မည့်အချိန်၊ များသောအားဖြင့် စိတ်ထဲပင်ပန်းကာ မျှော်လင့်ချက်မရှိသလို ခံစားရချိန် (ဥပမာ ကလေးများ ကျောင်းသွားနေချိန်)၊ နေ့ရက်ကို ရွေးစေပြီး လုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်စေပါ

- နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း (c) မှ လုပ်ငန်းစဉ်လမ်းညွှန်ပြုကွဲဒီဇိုက်ကိုသုံးပါ
- အခြားအသိပေးနည်းလမ်းများသုံးပါ (ဥပမာ ဖုန်းနိုးစက်ဖြင့် သတိပေးခြင်း၊ စားသောက်ချိန် သို့မဟုတ် အခြားပုံမှန်တစ်ခုခုအချိန်များနှင့် တိုက်ဆိုင်ချိန်ကို တာဝန်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးမှဖြစ်စေ သတိပေးခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်စေပါ)
- အောင်မြင်မှုရှိစေရန် ပုံမှန်အလေ့အထတစ်ခုလို ဖြစ်ဖို့လိုပါသည်
- ဤနည်းလမ်းသည် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ စိတ်ပျော်မွေ့ဖို့ရန်သက်သက် မဟုတ်သည်ကို သတိမူပါ။ အခြေအနေတော်တော်များများတွင် အဆင်မပြေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အကျိုးရှိသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း (c) ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း လမ်းညွှန်ကိုပေးပါ။

**ပါဝင်ရမည့် အရေးကြီးအချက်များ**

- ဆိုးဝါးသော အတွေ့အကြုံများသည် လူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ကာ အလွန်ဝမ်းနည်းခြင်း နှင့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းတို့ ခံစားရနိုင်သည်
- အချိန်ကြာလာပြီး ထိုစိတ်ခံစားချက်များ တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းမရှိလျှင် ခွန်အားမရှိသလိုခံစားရပြီး လုပ်ကိုင်ချင်စိတ်များ ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်သည်
- ပုံမှန်ပျော်မွေ့လေ့ရှိသော အခြင်းအရာများကို မပျော်မွေ့နိုင်တော့ခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်
- ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်မရှိတော့ဘဲ လှုပ်ရှားမှုမဲ့ စက်ဝန်းအစပြုသည်။

**ရှေ့ဆက်သွားပါ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း မိတ်ဆက်**

ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်းကို မိတ်ဆက်ပေးချိန်တွင် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ အခက်အခဲပြဿနာများနှင့် ဆက်နွယ်စွာ ဆွေးနွေးပြောဆိုရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ အချို့လုပ်ဆောင်ချက် လျော့နည်းခြင်းများသည် ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာနှင့် ဆက်နွယ်နေကြောင်း သင်သတိထားမိသည်ကို ပြောပါ။ ထို့အတူ လှုပ်ရှားမှုမဲ့စက်ဝန်းအကြောင်းရှင်းပြနေစဉ် ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ။

အောက်ဖော်ပြပါအခြင်းအရာများသည် ယေဘုယျမိတ်ဆက်ဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူပေါ်မူတည်ပြီး အခြားအချက်အလက်အချို့ကို ထပ်ဖြည့်သွင်းနိုင်သည်။ တနည်းအားဖြင့်လည်း ယခုမိတ်ဆက်ကို ပြောဆိုပြီးချိန် အခြားပိုတိကျသော အချက်အလက်များ ဖြည့်ပြောနိုင်သည်။ (ဥပမာ သင်ပြောဆိုတာကို နားထောင်ပြီး အခုအချိန်မှာ သင်ဟာ ဒါကိုဆက်မလုပ်တော့ဘူးလို့ နားလည်ရပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်သက်သာစွာနှင့် ယုံကြည်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်မည့် အကြောင်းရာဖြစ်ရမည်။

“ခက်ခဲမှုအခြေအနေတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ စိတ်ဖိစီးစရာ ဘဝအခြေအနေကို ကြုံခဲ့ရသူတွေဟာ စိတ်ခံစားချက်ပြောင်းလဲတာမျိုး၊ အလွယ်တကူပင်ပန်းတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အချိန်ကြာလာပြီး ဒီဆိုးဝါးတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ ဆက်ရှိနေသေးရင်တော့ အင်အားမရှိသလို နှမ်းနယ်လာပြီး အရင်က အလွယ်တကူလုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေကိုတောင် လုပ်ဖို့ စိတ်မပါတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အရင်ပျော်မွေ့ခဲ့တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကိုလည်း မပျော်မွေ့နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ စိတ်ဓါတ်ကျ၊ စိတ်မပါဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုတွေ မလုပ်ဆောင်တော့၊ ဒီလိုမလုပ်ဆောင်ချိန် ပိုပြီး စိတ်မပါ စိတ်ဓါတ်ကျတွေ ဖြစ်လာပြီး လှုပ်ရှားမှုမဲ့ စက်ဝန်းထဲ ပိတ်ပိနေသလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။”

(လှုပ်ရှားမှုမဲ့ စက်ဝန်းကို ဆွဲပြပါ)

“ဒီစက်ဝန်းကို လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုတွေမရှိတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမဲ့ စက်ဝန်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ စိတ်ဓါတ်ကျမှုတွေနဲ့ ဒီစက်ဝန်းထဲမှာ သင်ပိတ်မိနေတတ်ပါတယ်။ လူတွေအနေနဲ့ ငါ ပြန်နေကောင်းလာရင် ပြန်လုပ်မယ်လို့ မကြာခဏ တွေးတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခွန်အားရှိမှ လုပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းမှာ လှုပ်ရှားမှုကသာ ခွန်အားရှိဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တကယ်တမ်းလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုတွေရှိလာမှ လူတွေဟာ ခံစားချက် ပြန်ကောင်းလာတာမျိုးပါ။”

ဒီပိတ်ဆို့မှုစက်ဝန်းကနေ ဖောက်ထွက်ဖို့ဆိုရင် သင်အနေနဲ့ မလုပ်ချင်ဘူးလို့ ခံစားနေရရင်တောင်မှ ပြန်လည်စတင်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပြန်လည်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိမချင်း ပြန်ကောင်းမွန်စွာ ခံစားရဖို့မရှိပါဘူး။ လူအများစုအတွက် လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြန်စဖို့ဟာ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စတင်ပြီးတာနဲ့ နောက်ထပ်ဆက်လုပ်ဖို့ လွယ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် မရှိတော့တာမျိုး မဖြစ်သေးခင်က လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပျော်စရာ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ ကိစ္စရပ်တွေအကြောင်း တွေးကြည့်ရအောင်။ အခုမလုပ်ဖြစ်တော့တာကြောင့် ဒါမှမဟုတ် တစ်ခါတလေမှ လုပ်ဖြစ်တော့တဲ့ သင် ခံစားချက်တွေကောင်းလာရင် ပြန်လုပ်ချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခု အလုပ်ဖြစ်ဖြစ် အိမ်မှုကိစ္စဖြစ်ဖြစ်ဆိုရင်ရော ဘာဖြစ်မလဲ။ ကောင်းပြီ။ ဒါဆိုရင် ဒီကိစ္စတာဝန်တွေကို လာမယ့်အပတ်မှာ အသစ်ပြန်လုပ်ဖို့ စာရင်းပြုစုရအောင်။”

**ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း အဆင့်ဆင့်**

- ၁. ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား လာမည့်အပတ်အတွင်း သူတို့လုပ်နိုင်မည့် ပျော်မွေ့စရာ သို့မဟုတ် တာဝန်တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ၂. လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာ သို့မဟုတ် တာဝန်ကို လုပ်ဆောင်ရလွယ်ကူစေရန် အဆင့်ငယ်များအဖြစ် ပြောင်းပါ
- ၃. ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား လာမည့်အပတ်တွင် ပြီးမြောက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် တာဝန်အတွက် (နေ့ရက်၊ အချိန် စသဖြင့်) စာရင်းပြုစုနိုင်ရန် ကူညီပါ

၄. လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြီးမြောက်စေရန် သတိပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပါ

**၄. စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (၁၀ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူနှင့်အတူ အသက်ရှူနှုန်းလေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ပါ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်နေစဉ် ဖြစ်လာနိုင်သော အခက်အခဲများ ( ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူဖို့ အာရုံစိုက်ရန် သို့မဟုတ် အသက်ရှူနှုန်းမမြန်အောင် သတိထားခြင်း အစရှိသဖြင့်) ရှိနေပါက ကူညီပါ။

**၅. ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားမှ နည်းလမ်းများ လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှု အစီအစဉ် အမှတ် ၃ ကို အဆုံးသတ်ခြင်း ( ၅ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား အခက်အခဲပြဿနာများစီမံခြင်းအစီအစဉ်နှင့် ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်းမှ ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော လုပ်ဆောင်ချက်ကို ရှေ့ဆက်ဖို့ တိုက်တွန်းပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်း၊ အခက်ခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း လမ်းညွှန်စာစောင်အားလုံးရှိနေပါစေ [နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း-c] ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား ၎င်းတို့၏တာဝန်များကို မမေ့လျော့အောင် လုပ်ငန်းစဉ်ပြုကွဲဒီနှင့် ကူညီပေးနိုင်သည်။

---

**ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် ၄**

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

- ၁. PSYCHLOPS ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် (၅ မိနစ်)
- ၂. အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ( ၂၀ မိနစ်)
- ၃. ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါနည်းလမ်း ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ( ၂၀ မိနစ်)
- ၄. လူမှုပံ့ပိုးမှုအားဖြည့်ခြင်းနည်းလမ်းမိတ်ဆက် (၃၀ မိနစ်)
- ၅. စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ( ၁၀ မိနစ်)
- ၆. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်တာဝန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံမှုပြီးဆုံးခြင်း ( ၅ မိနစ်)

**၁. PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် ( ၅ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား PSYCHLOPS စစ်တမ်း (ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း) ကိုပေးပါ။

**PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း**

- PSYCHLOPS ( ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း )
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း တွေးတောမှုစစ်တမ်း (လိုအပ်လျှင်)

သူတို့၏ အဖြေများပေါ်မူတည်ပြီး လွန်ခဲ့သော အပတ်မှ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အချိန်အနည်းငယ် သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။ နည်းလမ်းများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ တိုးတက်မှုအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးပါ။

ယခင်ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများရှိလျှင် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သည့် ရက်သတ္တပတ်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းအတွေ့အကြုံကို သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ အခက်အခဲများရှိခဲ့လျှင် အစီအစဉ် အမှတ် ၁ အသုံးဝင်နိုင်သည့် မှတ်ချက်များ ဇယားကို ကြည့်ပါ။

**၂. အခက်အခဲပြဿနာများကိုစီမံဖြေရှင်းခြင်း သုံးသပ်ချက် (၂၀ မိနစ်)**

တွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် ၃ မှ အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းနှင့် သုံးသပ်ခြင်း စာတမ်းကို ကြည့်ရှုပါ။

**၃. ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း သုံးသပ်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)**

ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်းကို သုံးသပ်စဉ် အောက်ပါအခြင်းအရာများကို အလေးထားပါ

- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် လုပ်ဆောင်ချက်ပြီးမြောက်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက အဟန့်အတားဖြစ်စေခဲ့သော အရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး လာမည့်အပတ်များတွင် ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်စေရန်ဖြစ်သည် (ဥပမာ- ကိစ္စပြီးမြောက်သည်အထိ အချိန်စီမံခန့်ခွဲပေးခြင်း၊ ပံ့ပိုးမှုဖြစ်စေသောသူနှင့်အတူ သွားရောက်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်း၊ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်နေစဉ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးက ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ယူပေးခြင်း)
- လုပ်ဆောင်ချက်များပြီးမြောက်ရန် လိုအပ်သော ဟန့်တားမှုများနှင့် အခက်အခဲများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်သူများနှင့် အကျိုးရလဒ်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ထို့အတွက် သူတို့စိတ်ခံစားချက်နှင့် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုအပေါ်သက်ရောက်ခြင်းများကို အလေးထားမေးပါ။
- ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါနည်းလမ်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ ရက်သတ္တပတ်အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုသစ်များ သို့မဟုတ် တာဝန်များကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ သို့မဟုတ် သူတို့ဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ အရေအတွက်ကို တိုးစေပါ။ ကွဲပြားသော တာဝန်များနှင့် အခြားလုပ်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ ( ဥပမာ အားလုံး မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်မှု တစ်မျိုးတည်းသာ မဖြစ်စေရန် )
- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူထံတွင် နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း (c) ရှေ့ဆက်သွားပါ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်းလမ်းညွှန် ရှိရပါမည်။

**၄. လူမှုပံ့ပိုး အားဖြည့်ခြင်း နည်းလမ်း ( ၃၀ မိနစ်)**

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

- လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ခြင်းနည်းလမ်း အရေးပါပုံနှင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ပြောကြားခြင်း
- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား မိမိကို ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု ကို သိမြင်စေရန် ကူညီပေးခြင်း
- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ ရွေးချယ်သော လူပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းထံမှ လူမှုပံ့ပိုးမှုရရှိရန် ကူညီစီစဉ်ခြင်း

**ပါဝင်ရမည့် အရေးကြီးအချက်များ**

- လူမှုပံ့ပိုးခြင်းပုံစံများစွာရှိပါသည်
  - ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ စိုးရိမ်စိတ်များနှင့် ခံစားချက်များကို ရှုံ့ချခြင်း၊ ဂရုစိုက်မစိုက်ခြင်းတို့ မရှိဘဲ သေချာစွာနားထောင်နားလည်ပေးနိုင်သည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးရှိခြင်း
  - ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား လိုအပ်သော အကူအညီနှင့် သတင်းအချက်အလက်များရှာဖွေပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းအေဂျင်စီတစ်ခုခုနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း
  - တာဝန်တစ်ခုပြီးမြောက်အောင် ပံ့ပိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်း (ဥပမာ တစ်နေရာရာသို့ လိုက်ပို့နိုင်ခြင်း၊ သူတို့ထံမှ တစ်စုံတစ်ရာငှားယူခြင်း အစရှိသဖြင့်)
  - အခက်အခဲပြဿနာများကို ပြောစရာမလိုသည့် အခြားသူများနှင့်အချိန်ကုန်စေခြင်း (ဥပမာ နေ့လယ်စာ ညစာ အတူတူစားသုံးခြင်း)
  - အခြားသူများကို ကူညီခြင်း (မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် မမေ့လျော့ဘဲ)
    - လူအများသည် အကူအညီများရနိုင်ပါလျှင် ပြဿနာအခက်အခဲများနှင့် ဆိုးဝါးသောအတွေ့အကြုံ ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ပိုရှိစေပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပိုရှိစေသည်။
    - ပံ့ပိုးကူညီသူများရှိလျှင် ပြဿနာအခက်အခဲများသည် ပိုပြီး စီမံဖြေရှင်းနိုင်သည်။
    - အခက်ခဲပြဿနာများကို အခြားသူများနှင့် ဝေငှလျှင် ဝန်ပေါ့စေသည်။
    - အခြားသူများ၏ အခက်ခဲပြဿနာများကိုကြားရလျှင် အခက်ခဲများရင်ဆိုင်ရသည်မှာ မိမိတစ်ဦးတည်း မဟုတ်ကြောင်း နားလည်စေသည်။
    - လူမှုပံ့ပိုးမှုအားဖြည့်ခြင်းအကျိုးရှိပုံကို နားလည်စေနိုင်သော အောက်ပါ စကားပုံများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

**“ပြဿနာတစ်ခုခုကို ဝေမျှနိုင်ရင် အခက်အခဲတဝက်သာကျန်နိုင်သည်”**

**“ပြဿနာကို ဝေမျှလျှင် ထက်ဝက်ကျန်သည် ပျော်ရွှင်မှုကိုဝေမျှလျှင် နှစ်ဆဖြစ်သည်”**

**လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ခြင်းနည်းလမ်းမိတ်ဆက်**

ဤနည်းလမ်းကိုရှင်းပြနေစဉ် လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ခြင်း လမ်းညွှန်ကို ပြနိုင်ပါသည်။

“လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ခြင်းနည်းလမ်းဟာ လူအမျိုးမျိုးအတွက် နည်းအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့အတွက် သူတို့ရဲ့ အခက်ခဲတွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အခြားသူတွေနဲ့ ဝေငှတာမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ အတူတူအချိန်ကုန်စေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့အတွက် ကိစ္စတွေ ပြီးအောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်နေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အခြားစွမ်းရည်တွေ၊ အသိပညာတွေကို ရနိုင်တာမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချို့အတွက်ကတော့ ပံ့ပိုးမှုရနိုင်မယ့် အဖွဲ့အစည်း ဒါမှမဟုတ် အေဂျင်စီတွေနဲ့ ဆက်သွယ်တာမျိုးပါ။ ဒီလိုလူမှုပံ့ပိုးမှုအားဖြည့်နိုင်ခဲ့ရင် အခက်အခဲတွေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချနိုင်ဖို့ များစွာအကျိုးရှိပါတယ်။ သင်အနေနဲ့ သင်အတွက် သင့်တော်နိုင်မယ့် လူမှုပံ့ပိုးမှုတစ်ခုခု ရှိမယ်ထင်ပါသလား။”

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား သူတို့၏လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ရန် လိုအပ်ချက်များကို နားလည်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

- ဥပမာအားဖြင့် တစ်ဦးဦးနှင့် စကားပြောဆိုရင်ဖွင့်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာငှားရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အေဂျင်စီ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း အစရှိသည့် လက်တွေ့အကူအညီများရယူခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်က လိုအပ်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသော်လည်း ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအနေဖြင့် မိမိတို့၏ လူမှုပံ့ပိုးမှုအားဖြည့်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန် မရေရာပါက ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

“လူအတော်များများက သူတို့ရဲ့အခက်အခဲပြဿနာတွေကို ရင်ဖွင့်ဖို့နဲ့ အခြားသူတွေစီက အကူအညီတောင်းခံဖို့ ခက်ခဲနေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အခက်အခဲတွေကြောင့် တခြားသူတွေ ဝန်ပိမှာကို စိုးရိမ်ကြတယ်။ ဒါဟာ မမှန်ပါဘူး။ လူတွေဟာ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အခက်အခဲတွေကိုကြားရရင် သူတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေကိုလည်း ရင်ဖွင့်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ကတဖန် ပြန်ပြီးအကူအညီတောင်းတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ဆင်ဆင်တူတဲ့ ပြဿနာမျိုးတွေကို ရင်ဆိုင်နေရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးတည်းက ရင်ဖွင့်တာမျိုး တစ်ဦးတည်းက အကူအညီတောင်းတာမျိုး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အခြားသူတွေရဲ့ အခက်ခဲတွေကို သိရတာလည်း သင်ရဲ့ အခက်ခဲတွေကို တခြားရှုထောင့်ကနေ မြင်ရအောင် ကူညီ ပံ့ပိုးမှုဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင်တစ်ယောက်တည်း ဒီလိုရင်ဆိုင်နေရတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိစေပါတယ်။

အချို့သူတွေက အခြားသူတွေစီက ပံ့ပိုးမှုလက်မခံနိုင်ရတဲ့ နောက်အကြောင်းအရာကတော့ မယုံကြည်ရလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင်အနေနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံရဘူးလို့ ထင်မိရင် သင်ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ဦးဦးကို ပြန်လည်သတိရစေဖို့ ဆက်လက်ဆွေးနွေးကြည့်ရအောင်။”

**ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအတွက် လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်နည်းလမ်း ပြင်ဆင်ခြင်း**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် မိမိတို့ကို ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သော လူတစ်ဦး၊ အဖွဲ့အစည်း၊ ပံ့ပိုးမှုအရင်စီတစ်ခုခုကို သိရှိသွားပြီးချိန်တွင် အောက်ပါအခြင်းအရာများကို သတိမူပါ

- သူတို့ဘာလုပ်မည်ဆိုတာကို တိကျစွာအစီအစဉ်သတ်မှတ်ပါ။ ( ထိုသူ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းထံ ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ သွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်း)
- မည်သည့်နေ့ လုပ်ဆောင်မည်ကို သတ်မှတ်ပါ

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် ထိုသူ သို့မဟုတ် အရင်စီကို ဘာတွေပြောမလဲဆိုတာ မေးပါ။ ( ဥပမာ သူတို့၏အခက်အခဲပြဿနာနှင့် လက်ရှိခံစားချက်များ PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်မှာ ပါဝင်ခြင်း ထိုသူတို့နှင့် အတူလုပ်ဆောင်ချင်သည့် အကြောင်းအရာများ) သင့်အနေဖြင့် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ ဘာပြောမလဲဆိုတာကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်းမျိုးလည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

**၅. စိတ်ဖိစီးမှုစီမံဖြေရှင်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူနှင့်အတူ အသက်ရှူနှုန်းလေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ပါ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်နေစဉ် ဖြစ်လာနိုင်သော အခက်အခဲများ ( ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူဖို့ အာရုံစိုက်ရန် သို့မဟုတ် အသက်ရှူနှုန်းမမြန်အောင် သတိထားခြင်း အစရှိသဖြင့်) ရှိနေပါက ကူညီပါ။

**၆. ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားမှ နည်းလမ်းများ လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်အမှတ် ၄ ကို အဆုံးသတ်ခြင်း ( ၅ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား အခက်အခဲပြဿနာများစီမံဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်း၊ ရှေ့ဆက်သွားပါ၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ နည်းလမ်း၊ လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ခြင်း အစီအစဉ် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ရှေ့ဆက်ဖို့ တိုက်တွန်းပါ။ နည်းလမ်းလမ်းညွှန်အားလုံး ရှိနေဖို့ သတိပြုပြီး ၎င်းတို့၏တာဝန်များကို မမေ့လျော့ဘဲ ပြီးမြောက်အောင် ကူညီပေးနိုင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ် ပြုကွဲဒီဇိုက်ကို အသုံးပြုရန် သတိပေးပါ။

**ပံ့ပိုးမှုတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် အမှတ် ၅**

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

၁. PSYCHLOPS ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် (၂၀ မိနစ်)
၂. မည်သို့ပျော်ရွှင်နေထိုင်ရမည်ကို ဆွေးနွေးခြင်း ( ၃၀ မိနစ်)
၃. အခြားသူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်းဆိုင်ရာ (၂၀ မိနစ်)
၄. အနာဂတ်အစီအစဉ်များ ( ၁၅ မိနစ်)
၅. ပံ့ပိုးတွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ်အဆုံးသတ်ခြင်းနှင့် အခြား (၅ မိနစ်)



**၁. PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်းနှင့် အထွေထွေသုံးသပ်ချက် ( ၂၀ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား PSYCHLOPS စစ်တမ်း ( ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း) ကိုပေးပါ။

**PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း**

- PSYCHLOPS (ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း)
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း တွေးတောမှုစစ်တမ်း (လိုအပ်လျှင်)

သူတို့၏ အဖြေများပေါ်မူတည်ပြီး လွန်ခဲ့သော အပတ်မှ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အချိန်အနည်းငယ် သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။  
 လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ နည်းလမ်းများအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အခြေအနေ တိုးတက်မှုများအပေါ် ဆွေးနွေးပါ။  
 နောက်ဆုံးအစီအစဉ်တွေ ဆွေးနွေးခဲ့သော လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ခြင်းနည်းလမ်းကို ဂရုစိုက်ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။  
 ယခင်တွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများရှိလျှင် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်

**၂. ပျော်ရွှင်နေထိုင်ခြင်းနည်းလမ်းမိတ်ဆက် (၃၀ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်သည့်အတွက် သူတို့၏ ကြိုးစားမှုကို အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

"သင်သိတဲ့အတိုင်း ဒီနေ့ဟာ တွေ့ဆုံမှုနောက်ဆုံးနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအထိ တက်ရောက်ပါဝင်ခဲ့လို့ သင်ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါတယ်။ သင်ဟာ အခက်ခဲအကြောင်းတွေကို ပြောပြရင်ဆိုင်ဖို့ အလွန်သတ္တိရှိခဲ့ပါတယ်။ အခုနောက်ဆုံးအစီအစဉ်တွက် ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။ PM+ ပံ့ပိုးမှု စကတည်းက ဘယ်အရာတွေ တိုးတက်လာတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ ဘယ်အရာတွေကရော မတိုးတက်သေးဘဲ ရှိနေပါသလဲ။ အဲလိုရှိနေခဲ့ရင် ဒီအရာတွေကို တိုးတက်လာဖို့ သင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မယ် ထင်ပါသလဲ။"

**ပါဝင်ရမည့် အရေးကြီးအချက်များ**

- PM+ ပံ့ပိုးမှုဟာ ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုလိုပါပဲ။ လျော့လျူပြေပြစ်စွာ ပြောချင်ရင် နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ဖို့လိုပါတယ်
- PM+ ပံ့ပိုးမှု နည်းလမ်းတွေကို ပိုမိုလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်
- အကယ်၍ အနာဂတ်မှာ အခက်အခဲတစ်ခုခုရင်ဆိုင်လာရရင် PM+ ပံ့ပိုးမှု ကို ပုံမှန်ကောင်းမွန်စွာလေ့ကျင့်ထားလို့ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် အခွင့်တွေ့ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်

- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူမှာ PM+ ပံ့ပိုးမှု နည်းလမ်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အချက်လက်အားလုံးရှိနေပါပြီ
- PM+ ပံ့ပိုးမှုနည်းလမ်းတွေကို မမေ့မလျော့အောင် မိမိအိမ်မှာ မြင်သာအောင် ကပ်ထားနိုင်ပါတယ် (ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား ဘယ်လိုမျိုးလုပ်ချင်သလဲ ဆွေးနွေးပါ)
- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများဟာ အနာဂတ်မှာလည်း အခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်ရပါလိမ့်မယ်

ပျော်ရွှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့ သင်ကြားခဲ့သော နည်းလမ်းများကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား ပျော်ရွှင်နေထိုင်ဖို့ ဘာတွေ လုပ်ချင်သလဲဆိုတာ စတင်မေးမြန်းနိုင်သည်။ နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေရန် လမ်းညွှန်များ ရှိနေသည်ကိုလည်း သတိပေးပါ။

ဥပမာအားဖြင့်

“ဒီအစီအစဉ်ပြီးရင် သင် ဘယ်လိုပျော်ရွှင်နေထိုင်နိုင်မလဲဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောကြရအောင်။ သင် ပျော်ရွှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ရှိပါသလား။”

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ ပျော်ရွှင်နေထိုင်ရန် သေချာသည့် ဥပမာ တစ်ခု

“ဒီအစီအစဉ်ဟာ ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုကို သင်ယူတာနဲ့ ဆင်ဆင်တူတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်/မ ဟာ သင်ရဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရင်ဆိုင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းအချို့ သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုလိုပဲ လျော့လျော့လျူလျူပြောနိုင်အောင် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းကို မကြာမကြာ လေ့ကျင့်နိုင်မယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်နေထိုင်ဖို့ အခွင့်ပိုရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အနာဂတ်မှာ ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ရရင် ဒီနည်းလမ်းတွေကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ထားမယ်ဆိုရင် ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။”

“အစီအစဉ်မှာ ဘာမှ လျှို့ဝှက်မှော်ဆန်တာတွေ မရှိပါဘူး။ သင်ကိုယ်တိုင် သင်ယူလေ့လာပြီး သင်ဘဝမှာ အသုံးပြုဖို့ပါ။ သင်ဟာ မိမိကိုယ်ကို ကူညီနိုင်သူဖြစ်နေပါပြီ။ အကူအညီလိုအပ်လာတိုင်း ဒီနည်းလမ်းတွေကို ဘယ်လိုသုံးသင့်သလဲဆိုတာ သတိရပါ။ လမ်းညွှန်တွေကို အမြဲပြန်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီပုံတွေ ဒါမှမဟုတ် အခြားအရာတွေကိုလည်း အိမ်မှာထားရှိပြီး သတိရဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အချို့သူတွေဟာ စာတမ်း ပုံတွေကို သူတို့အမြင်နိုင်ဆုံးနေရာတွေမှာ ကပ်ထားပြီး ဒီနည်းလမ်းတွေကို မမေ့ဖို့ လုပ်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။”

အနာဂတ်မှာ စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ရပ် သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာကို ပံ့ပိုးမှုခံယူသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား သူတို့ဘာလုပ်မလဲဆိုရင်တာကို အရင်မေးပါ။ သူတို့အဖြေပေါ်မှာ

ပိုပြီးအသေးစိတ်အောင် တိကျအောင် ဆွေးနွေးကူညီပါ။ (ဥပမာ လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ခြင်း တိုးတက်အောင်လုပ်မည်ဆိုသည့် အဖြေအစား လူမှုပံ့ပိုးအားဖြည့်ခြင်းတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကိုမေးပါ)

“သင့်အနေနဲ့ အနာဂတ်မှာ အခက်ခဲပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒါမျိုးဖြစ်လာရင် ဒါမှမဟုတ် ဆိုးဝါးတဲ့ခံစားချက်တွေရှိလာရင် ဘာတွေလုပ်ရမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ (တိကျတဲ့ ဥပမာများ ပေးပြီးပြောပါ ဥပမာ အလုပ်မရှိတော့ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် ပြဿနာတက်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် အခြားဖြစ်ရပ်များ)”

**၃. အခြားသူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်းဆိုင်ရာ (၂၀ မိနစ်)**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအများစုသည် သင်ကြားပေးခဲ့သော နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း (၈) တွင်ပါဝင်သည့် နမူနာများကို အသုံးပြုပြီး သူတို့၏ ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးအတွက် မည်သည့်နည်းလမ်းသည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်မည်ထင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ထိုမေးခွန်းအတွက် အခက်အခဲရှိနေပါက ထိုနည်းလမ်းများနှင့် သင့်လျော်သော ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပိုရှင်းလင်းသွားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ပံ့ပိုးမှုခံယူနေသူက ပြဿနာအခက်ခဲများရှိနေသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးအကြောင်းကို ပြောကြားလိုပါက သူတို့အားဥပမာအနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

“အခုသင်အနေနဲ့ ဒီနည်းလမ်းတွေကို ကောင်းမွန်စွာနားလည် အသုံးပြုတတ်နေပြီမို့ ပံ့ပိုးသူတစ်ဦးအနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးကြရအောင်။ အခု နမူနာတွေထဲမှ လူအမျိုးမျိုးရှိနေပြီး သူတို့ဟာ သင်ရဲ့ အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးလို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဒီနမူနာတွေကို ဖတ်ပြပြီးရင် သင်အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ဘယ်နည်းလမ်းကို သုံးသင့်တယ်ထင်လဲ ဆိုတာကို ပြောကြည့်ပါ။ (နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း ၈ မှ နမူနာများကိုဖတ်ပါ)”

သူတို့အတွက် ဘယ်နည်းလမ်းက အသုံးဝင်ဆုံးဖြစ်မယ်ထင်ပါသလဲ?

**၄. အနာဂတ်အစီအစဉ်များ ( ၁၅ မိနစ်)**

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏အနာဂတ်ကို ပြင်ဆင်ရန်ကူညီပါ
- PM+ ပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်တွင်း ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ ပြီးမြောက်ခြင်းမရှိခဲ့သည့် အခက်အခဲများ ပန်းတိုင်များကို သုံးသပ်ကူညီပါ
- အခြေအနေများ ဆက်လက် တိုးတက်စေရန် (ပန်းတိုင်သစ်များ) ချမှတ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းများကို ကူညီစဉ်းစားစေပါ

“နောက်ဆုံးအနေနဲ့ သင် ဒီနည်းလမ်းတွေကို လေ့ကျင့်ပြီး အောင်မြင်ချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ဘာတွေဆက်လုပ်ရမလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ အချိန်တိုအတွင်း အောင်မြင်ချင်တဲ့ အခက်တွေ သင်မှာ ရှိသလား သိချင်ပါတယ်။”

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် ပန်းတိုင် သို့မဟုတ် အခက်ခဲများကို သတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲနေပါက စစ်တမ်းမှ ၎င်းတို့၏ အခက်အခဲများစာရင်းကို ပြန်ကြည့်ကာ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

“ဒီအခက်အခဲအကြောင်းကို တွေးကြည့်ပြီးရင် ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ ဒါမှမဟုတ် လျော့ချဖို့ ဘာကိုအရင်ဆုံးလုပ်နိုင်မယ် ထင်ပါသလဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်ချင်ပါသလဲ။”

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်အထိ ကူညီပါ။ ဥပမာ သူတို့၏ အခက်အခဲများကို စီမံရန်နှင့် ပျော်ရွှင်နေထိုင်ရန် ဘာတွေစပြီး လုပ်ဆောင်ရမလဲ?

**၅. PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များပြီးဆုံးခြင်း ( ၁၀ မိနစ် )**

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား ဂုဏ်ပြုချီးမွမ်းကာ ကျေးဇူးတင်ပါ။ အခြေအနေအရပ်ရပ် ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပြီး နည်းလမ်းများကို ရှေ့ဆက်အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါ။ နောက်ပိုင်းလများတွင် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများ၏ တိုးတက်မှုနှင့် မည်သို့ဆောင်ရွက်နေထိုင်သည်ကို သိရှိရန် follow up လိုက်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ အခြေအနေသည် ပိုမိုကောင်းမွန်လာသည် သို့မဟုတ် ယခင်အတိုင်းပင် ရှိနေသေးသည်ကို နားလည်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

**အစီအစဉ်အပြီးတွင် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် တိုးတက်မှုမရှိပါက**

သင်၏ ကြီးကြပ်သူနှင့် ထိုအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ တွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ် ၅ ခုအပြီး တိုးတက်မှုမရှိပါသေးလျှင် (ဥပမာ စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးခြင်း ဆိုင်ရာများ အနည်းငယ်သာ သို့မဟုတ် လုံးဝ ပြောင်းလဲမှုမရှိခြင်းမျိုး) အောက်ပါ အကြောင်းအရာများကို သတိမူပါ။ သင်နှင့် သင့်ကြီးကြပ်သူတို့သည်

- (က) တွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ် အမှတ် လေးနှင့်ငါး
- (ခ) တွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ် အမှတ် ငါး အပြီးမှာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

၁. ကြီးကြပ်သူနှင့် ဆွေးနွေးပြီးချိန် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား PM+ ပံ့ပိုးမှုနည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်ဖို့တိုက်တွန်းပြီး အနာဂတ် ကာလ အချိန်သတ်မှတ်ချက်အတွင်း (ဥပမာ တွေ့ဆုံမှုအစီအစဉ် အမှတ် ၅ အပြီး နောက်သုံးလ) တွင် ထပ်မံတွေ့ဆုံရန်ဖြစ်သည်။

၂. ကြီးကြပ်သူနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးနောက် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် အနာဂတ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အပ်နှံနိုင်သည်။ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာနှင့် PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်အပြီး သို့ သုံးလအကြာ ပြန်လည်တွေ့ဆုံမှုစစ်တမ်းတွင် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံရန် အတွေးရှိနေသူများအတွက်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူသည် PM+ ပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်တွင် ကောင်းမွန်စွာ တက်ရောက်နိုင်ခဲ့သော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် များစွာပြောင်းလဲခြင်းမရှိခဲ့ကြောင်း သိသာစေသည်။

၃. သင်နှင့်ကြီးကြပ်သူတို့ ဆွေးနွေးချက်များအရ တူညီသောနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ် နောက်ထပ်တိုး တွေ့ဆုံမှုမျိုး ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သင့်အား အစောပိုင်းတွေ့ဆုံမှုများတွင် ကူညီပေးသူအနေဖြင့် လက်ခံရန် ခက်ခဲခဲ့သော်လည်း နောက်ဆုံးတွေ့ဆုံမှုများတွင်မှ အခြေအနေတိုးတက်ခဲ့သော သူများအတွက် ယခုအစီအစဉ်သည် အကျိုးရှိနိုင်သည်။

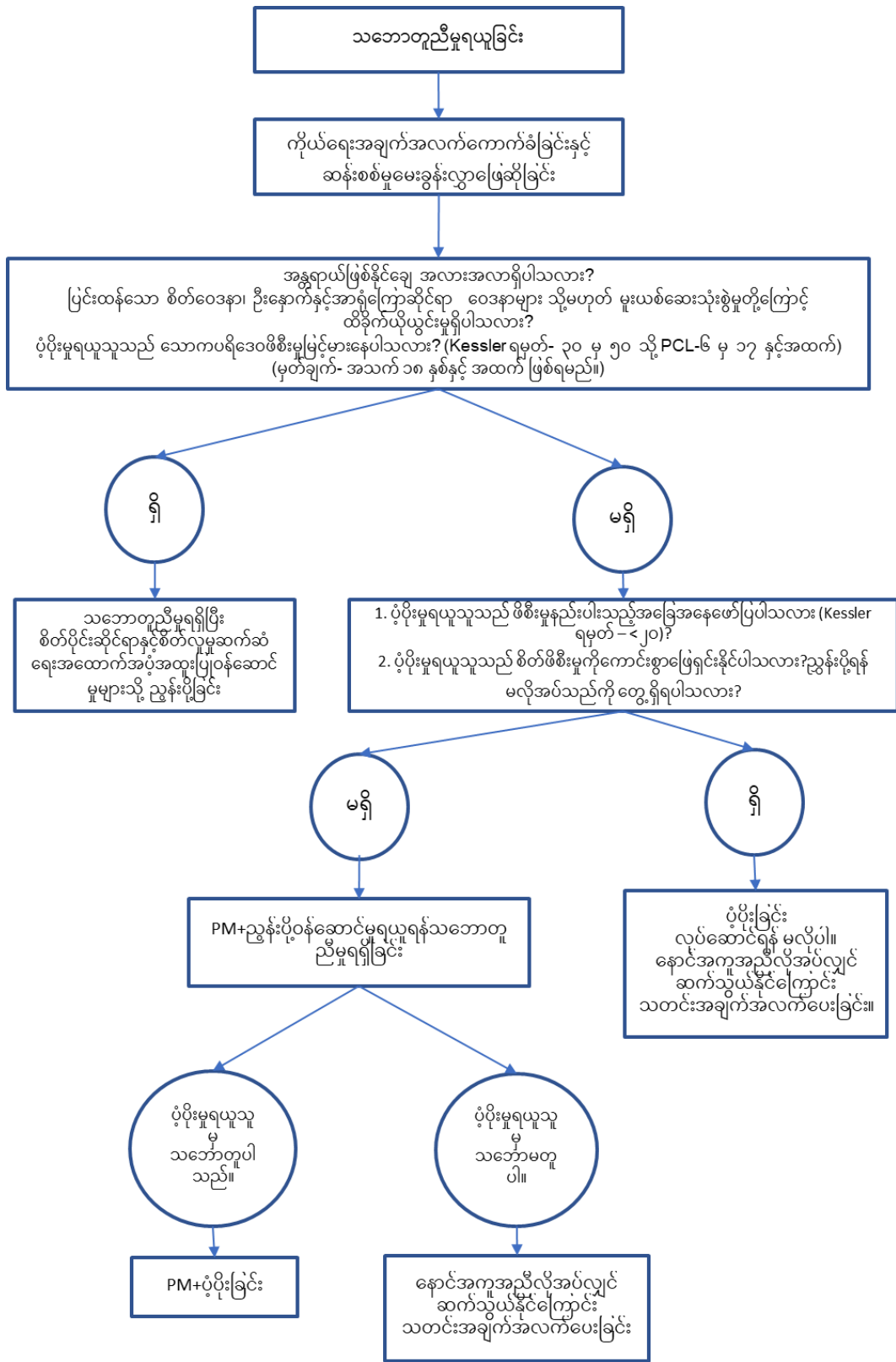
---

**PM+ ပံ့ပိုးမှုပြီးဆုံးပြီးစစ်တမ်း**

**ပါဝင်မှုအစီအစဉ်များ**

- PSYCHLOPS (တွေ့ဆုံမှုပြီးဆုံးချိန် မှတ်တမ်း)
- လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ခန့်မှန်းတိုင်းတာခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုခန့်မှန်းတိုင်းတာခြင်း (WHO-5, Kessler, PCL 6)

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ညွှန်းပို့ခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ပြဇယား**



PM + ပံ့ပိုးမှုမတိုင်မီ ကြိုတင် စစ်တမ်း

ပါဝင်မှုအစီအစဉ်များ

- မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် သဘောတူညီချက်ရယူခြင်း
- ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များနှင့် နောက်ခံအကြောင်းအရာများ အချက်အလက်ရယူခြင်း
- PSYCHLOPS (တွေ့ဆုံပံ့ပိုးခြင်းမတိုင်မီ စစ်တမ်း)
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း တွေးတောမှုစစ်တမ်း
- ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာ၊ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်လာရသော ချို့ယွင်းမှုလက္ခဏာများကို ဆေးပညာဆိုင်ရာအရ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးခြင်း
- လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းခန့်မှန်းတိုင်းတာခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ခန့်မှန်းတိုင်းတာခြင်း (WHO-5, Kessler, PCL 6)
- ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အကြံပြုခြင်း

မှတ်ချက်။ ။ ဘေးတစောင်းရေးသားထားသည်များကို ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများအား ဖတ်ပြရန်ဖြစ်သည်။

# PM+ ပံ့ပိုးကူညီမှုသဘောတူညီချက်နမူနာပုံစံ

မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်တော်/မနာမည်က.....ဖြစ်ပါသည်။(အဖွဲ့အစည်းနာမည်)မှ ဖြစ်ပါသည်။

သင် ခက်ခဲသည့်အခြေအနေနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသည်ကို နားလည်ပါသည်။ ဤအခြေအနေအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် သင့်အား ပံ့ပိုးကူညီလိုပါသည်။ ဤပံ့ပိုးကူညီမှုအကြောင်း အနည်းငယ်ရှင်းပြပါမည်။ လူအချို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ်ဆောင်ရန်ခက်ခဲစေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေကြရပါသည်။ ထိုအခက်အခဲများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာဖြေရှင်းနိုင်စေမည့် နည်းလမ်းများကို သင်ပြမှုပေးပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် ငါးပတ်ခန့်ကြာမည်ဖြစ်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ပြဿနာအခက်အခဲများကိုဖြေရှင်းနိုင်စေရန်နည်းလမ်းများကို သင်ယူရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုသည် ငွေကြေးပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာကဲ့သို့သော တိုက်ရိုက်ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အရေးကြီးသည့်အရည်အသွေးများကို သင်ပြပံ့ပိုးပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အစီအစဉ်မစတင်မီ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ဆုံသည့်တစ်လျှောက် ပြောကြားသည့်အကြောင်းအရာများကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားမည်ကို ကြိုတင်အသိပေးလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ကြီးကြပ်သူ သို့မဟုတ် သင် ခွင့်ပြုသည့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတို့မှလွဲ၍ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်မှ ပြန်လည်မျှဝေမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ခြွင်းချက်အနေဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် သို့မဟုတ် တစ်ပါးသူအား အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြေရှိခဲ့ပါက ဤလျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ချိုးဖျက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်နှင့် (...) ကြာ စကားပြောရန် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။

## ယခင်က ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှ သဘောတူညီမှုပေးဖူးပါက

သင် ဤပံ့ပိုးကူညီမှုကို စိတ်ဝင်စားပါက သင်၏ ယခုလက်ရှိခံစားချက်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုရယူရန်သင့်တော်မှုရှိမရှိဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းမေးခြင်းပြုလုပ်လိုပါသည်။ သင် ဖြေဆိုရန် ဆန္ဒရှိပါသလား?

## ယခင်က ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှ သဘောတူညီမှုပေးဖူးပါက

သင် ပံ့ပိုးကူညီမှုအကြောင်းကိုသိထားပြီး ပါဝင်လိုသည်ကို သိရှိထားပါသည်။ ဤပံ့ပိုးကူညီမှုတွင် ပါဝင်ရန်အတည်မပြုခင် သင့်အား မေးခွန်းအချို့မေးလိုပါသည်။ ယခင်ပံ့ပိုးပေးသူထံမှ သင်၏အချက်အလက်အချို့ကို ရရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချက်အလက်များကို သင်နှင့် အတည်ပြုချင်ပါသည်။ သင် ဖြေဆိုရန် ဆန္ဒရှိပါသလား?

ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှဖြေဆိုရန်သဘောတူသည်	ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှ ဖြေဆိုရန်ငြင်းဆိုသည်
<p style="text-align: center;"><b>တုံ့ပြန်မှုနမူနာပုံစံ</b> ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှဖြေဆိုရန်သဘောတူလျှင်</p>	<p style="text-align: center;"><b>တုံ့ပြန်မှုနမူနာပုံစံ</b> ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှ ဖြေဆိုရန်ငြင်းဆိုလျှင်</p>
<p>ဖြေဆိုရန်သဘောတူညီမှုအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။</p>	<p>သင်၏အချိန်ပေးမှုအတွက်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။သင် ယခုပါဝင်ဖြေဆိုရန်အဆင်မပြေသည်ကိုနားလည်ပါသည်။ နောင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ (ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်)</p>



## ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ကောက်ယူခြင်း

ရက်စွဲ		နေရာ	
အဖွဲ့အစည်း		PFA ပံ့ပိုးပေးသူ	
နိုင်ငံ		တိုင်း/ပြည်နယ်	
အမည်(အတိုကောက်)		ပံ့ပိုးမှုရယူသူအိုင်ဒီ	
အသက်		လူမျိုး	
လိင်	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ကျား</li> <li>2. မ</li> <li>3. မဖော်ပြလိုပါ</li> <li>99. အခြား</li> </ol>	ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ဗုဒ္ဓဘာသာ</li> <li>2. ခရစ်ယာန်</li> <li>3. အစ္စလာမ်</li> <li>4. ဟိန္ဒူ</li> <li>99. အခြား</li> </ol>
အိမ်ထောင်	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. လက်မထပ်ရသေးပါ</li> <li>2. လက်ထပ်ထားသည်</li> <li>3. ကွဲကွဲနေသည်</li> <li>4. ကာရှင်းထားသည်</li> <li>5. မဆိုးဘိ/မ</li> <li>6. အတူနေထိုင်သည် (လက်မထပ်ရသေးပါ)</li> </ol>	ကလေးအရေအတွက် (ရှိပါက)	
မသန်စွမ်းမှု	<ol style="list-style-type: none"> <li>0. မရှိပါ</li> <li>1. ရှိပါသည်</li> <li>2. မသေချာပါ/ရှိနိုင်ပါသည်</li> <li>3. မပြောလိုပါ</li> </ol>	မသန်စွမ်းသည့်အမျိုးအစား (ရှိပါက)	အမြင်အာရုံနှင့်ဆိုင်သော အကြားအာရုံနှင့်ဆိုင်သော စကားနှင့်ဆိုင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘာသာပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြား (ဖော်ပြပေးပါ) .....
ပညာအရည်အချင်း	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. မရေး၊ မဖတ်တတ်ပါ</li> <li>2. ရေးတတ်ဖတ်တတ်ပါသည်၊ သို့သော် မူလတန်းမအောင်ပါ</li> <li>3. မူလတန်းအောင်</li> <li>4. အလယ်တန်းအောင်</li> <li>5. အထက်တန်းအောင်</li> <li>6. ဘွဲ့ရ</li> <li>7. မဟာဘွဲ့ရ</li> <li>8. ပါရဂူဘွဲ့ရ</li> <li>99. အခြား (ဖော်ပြပေးပါ) .....</li> </ol>		
အလုပ်အကိုင်	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ကျောင်းသူ/သား</li> <li>2. အစိုးရဝန်ထမ်း</li> <li>3. ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း (ဝန်ထမ်း ၁၀ ယောက်အထက်)</li> <li>4. ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း (ဝန်ထမ်း ၁၀ ယောက်အထိ)</li> <li>5. ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း (ဝန်ထမ်းမရှိပါ)</li> <li>6. NGO/UN ဝန်ထမ်း</li> <li>7. ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီ၏ ဝန်ထမ်း</li> <li>8. အလုပ်မလုပ်ပါ</li> <li>99. အခြား (ဖော်ပြပေးပါ) .....</li> </ol>		

**Note:** ဤအချက်အလက်များကို ကောက်ခံပြီးဖြစ်ပါက ပံ့ပိုးမှုရယူသူအား ထပ်မံ မေးမြန်းကောက်ခံစရာ မလိုအပ်ပါ။

အချက်အလက်မရသေးပါက ပံ့ပိုးမှုရယူသူနှင့် မတွေ့ဆုံခင် ဖြေပေးထားရန်လိုပါသည်။

## ပံ့ပိုးမှုရယူသည့်အကြောင်းရင်းနှင့် နောက်ခံအချက်အလက်

ရက်စွဲ		ပံ့ပိုးမှုရယူသူ အိုင်ဒီ	
ပံ့ပိုးမှုရယူသည့် အကြောင်းရင်း			
ပန်းတိုင်/ရည်မှန်းချက် များ			
နောက်ခံအကြောင်းအရာ			
မိသားစုဝင်/ဆွေမျိုး			
ရင်းနှီးသည့်ဆက်ဆံ ရေးများ			
စိတ်ဝင်စားမှု/ဝါသနာ			
ဆေးသောက်ဖူးသည့် မှတ်တမ်းများ			

Note: ဤအချက်အလက်များကို ကောက်ခံပြီးဖြစ်ပါက ပံ့ပိုးမှုရယူသူအား ထပ်မံ မေးမြန်းကောက်ခံစရာ မလိုအပ်ပါ။  
 အချက်အလက်မရသေးပါက ပံ့ပိုးမှုရယူသူနှင့် မတွေ့ဆုံခင် ဖြေပေးထားရန်လိုပါသည်။ သို့သော် ဤအချက်အလက်များကို  
 အတည်ပြုမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

**ပြဿနာများအပေါ်ဆေးပညာဆိုင်ရာသုံးသပ်ဆန်းစစ်ချက်**  
**PSYCHLOPS (ပံ့ပိုးမှုမတိုင်မီ စစ်တမ်း)**

ရက်စွဲ		Client အိုင်ဒီ
<p>အောက်ပါ အမေးအဖြေများဟာ သင်အကြောင်းနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာတွေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး သင်အကြံတွေနေရတဲ့ ပြဿနာတွေအကြောင်း မေးခွန်းအချို့စမေးပါမယ်။ ပြဿနာကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ စဉ်းစားကြည့်ပါ။</p>		
<p>မေးခွန်း (၁)                      (က) သင့်ကို ဒုက္ခအရောက်စေဆုံး ပြဿနာကို ရွေးပါ။ “အဲဒီပြဿနာကို ပြောပြပေးနိုင်မလား?” (အောက်တွင်ရေးပါ။)</p> <p>_____</p> <p>(ခ) ဒီအခက်အခဲက လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ထဲမှာ သင်ကိုဘယ်လောက်ထိ အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ခြစ်ပါ။)</p> <p>အဆင်မပြေ လုံးဝ မဖြစ်စေခဲ့ပါ 0      1.      2.      3.      4.      5. အလွန် အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသည်</p>		
<p>မေးခွန်း (၂)                      (က) သင့်ကို ဒုက္ခအရောက်စေတဲ့ နောက်ထပ်ပြဿနာကို ရွေးပါ။ “အဲဒီပြဿနာကို ပြောပြပေးနိုင်မလား?” (အောက်တွင်ရေးပါ။)</p> <p>_____</p> <p>(ခ) ဒီအခက်အခဲက လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ထဲမှာ သင်ကိုဘယ်လောက်ထိ အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ခြစ်ပါ။)</p> <p>အဆင်မပြေ လုံးဝ မဖြစ်စေခဲ့ပါ 0      1.      2.      3.      4.      5. အလွန် အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသည်</p>		
<p>မေးခွန်း (၃)                      (က) သင်၏ပြဿနာ (သို့ ပြဿနာများ) ကြောင့် လုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အရာတစ်ခုကို ရွေးပါ။ (အောက်တွင်ရေးပါ။)</p> <p>_____</p> <p>(ခ) လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်အတွင်း ဒီအရာကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ ဘယ်လောက်ခက်ခဲခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ခြစ်ပါ။)</p> <p>လုံးဝမခက်ခဲခဲ့ပါ 0      1.      2.      3.      4.      5. အလွန်ခက်ခဲခဲ့ပါသည်</p>		
<p>မေးခွန်း (၄)                      (ခ) ကန်လွန်ခဲ့တဲ့ သတင်းအပတ်အတွင်း သင် ဘယ်လိုခံစားနေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ခြစ်ပါ။)</p> <p>အလွန်ကောင်းခဲ့ပါသည် 0      1.      2.      3.      4.      5. အလွန်ဆိုးဝါးခဲ့ပါသည်</p>		
<p><b>ပံ့ပိုးမှုမတိုင်မီ စုစုပေါင်း PSYCHLOPS ရမှတ်:</b>                      Q1b + Q2b + Q3b + Q4 or (Q1b x 2) + Q3b + Q4 (ပြဿနာ ၂ ကို ချန်လှပ်ထားလျှင်)</p>		

# လုံခြုံစိတ်ချရမှုအနေအထားအပေါ်ဆေးပညာဆိုင်ရာသုံးသပ်ဆန်းစစ်ချက်

ရက်စွဲ		Client အိုင်ဒီ
<p>မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း</p> <p>တစ်ခါတရံ ဘဝမှာ အလွန်ဝမ်းနည်းကြေကွဲပြီး မျှော်လင့်ချက်တွေပျောက်ဆုံးတဲ့အခါ လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်ဖို့၊ သေပစ်လိုက်ဖို့ တွေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအတွေးတွေဟာ ပုံမှန်အားဖြင့်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိပါ။ ဒီအတွေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို မေးခွန်းအနည်းငယ် မေးလိုပါတယ်။ အဆင်ပြေပါသလား?</p>		
<p>(က) လွန်ခဲ့တဲ့လအတွင်း သင့်ဘဝကိုအဆုံးသတ်ဖို့အတွေး သို့ သင့်ကိုယ်သင် ထိခိုက်နာကျင်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်ဖူးပါသလား?</p> <p style="padding-left: 40px;">ရှိပါသည်      မရှိပါ</p> <p>ရှိပါက သင့်ဘဝကိုအဆုံးသတ်လိုက်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ခဲ့ဖူးပါသလဲ?</p>		
<p>(ခ) လာမယ့်နှစ်ပတ်အတွင်း သင့်ဘဝကိုအဆုံးသတ်ဖို့အတွေး သို့ သင့်ကိုယ်သင် ထိခိုက်နာကျင်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်ရန်အစီအစဉ် ရှိပါသလား?</p> <p style="padding-left: 40px;">ရှိပါသည်      မရှိပါ      မသေချာပါ</p> <p>ရှိသည် သို့ မသေချာပါက သင့်အစီအစဉ် သို့ အတွေးကို ပြောပြပေးပါ။</p>		
<p>အခြားသူများအား အန္တရာယ်ပြုခြင်း</p> <p>တစ်ခါတရံ လူတွေစိတ်တိုဒေါသထွက်တဲ့အခါ တစ်ယောက်ယောက်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့ ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့သလိုခံစားရပြီး မရှည်ရှယ်ဘဲ တစ်ယောက်ယောက်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် အန္တရာယ်ပေးတတ်တာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။</p>		
<p>(ဂ) လာမယ့်နှစ်ပတ်အတွင်း သင် တစ်ယောက်ယောက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ချေရှိပါသလား?</p> <p style="padding-left: 40px;">ရှိပါသည်      မရှိပါ      မသေချာပါ</p> <p>ရှိသည် သို့ မသေချာပါက သင့်အစီအစဉ် သို့ အတွေးကို ပြောပြပေးပါ။</p>		
<p>အခြားသူများမှ အန္တရာယ်ပြုခြင်း</p> <p>တစ်ခါတရံ လူတွေအနေနဲ့ အန္တရာယ်ပြုခံနိုင်ရချေရှိတတ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ပြုနိုင်မယ့်သူဟာ သင်နဲ့နီးကပ်တဲ့သူ သို့ သူမိန်းတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။</p>		
<p>(ဃ) လာမယ့်နှစ်ပတ်အတွင်း သင့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က အန္တရာယ်ပြုနိုင်ချေရှိပါသလား?</p> <p style="padding-left: 40px;">ရှိပါသည်      မရှိပါ      မသေချာပါ</p> <p>ရှိသည် သို့ မသေချာပါက သင့်အစီအစဉ် သို့ အတွေးကို ပြောပြပေးပါ။</p>		

အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်ချေအလားအလာရှိပါသလား?			
မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း	မရှိ		ရှိ
အခြားသူများအား အန္တရာယ်ပြုခြင်း	မရှိ		ရှိ
အခြားသူများမှ အန္တရာယ်ပြုခြင်း	မရှိ		ရှိ
မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြေအလားအလာရှိလျှင်	မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ခြင်း		
	သေသွားရန် ဆန္ဒရှိခြင်း		
	နည်းလမ်း၊ အစီအစဉ်မရှိဘဲသေကြောင်းကြံစည်ရန်တွေးတောခြင်း		
	အစီအစဉ်မရှိဘဲ နည်းလမ်းတစ်ခုခုနှင့်သေကြောင်းကြံစည်ရန်တွေးတောခြင်း		
	အစီအစဉ်ချပြီး နည်းလမ်းတစ်ခုခုနှင့်သေကြောင်းကြံစည်ရန်တွေးတောခြင်း		

Note: ယခင်ဆန်းစစ်မှုအချက်အလက်ရရှိပြီးလျှင် ဤဆန်းစစ်မှုကို ကောက်ယူပါ။

## လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိအောင် အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း (Safety Plan)

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ	
<b>အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ အဆင့်</b> နမူနာမေးခွန်းများ နောက်ဆုံးအကြိမ် လုပ်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့တာက ဘယ်တုန်းကလဲ? ဘယ်နှကြိမ်လောက် လုပ်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ? ဘယ်လောက်ပြင်းထန်ပါသလဲ? အနာဂတ်မှာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသလား?	နိမ့်            အတော်အသင့်            မြင့် အကြောင်းအရင်း
<b>ဖြစ်ဖို့အစပျိုးစေသည့် အရာများ</b> နမူနာမေးခွန်းများ ဘယ်တုန်းက ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့ဖူးတာလဲ? ဘယ်လိုအခြေအနေဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ?	
<b>အကာအကွယ် (နမူနာမေးခွန်းများ)</b> အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေလျော့ချဖို့ ဘယ်အရာက အကူအညီ ဖြစ်စေပါသလဲ? အရင်က အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေလျော့ချဖို့ ဘယ်အရာက အကူအညီ ဖြစ်စေခဲ့သလဲ? အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေလျော့ချဖို့ ဘယ်အရာက ဆက်ပြီး အကူအညီ ဖြစ်စေမလဲ?	
<b>24 hour Plan (ဘယ်သူ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ?)</b>	
<b>နောက်တစ်ကြိမ်တွေ့ဆုံမှုမတိုင်ခင် သို့ ညွှန်းပို့မှုမတိုင်ခင် (ဘယ်သူ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ?)</b>	
အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် နံပါတ်	

**အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့်အကူအညီရယူသူအား ပံ့ပိုးကူညီရာတွင်**

- သင်၏ကြီးကြပ်သူနဲ့ အမြဲအချိတ်အဆက်ရှိပါ
- လုံခြုံပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသည့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပါ
- အကူအညီရယူသူကိုတစ်ယောက်တည်းမထားပါနှင့်။ အချိန်တိုင်း ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးနှင့် အတူရှိပါစေ။ ဖြစ်နိုင်ပါက စောင့်နေစဉ်အတွင်း တိတ်ဆိတ်သည့် သီးခြားအခန်းတွင် ထားပါ။
- အကူအညီရယူသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားချက်အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပြီး ပံ့ပိုးပါ။ (ဥပမာ - အခြေခံ ပံ့ပိုးကူညီမှုနည်းလမ်းများ)

**အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့်သူအား ပံ့ပိုးကူညီရန်လမ်းညွှန်**

**ဘယ်လိုမေးခွန်းထုတ်မလဲ**

- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများတွင် လက်ရှိစိတ်ကျရောဂါခံစားရသူများ သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့စွာ ခံစားရသူအားလုံးကို မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများမေးရန်ဖြစ်သည်။
- နားလည်မှုလွဲစေနိုင်သော သွယ်ဝိုက်မေးခွန်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး တိုက်ရိုက်မေးပါ။
- အကယ်၍ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူက မေးခွန်းများကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရလျှင် ယခုမေးခွန်းများသည် ၎င်းတို့လိုခြုံရေးအတွက် အရေးပါ၍ အရေးကြီးမေးခွန်းများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

**ဥပမာမေးခွန်းများ**

- အခုချိန်ထိ သင့်ကိုအသက်ရှင်စေနေတဲ့ အကြောင်းအရာက ဘာလဲ။
- အသက်ဆက်ရှင်နေဖို့ အရေးကြီးတဲ့ မိသားစု သူငယ်ချင်းများရှိသလား။
- ဘဝမှာပျော်မွေ့တဲ့အကြောင်းရာတွေ ရှိသလား။ လက်ရှိလား။ ကြာခဲ့ပြီလား။
- ဒီလိုမျိုးအမြဲခံစားနေရလား။ ဒီလိုမဟုတ်ရင် သင်ဘဝကို ပျော်မွေ့စေခဲ့တာ ဘာတွေဖြစ်မလဲ။
- အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ ဘာလဲ။

(လက်တွေ့ပြဿနာများနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းများတွေးမိစေရန် ကူညီပါ။)

- လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာမျိုးမရှိဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ အသက်မရှင်တော့ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သလား။
- PM+ ပံ့ပိုးမှုက ဒီပြဿနာအခက်အခဲတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး လျော့နည်းသွားဖို့ ကူညီပေးတာဖြစ်တယ်။ ဒီအစီအစဉ်မှာ ဆက်တက်ရောက်မယ်ဆိုရင် ဒီပြဿနာအခက်အခဲတွေ လျော့သွားနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် သင် အသက်ဆက်ရှင်ဖို့ အဆင်ပြေသွားနိုင်လား။

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ အဖြေများရရှိပြီးချိန်တွင် အသက်ရှင်ရန်နှင့် မရှင်ရန် အဓိကအကြောင်းပြချက်များကို စိစစ်ပြီး အသက်ရှင်ရန်အကြောင်းပြချက်များအပေါ် အလေးပေးဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ “ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ် တက်ရောက်သင့်သည့်အကြောင်းရာများနှင့် မတက်ရောက်သင့်သည့်အကြောင်းရာများ” ဇယားတွင် ဖြည့်သွင်းထားသည့် အကြောင်းပြချက်များကို PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ် တက်ရောက်ရန်အတွက် ပြန်ပြောနိုင်သည်။ ထိုဇယားကို အစီအစဉ်တွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ရည်ညွှန်းအသုံးပြုနိုင်သည်။



**ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာ၊ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်လာရသော ချို့ယွင်းမှုလက္ခဏာများကို ဆေးပညာဆိုင်ရာအရ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးခြင်း**

ရက်စွဲ	Client အိုင်ဒီ	
<p>အောက်ပါမေးခွန်းများသည် သင်၏တွေ့ရှိချက်ပေါ်မူတည်ပြီး ပံ့ပိုးမှုရယူသူ၏အပြုအမူများကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပံ့ပိုးမှုရယူသူအား ယခုမေးစရာမလိုအပ်ပါ။ သင့်သုံးသပ်မှုအတိုင်း “ဟုတ်သည်” “မဟုတ်ပါ” ဝိုင်းပေးပြီး လိုအပ်ပါ အသေးစိတ်အချက်အလက်ရေးပါ။</p>		
<p>(က) ပံ့ပိုးမှုရယူသူက သင်ပြောတာတွေကို နားလည်ပါသလား (ဘာသာစကားတစ်ခုတည်းပြောလျှင်တောင် သို့ ဒေသိယစကား)? (ဥပမာ- အခြေခံစကားလုံး၊ မေးခွန်းများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်လုပ်ဖို့ နားလည်ပါသလား?)</p> <p>Yes. No                      "No" ဖြစ်ပါက အသေးစိတ်ရေးပေးပါ။</p>		
<p>(ခ) ပံ့ပိုးမှုရယူသူသည် ဆန်းစစ်မှုအတွင်းအကြောင်းအရာများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လိုက်လုပ်နိုင်ပါသလား? (ဥပမာ- ဆွေးနွေးပြီးသည့်အကြောင်းအရာများကို မှတ်မိပါသလား၊ သင်က ဘယ်သူဖြစ်ပြီး ဘာလုပ်နေသည်ဆိုတာကို နားလည်ပါသလား၊ သင် သူ့အားဘာကြောင့် မေးခွန်းတွေမေးသည်ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိသဘောပေါက်နားလည်ပါသလား? ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှ ရုပ်ထွေးနေသလား၊ မူးနေသလား၊ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိဖြစ်နေသလား ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အဖြေရှေးပါ။)</p> <p>Yes. No                      "No" ဖြစ်ပါက အသေးစိတ်ရေးပေးပါ။</p>		
<p>(ဂ) ပံ့ပိုးမှုရယူသူ၏တုံ့ပြန်မှုများသည် ထူးဆန်းနေပါသလား သို့ ပုံမှန်နဲ့ခြားနားနေပါသလား? (ဥပမာ- တကယ်မဟုတ်ဘဲလုပ်ကြံစကားများပြောခြင်း၊ အချိန်အကြာကြီး ငေးစက်ကြည့်နေခြင်း၊ သူ/သူမကိုယ်ကို စကားတွေပြောခြင်း၊ ပြောသည့်အကြောင်းများသည် ထူးဆန်းပြီး ယုံကြည်စရာမကောင်းခြင်း)</p> <p>Yes. No                      "Yes" ဖြစ်ပါက အသေးစိတ်ရေးပေးပါ။</p>		
<p>(ဃ) ပံ့ပိုးမှုရယူသူ၏အပြုအမူနှင့် တုံ့ပြန်မှုများသည် လက်တွေ့ဖြစ်ရပ် သို့ ဆန်းစစ်မှုအကြောင်းများနှင့် ထိစပ်မှုမရှိဖြစ်နေပါသလား? (ဥပမာ- အဓိပ္ပါယ်မရှိမဖြစ်နိုင်သည့်အရာများကို ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း၊ မရှိသည့်အရာကို ရှိကြောင်းယုံမှားနေခြင်း၊ တစ်ယောက်ယောက်အန္တရာယ်ပေးဖို့ လုပ်နေသည်ကဲ့သို့သော လက်တွေ့မကျသည့်ယုံကြည်စိတ်ချရမှုများ၊ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်ကာ လက်တွေ့မကျသည့် ဖောက်ပြားသံသယများရှိခြင်း)</p> <p>Yes. No                      "Yes" ဖြစ်ပါက အသေးစိတ်ရေးပေးပါ။</p>		
<p>ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာ၊ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်လာရသော ချို့ယွင်းမှုတစ်ခုခုရှိပါသလား?</p>		<p>ရှိသည် မရှိပါ</p>

**Note: ယခင်ဆန်းစစ်မှုအချက်အလက်ရရှိပြီးလျှင်လည်း ဤဆန်းစစ်မှုကို ကောက်ယူပါ။**

## WHO-5

**လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပတ်အတွင်း သင့်ခံစားချက်နှင့်အနီးစပ်ဆုံးကိုက်ညီသည့်ဖော်ပြချက်ကို ရွေးချယ်ပေးပါ။**

	0. လုံးဝ မဖြစ်	1. အချို့အချိန်များတွင်	2. အချိန်များ၏ တဝက်ထက် လျော့ပြီး	3. အချိန်များ၏ တဝက် ထက် ပိုပြီး	4. အချိန်အများစုတွင်	5. အချိန်တိုင်း
1. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ်သည် ပျော်ရွှင်တယ်လို့ ခံစားရတယ်						
2. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ် သည် အေးဆေး တည်ငြိမ်ပြီးတော့ စိတ်အေးလက်အေး ရှိတယ်လို့ခံစားရတယ်						
3. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ် သည် တတ်ကြံဖျက်လက်တယ်လို့ ခံစားရတယ်						
4. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ် သည် ကောင်းကောင်း အနားယူအိပ်စက်ပြီး လန်းလန်းဆန်းဆန်း အိပ်ယာကနိုးထလာခဲ့တယ်						
5. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ်ရဲ့ နေ့စဉ် ဘဝက စိတ်ပါဝင်စားတဲ့ အရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်						

စုစုပေါင်း ရမှတ်	
သတိထားရမည့် အခြေအနေ (၁၃ မှတ်အောက်)	
ပုံမှန်အနေအထား (၁၃ မှတ် နှင့်အထက်)	

## Kessler စိတ်ဖိစီးမှုခန့်မှန်းတိုင်းတာခြင်း (K10)

သင့်အတွက် မှန်ကန်သည့်အဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။

	0. လုံးဝ မဖြစ်	1. အချို့အချိန်များတွင်	2. အချိန်များ၏ တဝက်ထက် လျော့ပြီး	3. အချိန်များ၏ တဝက် ထက် ပိုပြီး	4. အချိန်အများစုတွင်
1. လွန်ခဲ့သည့် လေးပတ်အတွင်း အကြောင်းအရင်းသေချာမရှိဘဲ ပင်ပန်းနေတယ်လို့ ဘယ်လောက်ခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
2. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်လောက်ထိ စိတ်လှုပ်ရှားနေခဲ့ပါသလဲ?					
3. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်အရာမှ စိတ်မတည့်ဖြစ်နိုင်စေလောက်အောင် ဘယ်လောက်ထိ စိတ်လှုပ်ရှားနေခဲ့ပါသလဲ?					
4. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်လောက်ထိ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
5. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်လောက်ထိ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
6. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း အလွန်အမင်း ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဘယ်လောက်ထိ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရန်ခက်ခဲခဲ့ပါသလဲ?					
7. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်လောက်ထိစိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
8. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ကိစ္စတိုင်းကို လုပ်ယူနေတယ်လို့ ဘယ်လောက်ထိခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
9. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်အရာကမှ သင့်ကို မပျော်ရွှင်စေနိုင်လောက်အောင် ဘယ်လောက်ထိ ဝမ်းနည်းစေခဲ့ပါသလဲ?					
10. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ မထိုက်တန်ဖိုးဟု ဘယ်လောက်ထိခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					

စုစုပေါင်းရမှတ်	
10 - 19 ကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေ	
20 - 24 အနည်းငယ်ဖိစီးသည့်အခြေအနေ	
25 - 29 အတော်အသင့်ဖိစီးသည့်အခြေအနေ	
30 - 50 ပြင်းထန်စွာဖိစီးသည့်အခြေအနေ	

**Note:** ဤအချက်အလက်များကို တစ်ပတ်အတွင်း ကောက်ခံပြီးဖြစ်ပါက ပံ့ပိုးမှုရယူသူအား ထပ်မံ မေးမြန်းကောက်ခံစရာ မလိုအပ်ပါ။ အချက်အလက်မရသေးပါက ပံ့ပိုးမှုရယူသူနှင့် မတွေ့ဆုံခင် ဖြေပေးထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

## အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးစေသောဖြစ်ရပ် ကြုံတွေ့ရပြီးနောက်အပေါ်စစ်ဆေးချက်

	1 လုံးဝမဖြစ်	2 အနည်းငယ်	3 အတော်အသင့်	4 အတော်များများ	5 အလွန်အမင်း
1. ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာ၊ မလိုလားဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်လည် သတိရနေမိခြင်း။					
2. ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်သတိရစေသည့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့သည့်အခါ အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်း၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိခြင်း။					
3. ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်နှင့် ပါတ်သက်နေသော အမှတ်ရမှု ၊ အတွေး၊ လုပ်ဆောင်မှုများကို ရှောင်တိမ်းနေခြင်း။					
4. ဆတ်ဆတ်ထိမခံသော အပြုအမူ၊ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း(သို့) ရန်လိုသော အပြုအမူများလုပ်ဆောင်ခြင်း။					
5. အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခဲခြင်း။					
6. ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေသည် ဟု ခံစားရခြင်း (သို့) လွယ်ကူစွာ အလန်တကြားဖြစ်နေခြင်း။					

စုစုပေါင်းရမှတ်	
စိုးရိမ်ရမှုသိပ်မရှိပါ (၁၄ မှတ်အောက်)	
သတိထားရမည့်အခြေအနေ (၁၄ မှတ်နှင့်အထက်)	

**Note:** ဤအချက်အလက်များကို တစ်ပတ်အတွင်း ကောက်ခံပြီးဖြစ်ပါက ပံ့ပိုးမှုရယူသူအား ထပ်မံ မေးမြန်းကောက်ခံစရာ မလိုအပ်ပါ။ အချက်အလက်မရသေးပါက ပံ့ပိုးမှုရယူသူနှင့် မတွေ့ဆုံခင် ဖြေပေးထားရန်လိုပါသည်။

## ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းပြုစေရေးအပေါ်တုံ့ပြန်သုံးသပ်မှု

<p><b>အောက်ပါမေးခွန်းများထဲမှ တစ်ခုခု “yes” ဖြစ်လျှင်</b></p> <p>(၁) အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ အလားအလာရှိပါသလား?</p> <p>(၂) ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာ၊ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် ချို့ယွင်းမှုတစ်ခုခု ရှိပါသလား?</p> <p>(၃) ပံ့ပိုးမှုရယူသူသည် သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုမြင့်မားနေပါသလား? (Kessler ရမှတ်- ၃၀ မှ ၅၀ သို့ PCL-၆ မှ ၁၇ နှင့်အထက်)</p>	<p><b>အောက်ပါမေးခွန်းများအားလုံးကို “no” ဖြစ်လျှင်</b></p> <p>(၁) အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ အလားအလာရှိပါသလား?</p> <p>(၂) ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာ၊ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် ချို့ယွင်းမှုတစ်ခုခု ရှိပါသလား?</p> <p>(၃) ပံ့ပိုးမှုရယူသူသည် သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုမြင့်မားနေပါသလား? (Kessler ရမှတ်- ၃၀ မှ ၅၀ သို့ PCL-၆ မှ ၁၇ နှင့်အထက်)</p>	
<p><b>ဆုံးဖြတ်ချက်</b></p> <p>သဘောတူညီမှုရရှိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုများသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း</p>	<p style="text-align: center;"><b>ဆုံးဖြတ်ချက်</b></p> <p style="text-align: center;">PM+ညွှန်းပို့ဝန်ဆောင်မှုရယူရန်သဘောတူညီမှုရရှိခြင်း</p>	<p><b>ဆုံးဖြတ်ချက်</b></p> <p style="text-align: center;">PM+ညွှန်းပို့ဝန်ဆောင်မှုရယူရန် မလိုအပ်ပါ</p>
<p><b>တုံ့ပြန်မှုနမူနာပုံစံ</b></p> <p>သင်၏ဖော်ပြချက်များအရ သင် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာအတိုင်းအတာနှင့် လုံခြုံမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပိုမိုလိုအပ်သောအထောက်အပံ့များရယူလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။</p> <p><b>ပံ့ပိုးမှုရယူသူအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါက</b></p> <p>အင်တာဗျူးအစမှာ ပြောခဲ့သလို သင်က တစ်ယောက်ယောက်အား အန္တရာယ်ပြုနိုင်ချေ သို့မဟုတ် သင့်ကို တစ်ယောက်ယောက်မှ အန္တရာယ်ပြုနိုင်ချေရှိသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ကြီးကြပ်သူထံ ဆက်သွယ်ပါမည်။</p> <p>ဖြစ်နိုင်သလောက် အခုရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ကူညီပံ့ပိုးမှုရယူနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ် အခု ဒီအရာတွေ ဆောင်ရွက်တော့မှာဖြစ်လို့ သင့်အနေနဲ့ အဆင်ပြေပါသလား?</p>	<p><b>တုံ့ပြန်မှုနမူနာပုံစံ</b></p> <p>ဖြေကြားမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ သင့်တွင် အခက်အခဲအချို့ ရှိတာသတိထားမိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခက်အခဲများကိုဖိစီးမှုမြင့်ခြင်း (PM+) ပံ့ပိုးမှုရယူနိုင်ရန် ညွှန်းပို့ပေးလိုပါသည်။ ဤပံ့ပိုးမှုသည် ကြုံတွေ့ရသည့် ဘဝအခက်အခဲများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်စေ မည့် နည်းလမ်းများကို သင်ပြုပေးပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် ငါးပတ်ခန့်ကြာမည်ဖြစ်ပြီး ပံ့ပိုးမှုရယူမှုနှင့် အပတ်စဉ် ၉၀ မိနစ်ခန့် တွေ့ဆုံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပံ့ပိုးမှုရယူမှုသည် ငွေကြေးပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာကဲ့သို့သော တိုက်ရိုက်ထောက်ပံ့မှုမရှိခြင်း မျိုးမဟုတ်ဘဲ အရေးကြီးသည့်အရည်အသွေးများကို သင်ပြုပံ့ပိုးပေးခြင်း ကို ဆိုလိုပါသည်။ ပံ့ပိုးမှုရယူမှု/မယူမှုကို သင်လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး ဘယ်အဆင့်မှာမဆို ရပ်တန့်လိုက် ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။ ဤပံ့ပိုးမှုကို ညွှန်းပို့ဆောင်ရွက်စေလိုပါသလား?</p>	
<p><b>ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှ သဘောတူလျှင်</b></p> <p>သဘောတူညီမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ညွှန်းပို့မှုအတွက်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါမည်။ သင်၏ ဆေးပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သင့်အားပံ့ပိုးမှုရယူပေးမည့်သူ ထံ မျှဝေရန် သဘောတူပါသလား?</p>	<p><b>ပံ့ပိုးမှုရယူသူမှ ငြင်းဆန်လျှင်</b></p> <p>အချိန်ပေးမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ နောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများအတွက် အကူအညီလိုအပ်လျှင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ (ဆက်သွယ်ရန်သတင်းအချက်အလက်)</p>	

**PM+ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း**

- PSYCHLOPS ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်နေစဉ်စစ်တမ်း
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း တွေးတောမှုစစ်တမ်း
- PM+ ဆက်ရှင်မှတ်တမ်း (ဆက်ရှင်တိုင်းတွင် မှတ်တမ်းယူရန်)

## ပြဿနာများအပေါ်ဆေးပညာဆိုင်ရာဆန်းစစ်ချက်

### PSYCHLOPS (ပံ့ပိုးမှုအတွင်းစစ်တမ်း)

ရက်စွဲ	Client အိုင်ဒီ	
<p>အောက်ပါ အမေးအဖြေများဟာ သင်အကြောင်းနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာတွေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး သင်အခုကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေအကြောင်း မေးခွန်းအချို့စမ်းပါမယ်။ ပြဿနာကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ စဉ်းစားကြည့်ပါ။</p>		
<p><b>မေးခွန်း (၁)</b>                      (က) အရင်မေးခဲ့တုန်းက ဒီအခက်အခဲပြဿနာဟာ သင့်အတွက် အခက်ခဲဆုံးလို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ (ပံ့ပိုးမှု မစခင် ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ဤ နေရာတွင်ချရေးပါ။)</p> <hr/> <p>(ခ) ဒီအခက်အခဲက လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ထဲမှာ သင်ကိုဘယ်လောက်ထိ အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>အဆင်မပြေ လုံးဝမဖြစ်စေခဲ့ပါ 0    1.    2.    3.    4.    5. အလွန် အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသည်</p>		
<p><b>မေးခွန်း (၂)</b>                      (က) အရင်မေးခဲ့တုန်းက ဒီအခက်အခဲပြဿနာဟာ သင့်အတွက် နောက်ထပ် ခက်ခဲမှုဖြစ်စေတယ်လို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ (ပံ့ပိုးမှု မစခင် ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ဤ နေရာတွင်ချရေးပါ။)</p> <hr/> <p>(ခ) ဒီအခက်အခဲက လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ထဲမှာ သင်ကိုဘယ်လောက်ထိ အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>အဆင်မပြေ လုံးဝမဖြစ်စေခဲ့ပါ 0    1.    2.    3.    4.    5. အလွန် အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသည်</p>		
<p><b>မေးခွန်း (၃)</b>                      (က) ဒါကတော့ အရင်တွေ့ဆုံခဲ့တုန်းက သင်လုပ်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲနေတယ်လို့ ဖြေခဲ့တဲ့အခြင်းအရာပါ။ (ပံ့ပိုးမှု မစခင် ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ဤ နေရာတွင်ချရေးပါ။)</p> <hr/> <p>(ခ) လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်အတွင်း ဒီအရာကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ ဘယ်လောက်ခက်ခဲခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>လုံးဝမခက်ခဲခဲ့ပါ 0    1.    2.    3.    4.    5.    အလွန် ခက်ခဲခဲ့ပါသည်</p>		
<p><b>မေးခွန်း (၄)</b>                      (က) ကုန်လွန်ခဲ့တဲ့ သတင်းအပတ်အတွင်း သင် ဘယ်လိုခံစားနေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>အလွန်ကောင်းခဲ့ပါသည် 0    1.    2.    3.    4.    5. အလွန်ဆိုးဝါးခဲ့ပါသည်</p>		
<p><b>မေးခွန်း (၅)</b>                      (က) သင်အနေနဲ့ ဒီပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်မှာ ပါဝင်လာချိန်မှာ အခြားပြဿနာတွေဟာလည်း အရေးကြီးနေတယ်လို့ သတိထားမိတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ကို အခုအချိန် ဒီကွဲအဖြစ်စေဆုံး ပြဿနာက ဘာဖြစ်မလဲ။ ဒါမှမဟုတ် တခြားအရေးကြီးပြဿနာတွေ မရှိလာဘူးဆိုရင်လည်း ပြောပြပေးပါ။</p> <hr/> <p>(ခ) လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်အတွင်း ဒီပြဿနာတွေက သင်ကိုဘယ်လောက်ထိ ထိခိုက်စေခဲ့ပါသလဲ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>လုံးဝမခက်ခဲခဲ့ပါ 0    1.    2.    3.    4.    5.    အလွန် ခက်ခဲခဲ့ပါသည်</p>		
<p><b>ပံ့ပိုးမှုအတွင်း PSYCHLOPS ရလဒ် အမှတ်စာရင်း :</b>                      Q1b + Q2b + Q3b + Q4 or (Q1b x 2) + Q3b + Q4 (ပြဿနာ ၂ ကို ချန်လှပ်ထားလျှင်)</p>		

## လုံခြုံမှုအနေအထားအပေါ်ဆေးပညာဆိုင်ရာသုံးသပ်ဆန်းစစ်ချက်

ရက်စွဲ		Client အိုင်ဒီ	
<p>မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း</p> <p>တစ်ခါတရံ ဘဝမှာ အလွန်ဝမ်းနည်းကြေကွဲပြီး မျှော်လင့်ချက်တွေပျောက်ဆုံးတဲ့အခါ လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို အဆိုးသတ်လိုက်ဖို့ သေပစ်လိုက်ဖို့ တွေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအတွေးတွေဟာ ပုံမှန်အားဖြင့်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိပါ။ ဒီအတွေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို မေးခွန်းအနည်းငယ် မေးလိုပါတယ်။ အဆင်ပြေပါသလား?</p>			
<p>(က) လွန်ခဲ့တဲ့လအတွင်း သင့်ဘဝကိုအဆိုးသတ်ဖို့အတွေး သို့ သင့်ကိုယ်သင် ထိခိုက်နာကျင်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်ဖူးပါသလား?</p> <p style="padding-left: 40px;">ရှိပါသည်      မရှိပါ</p> <p>ရှိပါက သင့်ဘဝကိုအဆိုးသတ်လိုက်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ခဲ့ဖူးပါသလဲ?</p>			
<p>(ခ) လာမယ့်နှစ်ပတ်အတွင်း သင့်ဘဝကိုအဆိုးသတ်ဖို့အတွေး သို့ သင့်ကိုယ်သင် ထိခိုက်နာကျင်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်ရန်အစီအစဉ် ရှိပါသလား?</p> <p style="padding-left: 40px;">ရှိပါသည်      မရှိပါ      မသေချာပါ</p> <p>ရှိသည် သို့ မသေချာပါက သင့်အစီအစဉ် သို့ အတွေးကို ပြောပြပေးပါ။</p>			
<p>အခြားသူများအား အန္တရာယ်ပြုခြင်း</p> <p>တစ်ခါတရံ လူတွေစိတ်တိဒေါသထွက်တဲ့အခါ တစ်ယောက်ယောက်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့ ထိန်းချုပ်မှုကင်းမီသလိုခံစားရပြီး မရည်ရွယ်ဘဲ တစ်ယောက်ယောက်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် အန္တရာယ်ပေးတတ်တာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။</p>			
<p>(ဂ) လာမယ့်နှစ်ပတ်အတွင်း သင် တစ်ယောက်ယောက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ချေရှိပါသလား?</p> <p style="padding-left: 40px;">ရှိပါသည်      မရှိပါ      မသေချာပါ</p> <p>ရှိသည် သို့ မသေချာပါက သင့်အစီအစဉ် သို့ အတွေးကို ပြောပြပေးပါ။</p>			
<p>အခြားသူများမှ အန္တရာယ်ပြုခြင်း</p> <p>တစ်ခါတရံ လူတွေအနေနဲ့ အန္တရာယ်ပြုခံနိုင်ရချေရှိတတ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ပြုနိုင်မယ့်သူဟာ သင်နဲ့နီးကပ်တဲ့သူ သို့ သူစိမ်းတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။</p>			
<p>(ဃ) လာမယ့်နှစ်ပတ်အတွင်း သင့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က အန္တရာယ်ပြုနိုင်ချေရှိပါသလား?</p> <p style="padding-left: 40px;">ရှိပါသည်      မရှိပါ      မသေချာပါ</p> <p>ရှိသည် သို့ မသေချာပါက သင့်အစီအစဉ် သို့ အတွေးကို ပြောပြပေးပါ။</p>			



အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်ချေအလားအလာရှိပါသလား?			
မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း	မရှိ		ရှိ
အခြားသူများအား အန္တရာယ်ပြုခြင်း	မရှိ		ရှိ
အခြားသူများမှ အန္တရာယ်ပြုခြင်း	မရှိ		ရှိ
မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြေအလားအလာရှိလျှင်	မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ခြင်း		
	သေသွားရန် ဆန္ဒရှိခြင်း		
	နည်းလမ်း၊ အစီအစဉ်မရှိဘဲသေကြောင်းကြံစည်ရန်တွေးတောခြင်း		
	အစီအစဉ်မရှိဘဲ နည်းလမ်းတစ်ခုခုနှင့်သေကြောင်းကြံစည်ရန်တွေးတောခြင်း		
	အစီအစဉ်ချပြီး နည်းလမ်းတစ်ခုခုနှင့်သေကြောင်းကြံစည်ရန်တွေးတောခြင်း		

Note: အကြံဆန်းစစ်မှုအတွင်း အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေသုံးသပ်ဖော်ပြပြီးလျှင်ဤဆန်းစစ်မှုကို ကောက်ယူပါ။

## လုံခြုံမှုရှိအောင် အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း (Safety Plan)

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ	
<b>အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ အဆင့်</b> နမူနာမေးခွန်းများ နောက်ဆုံးအကြိမ် လုပ်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့တာက ဘယ်တုန်းကလဲ? ဘယ်နှကြိမ်လောက် လုပ်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ? ဘယ်လောက်ပြင်းထန်ပါသလဲ? အနာဂတ်မှာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသလား?	နိမ့်      အတော်အသင့်      မြင့် အကြောင်းအရင်း
<b>ဖြစ်ဖို့အစပျိုးစေသည့် အရာများ</b> နမူနာမေးခွန်းများ ဘယ်တုန်းက ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့ဖူးတာလဲ? ဘယ်လိုအခြေအနေဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ?	
<b>အကာအကွယ် (နမူနာမေးခွန်းများ)</b> အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေလျော့ချဖို့ ဘယ်အရာက အကူအညီ ဖြစ်စေပါသလဲ? အရင်က အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေလျော့ချဖို့ ဘယ်အရာက အကူအညီ ဖြစ်စေခဲ့သလဲ? အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေလျော့ချဖို့ ဘယ်အရာက ဆက်ပြီး အကူအညီ ဖြစ်စေမလဲ?	
<b>24 hour Plan (ဘယ်သူ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ?)</b>	
<b>နောက်တစ်ကြိမ်တွေ့ဆုံမှုမတိုင်ခင် သို့ ညွှန်းပို့မှုမတိုင်ခင် (ဘယ်သူ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ?)</b>	
အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် နံပါတ်	

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့်အကူအညီရယူသူအား ပံ့ပိုးကူညီရာတွင်:

- သင်၏ကြီးကြပ်သူနှင့် အမြဲအချိတ်အဆက်ရှိပါ
- လုံခြုံပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသည့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပါ
- အကူအညီရယူသူကိုတစ်ယောက်တည်းမထားပါနှင့်။ အချိန်တိုင်း ဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့် အတူရှိပါစေ။ ဖြစ်နိုင်ပါက စောင့်နေစဉ်အတွင်း တိတ်ဆိတ်သည့် သီးခြားအခန်းတွင် ထားပါ။
- အကူအညီရယူသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားချက်အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပြီး ပံ့ပိုးပါ။ (ဥပမာ - အခြေခံ ပံ့ပိုးကူညီမှုနည်းလမ်းများ)

### အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့်သူအား ပံ့ပိုးကူညီရန်လမ်းညွှန်

#### ဘယ်လိုမေးခွန်းထုတ်မလဲ

- ပံ့ပိုးမှုခံယူသူများတွင် လက်ရှိစိတ်ကျရောဂါခံစားရသူများ သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့စွာ ခံစားရသူအားလုံးကို မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများမေးရန်ဖြစ်သည်။
- နားလည်မှုလွဲစေနိုင်သော သွယ်ဝိုက်မေးခွန်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး တိုက်ရိုက်မေးပါ။
- အကယ်၍ ပံ့ပိုးမှုခံယူသူက မေးခွန်းများကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရလျှင် ယခုမေးခွန်းများသည် ၎င်းတို့လုံခြုံရေးအတွက် အရေးပါ၍ အရေးကြီးမေးခွန်းများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

#### ဥပမာမေးခွန်းများ

- အခုချိန်ထိ သင့်ကိုအသက်ရှင်စေနေတဲ့ အကြောင်းအရာက ဘာလဲ။
- အသက်ဆက်ရှင်နေဖို့ အရေးကြီးတဲ့ မိသားစု သူငယ်ချင်းများရှိသလား။
- ဘဝမှာပျော်မွေ့တဲ့အကြောင်းရာတွေ ရှိသလား။ လက်ရှိလား။ ကြာခဲ့ပြီလား။
- ဒီလိုမျိုးအမြဲခံစားနေရလား။ ဒီလိုမဟုတ်ရင် သင်ဘဝကို ပျော်မွေ့စေခဲ့တာ ဘာတွေဖြစ်မလဲ။
- အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ ဘာလဲ။

(လက်တွေ့ပြဿနာများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းများတွေးမိစေရန် ကူညီပါ။)

- လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာမျိုးမရှိဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ အသက်မရှင်တော့ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သလား။
- PM+ ပံ့ပိုးမှုက ဒီပြဿနာအခက်အခဲတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး လျော့နည်းသွားဖို့ ကူညီပေးတာဖြစ်တယ်။ ဒီအစီအစဉ်မှာ ဆက်တက်ရောက်မယ်ဆိုရင် ဒီပြဿနာအခက်အခဲတွေ လျော့သွားနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် သင် အသက်ဆက်ရှင်ဖို့ အဆင်ပြေသွားနိုင်လား။

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူ၏ အဖြေများရရှိပြီးချိန်တွင် အသက်ရှင်ရန်နှင့် မရှင်ရန် အဓိကအကြောင်းပြချက်များကို စိစစ်ပြီး အသက်ရှင်ရန်အကြောင်းပြချက်များအပေါ်အလေးပေးဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။“ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ် တက်ရောက်သင့်သည့်အကြောင်းရာများနှင့် မတက်ရောက်သင့်သည့်အကြောင်းရာများ” ဇယားတွင် ဖြည့်သွင်းထားသည့် အကြောင်းပြချက်များကို PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ် တက်ရောက်ရန်အတွက် ပြန်ပြောနိုင်သည်။ ထိုဇယားကို အစီအစဉ်တွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ရည်ညွှန်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

## Session Record

ရက်စွဲ		နေရာ/ တွေ့ဆုံသည့်နေရာ	
PM+ ပံ့ပိုးပေးသူ		Client အိုင်ဒီ	
ပံ့ပိုးမှုရယူသူ၏ လိင်အမျိုးအစား		Client ၏ အသက်	
တွေ့ဆုံချိန်နှင့်ကြာချိန်		တွေ့ဆုံမှုများ	အကြံဆန်းစစ်မှု ပထမအကြိမ် ဒုတိယအကြိမ် တတိယအကြိမ် စတုတ္ထအကြိမ် ပဉ္စမအကြိမ် ပံ့ပိုးမှုအပြီးဆန်းစစ်မှု
အသုံးပြုခဲ့သော နည်းလမ်းများ			
အဓိကပြဿနာများနှင့် တိုးတက်မှုများ (သက်ဆိုင်ပါက)			
နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်ချက်များ			

---

**PM+ ပံ့ပိုးမှုပြီးဆုံးပြီးစစ်တမ်း**

**ပါဝင်မှုအစီအစဉ်များ**

- PSYCHLOPS (တွေ့ဆုံမှုပြီးဆုံးချိန် မှတ်တမ်း)
- လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ခန့်မှန်းတိုင်းတာခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုခန့်မှန်းတိုင်းတာခြင်း (WHO-5, Kessler, PCL 6)

# ပြဿနာများအပေါ်ဆေးပညာဆိုင်ရာဆန်းစစ်ချက်

## PSYCHLOPS (ပံ့ပိုးမှုအပြီး စစ်တမ်း)

ရက်စွဲ	Client အိုင်ဒီ
<p>အောက်ပါ အမေးအဖြေများဟာ သင်အကြောင်းနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာတွေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး သင်အခုကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေအကြောင်း မေးခွန်းအချို့ စမ်းပါမယ်။ ပြဿနာကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ စဉ်းစားကြည့်ပါ။</p>	
<p><b>မေးခွန်း (၁)</b>                      (က) အရင်မေးခွဲတုန်းက ဒီအခက်အခဲပြဿနာဟာ သင့်အတွက် အခက်ခဲဆုံးလို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ (ပံ့ပိုးမှု မစခင် ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ကြုံနေရာတွင်ချရေးပါ။)</p> <hr/> <p>(ခ) ဒီအခက်အခဲက လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ထဲမှာ သင်ကိုဘယ်လောက်ထိ အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>အဆင်မပြေ လုံးဝမဖြစ်စေခဲ့ပါ 0    1.    2.    3.    4.    5. အလွန် အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသည်</p>	
<p><b>မေးခွန်း (၂)</b>                      (က) အရင်မေးခွဲတုန်းက ဒီအခက်အခဲပြဿနာဟာ သင့်အတွက် နောက်ထပ် ခက်ခဲမှုဖြစ်စေတယ်လို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ (ပံ့ပိုးမှု မစခင် ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ကြုံနေရာတွင်ချရေးပါ။)</p> <hr/> <p>(ခ) ဒီအခက်အခဲက လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ထဲမှာ သင်ကိုဘယ်လောက်ထိ အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>အဆင်မပြေ လုံးဝမဖြစ်စေခဲ့ပါ 0    1.    2.    3.    4.    5. အလွန် အဆင်မပြေဖြစ်စေခဲ့ပါသည်</p>	
<p><b>မေးခွန်း (၃)</b>                      (က) ဒါကတော့ အရင်တွေဆုံခဲ့တုန်းက သင်လုပ်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲနေတယ်လို့ ဖြေခဲ့တဲ့အခြင်းအရာပါ။ (ပံ့ပိုးမှု မစခင် ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ကြုံနေရာတွင်ချရေးပါ။)</p> <hr/> <p>(ခ) လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်အတွင်း ဒီအရာကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ ဘယ်လောက်ခက်ခဲခဲ့ပါသလဲ။</p> <p>(အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>လုံးဝမခက်ခဲခဲ့ပါ 0    1.    2.    3.    4.    5. အလွန် ခက်ခဲခဲ့ပါသည်</p>	
<p><b>မေးခွန်း (၄)</b>                      (က) ကုန်လွန်ခဲ့တဲ့ သတင်းအပတ်အတွင်း သင် ဘယ်လိုခံစားနေခဲ့ပါသလဲ။ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>အလွန်ကောင်းခဲ့ပါသည် 0    1.    2.    3.    4.    5. အလွန်ဆိုးဝါးခဲ့ပါသည်</p>	
<p><b>မေးခွန်း (၅)</b>                      (က) သင်အနေနဲ့ ဒီပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်မှာ ပါဝင်လာချိန်မှာ အခြားပြဿနာတွေဟာလည်း အရေးကြီးနေတယ်လို့ သတိထားမိတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ကို အခုအချိန် ဒုက္ခအဖြစ်စေဆုံး ပြဿနာက ဘာဖြစ်မလဲ။ ဒါမှမဟုတ် တခြားအရေးကြီးပြဿနာတွေ မရှိလာဘူးဆိုရင်လည်း ပြောပြပေးပါ။</p> <hr/> <p>(ခ) လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်အတွင်း ဒီပြဿနာတွေက သင့်ကိုဘယ်လောက်ထိ ထိခိုက်စေခဲ့ပါသလဲ (အောက်ပါအဖြေများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။)</p> <p>လုံးဝမခက်ခဲခဲ့ပါ 0    1.    2.    3.    4.    5. အလွန် ခက်ခဲခဲ့ပါသည်</p>	
<p><b>မေးခွန်း (၆)</b>                      ပံ့ပိုးမှုမစမီ နှိုင်းယှဉ်ပါက သင်အခု ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ?                      (အောက်ပါအချက်များမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. အများကြီးပိုကောင်းလာသည်</li> <li>2. တော်တော်လေးပိုကောင်းလာသည်</li> <li>3. အနည်းငယ်ပိုကောင်းလာသည်</li> <li>4. အရင်အတိုင်း</li> <li>5. အနည်းငယ်ပိုဆိုးလာသည်</li> <li>6. အများကြီးပိုဆိုးလာသည်</li> </ol>	

**ပံ့ပိုးမှုအပြီး စုစုပေါင်း PSYCHLOPS ရမှတ်စာရင်း :**  
 Q1b + Q2b + Q3b + Q4 or (Q1b x 2) + Q3b + Q4 (ပြဿနာ ၂ ကို ချန်လှပ်ထားလျှင်)

## WHO-5

**လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပတ်အတွင်း သင့်ခံစားချက်နှင့်အနီးစပ်ဆုံးကိုက်ညီသည့်ဖော်ပြချက်ကို ရွေးချယ်ပေးပါ။**

	0. လုံးဝ မဖြစ်	1. အချို့အချိန်များတွင်	2. အချိန်များ၏ တဝက်ထက် လျော့ပြီး	3. အချိန်များ၏ တဝက်ထက် ပိုပြီး	4. အချိန်အများစုတွင်	5. အချိန်တိုင်း
1. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ်သည် ပျော်ရွှင်တယ်လို့ ခံစားရတယ်						
2. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ် သည် အေးဆေး တည်ငြိမ်ပြီးတော့ စိတ်အေးလက်အေး ရှိတယ်လို့ခံစားရတယ်						
3. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ် သည် တတ်ကြံဖျက်လက်တယ်လို့ ခံစားရတယ်						
4. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ် သည် ကောင်းကောင်း အနားယူအိပ်စက်ပြီး လန်းလန်းဆန်းဆန်း အိပ်ယာကနိုးထလာခဲ့တယ်						
5. လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်ုပ်ရဲ့နေ့စဉ် ဘဝက စိတ်ပါဝင်စားတဲ့ အရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်						

စုစုပေါင်း ရမှတ်	
သတိထားရမည့် အခြေအနေ (၁၃ မှတ်အောက်)	
ပုံမှန်အနေအထား (၁၃ မှတ် နှင့်အထက်)	



## Kessler စိတ်ဖိစီးမှုခန္ဓာမူမှန်းတိုင်းတာခြင်း (K10)

သင့်အတွက် မှန်ကန်သည့်အဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။

	0. လုံးဝ မဖြစ်	1. အချို့အချိန်များတွင်	2. အချိန်များ၏ တဝက်ထက် လျော့ပြီး	3. အချိန်များ၏ တဝက် ထက် ပိုပြီး	4. အချိန်အများစုတွင်
1. လွန်ခဲ့သည့် လေးပတ်အတွင်း အကြောင်းအရင်းသေချာမရှိဘဲ ပင်ပန်းနေတယ်လို့ ဘယ်လောက်ခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
2. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်လောက်ထိ စိတ်လှုပ်ရှားနေခဲ့ပါသလဲ?					
3. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်အရာနဲ့မှ စိတ်မတည့်ဖြစ်နိုင်စေလောက်အောင် ဘယ်လောက်ထိ စိတ်လှုပ်ရှားနေခဲ့ပါသလဲ?					
4. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်လောက်ထိ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
5. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်လောက်ထိ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
6. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း အလွန်အမင်း ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဘယ်လောက်ထိ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရန်ခက်ခဲခဲ့ပါသလဲ?					
7. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
8. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ကိစ္စတိုင်းကို လုပ်ယူနေတယ်လို့ ဘယ်လောက်ထိခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					
9. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း ဘယ်အရာကမှ သင့်ကို မပျော်ရွှင်စေနိုင်လောက်အောင် ဘယ်လောက်ထိ ဝမ်းနည်းစေခဲ့ပါသလဲ?					
10. လွန်ခဲ့သည့်လေးပတ်အတွင်း တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ မထိုက်တန်ဘူးဟု ဘယ်လောက်ထိခံစားခဲ့ရပါသလဲ?					

စုစုပေါင်းရမှတ်	
10 - 19 ကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေ	
20 - 24 အနည်းငယ်ဖိစီးသည့်အခြေအနေ	
25 - 29 အတော်အသင့်ဖိစီးသည့်အခြေအနေ	
30 - 50 ပြင်းထန်စွာဖိစီးသည့်အခြေအနေ	

## အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးစေသောဖြစ်ရပ် ကြုံတွေ့ရပြီးနောက်အပေါ်စစ်ဆေးချက်

	1 လုံးဝမဖြစ်	2 အနည်းငယ်	3 အတော်အသင့်	4 အတော်များများ	5 အလွန်အမင်း
1. ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာ၊ မလိုလားဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်လည် သတိရနေမိခြင်း။					
2. ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်သတိရစေသည့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့သည့်အခါ အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်း၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိခြင်း။					
3. ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်နှင့် ပါတ်သက်နေသော အမှတ်ရမှု ၊ အတွေး၊ လုပ်ဆောင်မှုများကို ရှောင်တိမ်းနေရခြင်း။					
4. ဆတ်ဆတ်ထိမခံသောအပြုအမူ၊ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း(သို့) ရန်လိုသော အပြုအမူများလုပ်ဆောင်ခြင်း။					
5. အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခဲခြင်း။					
6. ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေသည် ဟု ခံစားရခြင်း (သို့) လွယ်ကူစွာ အလန်တကြားဖြစ်နေခြင်း။					

စုစုပေါင်းရမှတ်	
စိုးရိမ်ရမှုသိပ်မရှိပါ (၁၄ မှတ်အောက်)	
သတိထားရမည့်အခြေအနေ (၁၄ မှတ်နှင့်အထက်)	

**နောက်ဆက်တွဲမှတ်တမ်း - E (ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအတွက်လမ်းညွှန်များ)**

နောက်ဆက်တွဲစာမျက်နှာများသည် PM+ ပံ့ပိုးမှု နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းစီအတွက်ဖြစ်သည်။







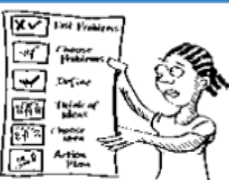
- စိတ်ဖိစီးမှု စီမံဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်း
- အခက်အခဲပြဿနာများ စီမံဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်း
- ရှေ့ဆက်သွားရန် ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် နည်းလမ်း
- လူမှုပံ့ပိုးမှု အားဖြည့်ခြင်းနည်းလမ်း
- အပတ်စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်ပြကွဲဒိန်

ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား နည်းလမ်းသစ် သင်ကြားနေစဉ် (ဥပမာ အခက်အခဲပြဿနာများစီမံခြင်းကို သင်ကြားနေစဉ် သက်ဆိုင်ရာ စာစောင်) ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်ပြကွဲဒိန်မှတ်တမ်းသည် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူက လုပ်ဆောင်မှုအချို့ (ဥပမာ စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ ပြဿနာအခက်အခဲများစီမံခြင်း လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ရှေ့ဆက်သွားရန် ရှေ့ဆက်လုပ်ရန်နည်းလမ်းနှင့် လူမှုပံ့ပိုးမှုအားဖြည့်စေခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်များ) ပြီးမြောက်သည်ကို မှတ်တမ်းတင်ရန်ဖြစ်သည်။ တွေ့ဆုံမှု ပြီးဆုံးချိန်တိုင်းတွင် ပံ့ပိုးမှုခံယူသူအား သက်ဆိုင်ရာ စာစောင်ကို ပေးကာ အစီအစဉ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကြားနှင့် PM+ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်အပြီးတွင် ဤနည်းလမ်းများကို မှတ်မိစေရန်နှင့် အသုံးပြုစေရန်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။

Practise Managing Stress

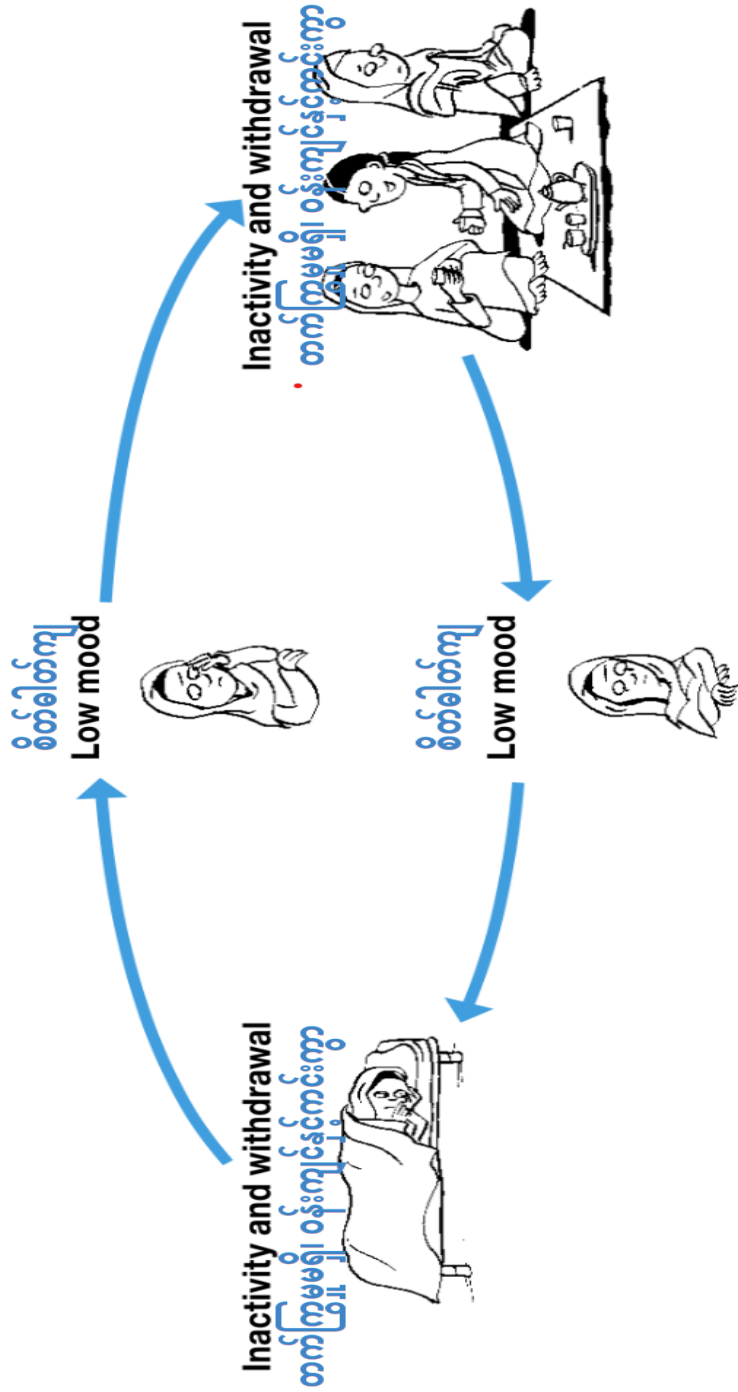


## Steps to Managing Problems

	<p><b>List Problems</b> အခက်အခဲပြဿနာများကို စာရင်းပြုစုပါ</p>
	<p><b>Choose a Problem</b> အခက်အခဲ ပြဿနာတစ်ခုကို ရွေးပါ</p>
	<p><b>Define the Problem</b> အခက်အခဲ ပြဿနာကို သုံးသပ်ပါ</p>
	<p><b>Think of Ideas</b> ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အိုင်ဒီယာများ စဉ်းစားပါ</p>
	<p><b>Choose Ideas</b> ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အိုင်ဒီယာကို ရွေးပါ</p>
	<p><b>Action Plan</b> လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ</p>
	<p><b>Review</b> ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ</p>

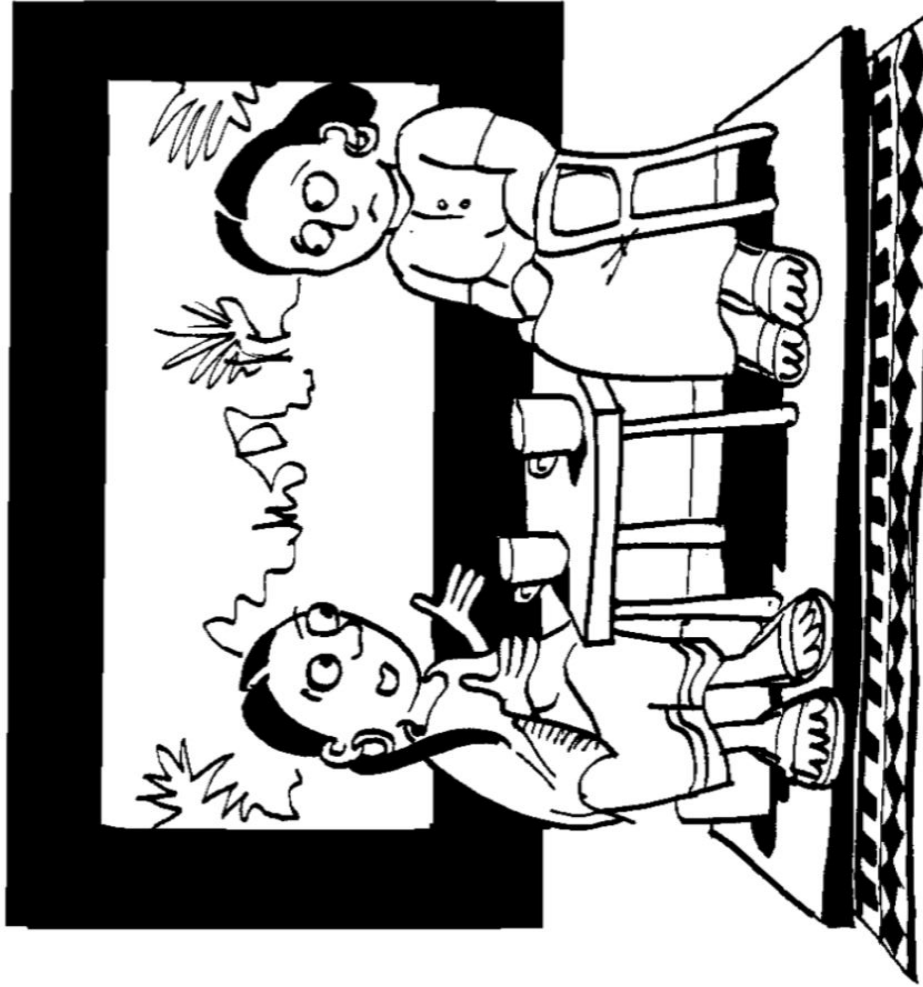
## Get Going Keep Doing: The Inactivity Cycle

ရှေ့ဆက်သွားပါ ရှေ့ဆက်လုပ်ပါ- လုပ်ရှားမမဲ့ စက်ဝန်း







Strengthening Social Support

လူမှုပံ့ပိုးမှုအားပြည့်ခြင်း



## Weekly Calendar

Time	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
 Early morning 7am to 10am							
Mid-morning 10am to 12noon							
Lunchtime 12noon to 2pm							
 Afternoon 2pm to 5pm							
 Evening 5pm to 8pm							
 Late evening 8pm to 11pm							