The WARNATH GROUP

USING THE VICTIM-CENTERED APPROACH IN CASES OF TRAFFICKING IN PERSONS

MYANMAR

MARCH, 2015

BURMESE VERSION

This training was funded by a grant from the United States Department of State. The opinions, findings, and conclusions stated herein are those of the authors and do not necessarily reflect those of the United States Department of State.

USING THE VICTIM-CENTERED APPROACH IN CASES OF TRAFFICKING IN PERSONS

DRAFT AGENDA – SUBJECT TO CHANGE

DAY ONE

PARTICIPANT REGISTRATION	9:00 – 9:15
WELCOME & INTRODUCTIONS Welcoming Remarks by Dignitaries Warnath Group Expert Introductions Participants Introduce Themselves Overview of Workshop	9:15 - 10:00
MODULE 1 WHAT IS HUMAN TRAFFICKING Brief Review of the TIP Law Discussion – Who Are Trafficking Victims Exercise – Case Scenarios (time permitting)	10:00 – 10:30
Break	10:30 – 11:00
WHAT IS HUMAN TRAFFICKING (continued)	11:00 – 12:30
Lunch	12:30 – 1:30
MODULE 2 WHY USE A VICTIM-CENTERED APPROACH Discussion - Defining the "Victim-Centered" Approach Discussion - Benefits of the Victim-Centered Approach	1:30 – 3:00
Break	3:00 – 3:30
MODULE 3 WORKING WITH VICTIMS Understanding the Impact of Trauma Identifying Victim Needs How to Talk to Victims Exercise – How To Talk to Victims (time permitting)	3:30 – 4:30
WRAP-UP and CLOSE	4:30 – 5:00

DAY TWO

WORKING WITH VICTIMS (CONTINUED)	9:00 – 10:30
Break	10:30 – 11:00
MODULE 4 INCORPORATING VICTIM-CENTERED CHOICES THROUGHOUT EVERY CASE	
Exercise – Application of the Victim Centered Approach in Practice	11:00 – 12:30
Lunch	12:30 – 1:30
Exercise – Application of the Victim Centered Approach in Practice (Continued)	1:30 – 3:00
Break	3:00 – 3:30
Exercise – Application of the Victim Centered Approach in Practice (Continued)	3:30 – 4:30
WRAP UP QUESTIONS & PRESENTATION OF CERTIFICATES	4:30 – 5:00

The WARNATH GROUP

လူကုန်ကူးမှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

လူကုန်ကူးခံရသူကို ဗဟိုပြုချဉ်းကပ်မှုပုံစံအား အသုံးပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံ
မတ်လ၊ ၂၀၁၅

This workshop is funded by a grant from the United States Department of State. The opinions, findings and conclusions stated herein are those of the Warnath Group and do not necessarily reflect those of the United States Department of State.

နိုင်ငံတကာ ဥပဒေ

လူသားအချင်းချင်း လူကုန်ကူးမှုဆိုသည်မှာ -

. . . ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်ရန် အလို့ငှာ လူများကို သိမ်းသွင်းစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်းခြင်း၊ ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံခြင်း စသည်တို့အား လိမ်ညာလှည့်ဖြားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော နည်းလမ်းများအပြင်၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြပ်ကိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုများတွင် .....အခြားသူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကို ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် စေခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော ကာမဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှု ကိစ္စရပ်များ၊ အတင်းအဓမ္မ အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးစေခြင်း၊ ကျွန်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကျေးကျွန်ကဲ့သို့ ခိုင်းစေခြင်း...သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ ထုတ်ယူဖယ်ရှားခြင်း တို့ပါဝင်သည်။

(Art. 3, UN Trafficking Protocol)

လူကုန်ကူးမှု နည်းလမ်းပုံစံများ - Palermo သဘောတူစာချုပ်

အပြုအမူ

- သိမ်းသွင်းစုဆောင်းခြင်း
- သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း
- လွှဲပြောင်းခြင်း
- ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း
- လက်ခံခြင်း

နည်းလမ်း

- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- အင်အားသုံးခြင်း
- လှည့်ဖြားခြင်း
- မလုပ်မနေရလုပ်ခိုင်းခြင်း
- အခွင့်အာဏာကို အလွဲသုံးစားပြုလုပ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်/ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း

- ကာမဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်မှု
- အဓမ္မအလုပ်ခိုင်းစေခြင်း သို့မဟုတ်ဝန်ဆောင်မှုပေးစေခြင်း
- ကျွန်ပြုခြင်း
- ကျေးကျွန်ကဲ့သို့ ခိုင်းစေခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ထုတ်ယူဖယ်ရှားခြင်း စသည်ဖြင့်

ကလေးသူငယ်များ၏ အထူးအခြေအနေ -

အပြုအမူ + ခေါင်းပုံဖြတ်မှု = လူကုန်ကူးမှု

UN လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်

လူကုန်ကူးမှု ဆန့်ကျင်ရေး တန့်ပြန်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ ဥရောပသဘောတူညီချက် ကောင်စီ

- **နိဒါန်း**

လူကုန်ကူးမှုတွင် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုအပြင် လူသားဂုဏ်သိက္ခာနှင့် တည်ကြည်မှုတို့ကို ကျူးလွန်သည့်ပြစ်မှုလည်း ပါဝင်သည်ဟု ယူဆထားသည်။

- **ရည်ရွယ်ချက်၊ အခန်း ၁(ခ)**

လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ရန်၊ ကျား/မ မခွဲခြားဘဲ ညီမျှကို အာမခံရမည့်အပြင် ထိရောက်သော စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုနှင့် တရားစွဲဆိုမှုကို သေချာလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ထိုသူများနှင့် မျက်မြင်သက်သေများအား ကာကွယ်ပေးမှုနှင့် အကူအညီပေးရန်အတွက် ပြည့်စုံကျယ်ပြန့်သည့် မူဘောင်တစ်ခုကို ရေးဆွဲရန်

အခန်း ၃ - လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်မြှင့်တင်ရန်အတွက် အရေးယူဆောင်ရွက်မှု

- အပိုဒ် ၁၀ - လူကုန်ကူးခံသူများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
- အပိုဒ် ၁၁ - ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဘဝ နေထိုင်မှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်း
- အပိုဒ် ၁၂ - လူကုန်ကူးခံရသူများအား အကူအညီပေးခြင်း
- အပိုဒ် ၁၃ - ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် သုံးသပ်သည့်ကာလ
- အပိုဒ် ၁၄ - နေထိုင်ခွင့်ပါမစ်
- အပိုဒ် ၁၅ - လျော်ကြေးပေးမှုနှင့် ဥပဒေအရ တရားမျှတစေမှု
- အပိုဒ် ၁၆ - ဌာနေနိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ပေးပို့ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း
- အပိုဒ် ၁၇ - ကျား/မ ညီမျှမှု

မြန်မာနိုင်ငံ ဥပဒေ

လူကုန်ကူးမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး ဥပဒေ၊ အပိုဒ် ၃(က)

"လူကုန်ကူးမှု"ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးဦးသည် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ထိုသူ၏သဘောတူညီချက် ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း ပြုရန် အလို့ငှာ အောက်ပါပြုလုပ်မှုတစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်ပြီး လူများကို သိမ်းသွင်း စုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်းခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်း၊ ငှားရမ်းခြင်း၊ ငှားယူခြင်း၊ ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းကို ဆိုလိုသည် -

(၁) ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အင်အားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားနည်းဖြင့် အနိုင်အထက်ပြုခြင်း

(၂) သွေးဆောင်ခေါ်ယူခြင်း

(၃) လိမ်လည်ခြင်း

(၄) လှည့်ဖြားခြင်း

(၅) အခွင့်အာဏာကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဘဝရပ်တည်ရန် ခက်ခဲနေသော အခြေအနေကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်း

(၆) တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် ချုပ်ကိုင်နိုင်သောသူ၏ သဘောတူညီ ချက်ရရှိရန် ငွေကြေး သို့မဟုတ် အကျိုးအမြတ်ကိုပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံရယူခြင်း။

မြန်မာနိုင်ငံ ဥပဒေ

"ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း"ကိုအဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်ခြင်း၊ အပိုဒ် ၃(က-၆)၊
ရှင်းလင်းချက် ၁။ လူကုန်ကူးမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး ဥပဒေ ၂၀၀၇

ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းဆိုရာတွင် လူတစ်ဦးသည်
အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား ပြည့်တန်ဆာပြုခြင်း၊
အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် ကာမဆိုင်ရာ ကိစ္စပြုခြင်း၊
အဓမ္မအလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၊ အဓမ္မဝန်ဆောင်မှု ပေးစေခြင်း၊ ကျွန်ပြုခြင်း၊
ကျွန်ကဲ့သို့ခိုင်းစေခြင်း၊ ကြွေးမြီဖြင့်နှောင်ဖွဲ့ ခိုင်စေခြင်းကိုဖြစ်စေ၊
သူတစ်ပါးခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအား ထုတ်ယူဖယ်ရှားခြင်း၊
ရောင်းချခြင်းကိုဖြစ်စေ ပြုရာမှ ငွေကြေးကိုသော်လည်းကောင်း၊
အကျိုးအမြတ် တစ်စုံတရာကိုသော်လည်းကောင်း လက်ခံရယူခြင်း
သို့မဟုတ် လက်ခံရယူရန် သဘောတူခြင်း ပါဝင်သည်။

လူကုန်ကူးသည့် ပုံစံများ - မြန်မာနိုင်ငံ လူကုန်ကူးမှု ကာကွယ်တားဆီးရေး ဥပဒေ

အပြုအမူ

- သိမ်းသွင်းစုဆောင်းခြင်း
- သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း
- လွှဲပြောင်းခြင်း
- ရောင်းချခြင်း
- ဝယ်ယူခြင်း
- ငှားရမ်းခြင်း
- ငှားယူခြင်း
- ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း
- လက်ခံခြင်း

နည်းလမ်း

- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- အင်အားသုံးခြင်း
- သွေးဆောင်ခေါ်ယူခြင်း
- လိမ်လည်ခြင်း
- လှည့်ဖြားခြင်း
- အခွင့်အာဏာကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်း
- ဘဝရပ်တည်ရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေကို အခွင့်အရေးယူခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်/ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း

- (ငွေကြေးအပါအဝင်) အခြားသူတစ်ဦးအား ပြည့်တန်ဆာပြုခြင်းမှ အကျိုးအမြတ်ယူခြင်း
- ကာမဆိုင်ရာကိစ္စအတွက် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း
- အတင်းအဓမ္မ အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း
- အတင်းအဓမ္မ ဝန်ဆောင်မှုပေးစေခြင်း
- ကျွန်ပြုခြင်း
- ကျွန်ကဲ့သို့ ခိုင်းစေခြင်း
- ကြွေးမြီဖြင့် နှောင်ဖွဲ့ခိုင်းစေခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို ထုတ်ယူဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ရောင်းချခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံ ဥပဒေ

"ဥပဒေ၏ ရည်ရွယ်ချက်", အပိုဒ် ၄(င)

ဤဥပဒေ၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်-
လူကုန်ကူးခံရသူများကို ကယ်ဆယ်ရေး၊ ပြန်လည်လက်ခံရေး၊
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်
လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပြန်လည်ဝင်ဆံ့ပေါင်းစည်းရေး
လုပ်ငန်းများကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ရန်။

မြန်မာနိုင်ငံ လူကုန်ကူးမှု တားဆီးရေး ဥပဒေ

အခန်း ၅
လူကုန်ကူးခံရသူ၏ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း ၆
လူကုန်ကူးခံရသူ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်များအား အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း ၇
လူကုန်ကူးခံရသူများကို ပြန်လည်လက်ခံခြင်း၊ ပြန်လည်ဝင်ဆံ့ပေါင်းစည်းပေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ပေးခြင်း

အခန်း ၅ - လူကုန်ကူးခံရသူ၏ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

အပိုဒ် ၁၁(ခ)... "လူကုန်ကူးမှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မည်သည့်စုံးစမ်းစစ်ဆေးမှု၊ တရားစွဲတင်မှုနှင့် တရားစီရင်မှု အဆင့်တွင်မဆို သက်ဆိုင်ရာ လူကုန်ကူးမှု တားဆီးကာကွယ်ရေးအဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက်ရရှိမှသာ သတင်းဖြန့်ချိရမည်"

အပိုဒ် ၁၂ - ဗဟိုအဖွဲ့သည် လူကုန်ကူးခံရသူမှာ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်နှင့်လူငယ်များဖြစ်ပါက ကာယိန္ဒြေ စောင့်ထိန်းမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုရရှိစေရန် လိုအပ်သည့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

အပိုဒ် ၁၃(ခ) - လူကုန်ကူးမှုမှ တိုက်ရိုက်အကျိုးဆက်အဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာသော အခြားပြစ်မှုတစ်ရပ်ရပ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ လူကုန်ကူးခံရသူအား အရေးယူရန် သင့်မသင့်ဆုံးဖြတ်ပေးရမည်။

အပိုဒ် ၁၄ - ဗဟိုအဖွဲ့သည် လူကုန်ကူးခံရသူ၏ ဘဝလုံခြုံရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည့်အပြင် ၎င်းတို့အား နေရပ်သို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရေးနှင့် အခြေချနေထိုင်ရေးတို့ကို ၎င်း၏ဆန္ဒနှင့်အညီ ဖြစ်နိုင်သမျှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

အခန်း ၆ - လူကုန်ကူးခံရသူ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်များအား အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

အပိုဒ် ၁၆(က) - ယင်းတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း သိသာထင်ရှား စေခြင်းကို အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည့်အပြင် လိုအပ်သော လုံခြုံမှုနှင့် အကူအညီများကို ပေးရမည်။

အပိုဒ် ၁၆(ခ) - ယင်းတို့အတွက် အကောင်းဆုံးအခြေအနေဖြစ်ကြောင်း စိစစ်တွေ့ရှိပါက မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူထံ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

အပိုဒ် ၁၆(ဂ) - မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူထံ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရန် အခြေအနေမပေးသည့်အခါဖြစ်စေ၊ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရန် မသင့်လျော်သည့် အခြေအနေရှိသည့် အခါတွင်ဖြစ်စေ အခြားသင့်လျော်၍ လုံခြုံစိတ်ချရသည့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများကို စီစဉ်ပေးရမည်။

အပိုဒ် ၁၇ - ဗဟိုအဖွဲ့သည် လူကုန်ကူးမှုကျူးလွန်သူများအား ဤဥပဒေပါ ပြစ်မှုတစ်ရပ်ရပ်ဖြင့် တရားစွဲဆိုသည့်ကာလအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ လူကုန်ကူးခံရသူက လူကုန်ကူးခံရမှုကြောင့် မတရား နစ်နာဆုံးရှုံးခံရခြင်းအတွက် နစ်နာကြေးရရှိလိုမှု စွဲဆိုနေသည့် ကာလအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ လူကုန်ကူးခံရသူ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်များ၏ လုံခြုံမှုနှင့် အခြားလိုအပ်သည့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

အခန်း ၇ - လူကုန်ကူးခံရသူများကို ပြန်လည်လက်ခံခြင်း၊ ပြန်လည်ဝင်ဆံ့ပေါင်းစည်းပေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ပေးခြင်း

ဗဟိုအဖွဲ့သည် အောက်ပါအတိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည် -

အပိုဒ် ၁၉(ခ) - လူကုန်ကူးခံရသူများ ယာယီနေထိုင်ရန် လုံခြုံမှုရှိသောနေရာ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သည့်နေအိမ် စီစဉ်ပေးခြင်း

အပိုဒ် ၁၉(ဃ) - လူကုန်ကူးခံရသူက မိမိ၏နစ်နာမှုအတွက် တရားမကြောင်းစွဲဆိုမှုတွင် လိုအပ်ပါက ရှေ့နေငှားရမ်းပေးခြင်း၊ ဥပဒေအရာရှိအား အမှုတွင်လိုက်ပါဆောင်ရွက်ပေးရန် ရှေ့နေချုပ်ရုံးသို့ မေတ္တာရပ်ခံပေးခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြန်ဖြင့် ကြားနာစစ်ဆေးနိုင်ရန် အကူအညီပေးခြင်း

အပိုဒ် ၁၉(င) - လူကုန်ကူးခံရသူက သက်သေခံချက်ပေးသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ အမှုရင်ဆိုင်သည့် အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များ ချမှတ်ပေးခြင်းနှင့် အခြားရထိုက်သည့် အခွင့်အရေးများ ရရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

အပိုဒ် ၁၉(စ) - လူကုန်ကူးခံရသူ၏ သဘောတူညီချက်ဖြင့် ဆေးစစ်ဆေးပေးခြင်း၊ ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း

အပိုဒ် ၁၉(ဆ) - လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ ဘဝရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် ပညာရေးနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအခြေခံသော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာ သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများ စီစဉ်ပေးခြင်း

Copyri ght © The Warnath Group, LLC 2015 All Rights Reserved. No part of this presentation may be reproduced without written permission.

The WARNATH GROUP

လူကုန်ကူးခံရသူများသည် မည်သူများနည်း

လူကုန်ကူးသည့်ဖြစ်ရပ်များတွင် လူကုန်ကူးခံရသူ ဗဟိုပြုချဉ်းကပ်မှုပုံစံကို အသုံးပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံ
မတ်လ၊ ၂၀၁၅

This workshop is funded by a grant from the United States Department of State. The opinions, findings and conclusions stated herein are those of the Warnath Group and do not necessarily reflect those of the United States Department of State.

လူကုန်ကူးမှု၏ သားကောင်များမှာ မည်သူများဖြစ်သနည်း?

လူကုန်ကူးမှု၏ သားကောင်များ

- အမျိုးသားများ၊ အမျိုးသမီးများ၊ ယောက်ျားများ၊ မိန်ကလေးများ
- အသက်အရွယ်ပေါင်းစုံ
- လူမျိုးပေါင်းစုံ
- နိုင်ငံသားများနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားတွင်မွေးဖွားသူများ
- လူကုန်ကူးမှု မခံရခင်တွင် အမျိုးမျိုးသော ဘဝအ
 တွေ့အကြုံများ
- မတူညီသော လူမှုရေးဘဝရပ်တည်ပုံနှင့်
 ငွေကြေးဆိုင်ရာ အဆင့်အတန်း အခြေအနေများ

မည်သို့သော ခေါင်းပုံဖြတ်မှုပုံစံများကို သင်သတိပြုမိသလဲ?

လူကုန်ကူးမှုပုံစံများ
(အသေးစား နမူနာပုံစံငယ်များ)

- လိင်လုပ်ငန်းအတွက် လူကုန်ကူးမှု
- ပင်လယ်ပြင်တွင် လူကုန်ကူးမှု
- သတ္တုတူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အတင်းအဓမ္မအလုပ်စေခိုင်းမှု
- စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားအဖြစ် အဓမ္မစေခိုင်းမှု
- အတင်းအဓမ္မ လက်ထပ်စေမှု
- အတင်းအဓမ္မ တောင်းရမ်းစေခိုင်းမှု(သူတောင်းစားအဖြစ်)
- ကလေးစစ်သားများ
- ကြွေးမြီဖြစ်နှောင်ဖွဲ့မှု
- အိမ်အတွင်းတွင် ကျွန်ကဲ့သို့ခိုင်းစေမှု
- ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ(သို့မဟုတ် အသားစ)ကို ထုတ်ယူဖယ်ရှားမှု

လူကုန်ကူးသူများက ၎င်းတို့အတွက် သားကောင်ဖြစ်သူကို မည်သို့ရရှိခဲ့ကြသလဲ?

အားနည်းချက်ဖြစ်စေသည့် အန္တရာယ်အချက်များ

- စွမ်းဆောင်နိုင်မှု နည်းပါးခြင်း
- ရွေးချယ်စရာ နည်းပါးခြင်း
- သတင်းအချက်အလက်/ပညာရေး ရရှိနိုင်မှုနည်းပါးခြင်း
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း(ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ အသက်အရွယ်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွှတ်မှု၊ နိုင်ငံ၏မူလဇာစ်မြစ်)
- မညီမျှမှု
- မဲပေးခွင့်ပိုင်ခွင့်မရှိမှု
- ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု

Photo by Peter Biro

Copyright © The Warnath Group, LLC 2015 All Rights Reserved. No part of this presentation may be reproduced without written permission.

The WARNATH GROUP

လူကုန်ကူးခံရသူ အခြေပြု ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုကို အဘယ်ကြောင့် အသုံးပြုသနည်း။

လူကုန်ကူးခံရသူ အခြေပြု ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုကို လူကုန်ကူးမှုများတွင် အသုံးပြုခြင်း

မြန်မာ

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ

ယခုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအား အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤနေရာ၌ဖော်ပြထားသော ထင်မြင်ချက်များ၊ တွေ့ရှိချက်များနှင့် သုံးသပ်ချက်များသည် the Warnath Group နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် လုံးဝသက်ဆိုင်မှု မရှိပေ။

လူကုန်ကူးခံရသူ အခြေပြု ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ?

ဘေးအန္တရာယ် ထိခိုက်ခံရမှုမှ
ကာကွယ်ပေးရန်နှင့်
နောက်ထပ်ဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်စေရန်

"ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးတယ်" ဆိုတာ ဘာလဲ?

- လူကုန်ကူးခံရသူအား ဘေးအန္တရာယ်မှကာကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ?
- လူကုန်ကူးခံရသူအား ကူညီပေးနိုင်ရန်အတွက် သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ?
- လူကုန်ကူးခံရသူအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် အခြားသူများအား သင်ဘာမေးနိုင်၊ အကူအညီတောင်းနိုင်မလဲ?

"လူကုန်ကူးခံရသူ အခြေပြုတယ်" ဆိုတာ ဘာလဲ ?

- လူကုန်ကူးခံရသူများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊
- လူကုန်ကူးခံရသူများအား တရားစွဲဆိုမှု သို့မဟုတ် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းမှု မပြုလုပ်ခြင်း၊
- လူကုန်ကူးခံရသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက် ရှာပေးခြင်း၊
- လူကုန်ကူးခံရသူများအတွက် ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့ ပေးခြင်း၊

ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း

- ချက်ချင်းလိုအပ်မှုများ၊
- ရေရှည်လိုအပ်မှုများ၊
- ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုများ၊
- နှစ်သက်လိုလားမှုများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ ဦးစားပေးမှုများ၊

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ချက်ချင်းလိုအပ်မှုတွေက ဘာတွေလဲ ?

လူကုန်ကူးခံရသူများက ဘာတွေမေတ္တာရပ်ခံမလဲ ?

ဘာလိုအပ်မှုတွေရှိမယ်လို့ သင်မြင်ပါသလဲ ?

သင်ဘာတွေလိုလိမ့်မလဲ ?

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ချက်ချင်းလိုအပ်မှုများမှာ ဘာတွေလဲ ?

- အကာအကွယ်ပေးခြင်း
- ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း
- အစားအစာ
- အဝတ်အစား
- အိပ်ရန်နေရာ
- ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်/ပြင်ဆင်ရန် အချိန်
- မိသားစုနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်း

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ရေရှည်လိုအပ်မှုများမှာ ဘာတွေလဲ ?

- ကာကွယ်ပေးခြင်း၊
- ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း၊
- အစားအစာနှင့် နေစရာ/ဂေဟာပေးခြင်း၊
- အလုပ်အကိုင်/ဝင်ငွေရလမ်း အရင်းအမြစ်ပေးခြင်း၊
- သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးခြင်း/ ပြန်လည်ဝင်ဆံ့ပေါင်းစည်းပေးခြင်း၊
- ပညာသင်ကြားပေးခြင်း/အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းသင်တန်းပေးခြင်း၊

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုများမှာ ဘာတွေလဲ ?

- ကိုယ်ခန္ဓာ/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်နစ်နာခြင်း(ကိုယ်တိုင်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ)
- ငွေကြေးဆိုင်ရာထိခိုက်နစ်နာခြင်း၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာခြင်း၊
- ပြစ်မှုဆိုင်ရာအပြုအမှုအတွက် တရားစွဲဆိုခံရခြင်း၊
- လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ အပယ်ခံရခြင်း၊
- Privacy မရှိခြင်း၊

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော နှစ်သက်လိုလားမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဦးစားပေးမှု အချက်များမှာ ဘာတွေလဲ ?

- နာမည် လျို့ဝှက် ထားခြင်း သို့မဟုတ် (သတိပေးခြင်း) အခြားသူများအတွက် ဥပမာပေးခြင်း
- ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းအသစ်
- တရားမျှတခြင်း သို့မဟုတ် အတိတ်နှင့် မဆက်နွယ်တော့ခြင်း
- ထိခိုက်နစ်နာမှုအတွက်လျော်ကြေးပေးခြင်း သို့မဟုတ် အတိတ်နှင့်မဆက်နွယ်တော့ခြင်း

မြန်မာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

- ထုံးစံအတိုင်း သင်ကြုံတွေ့ရသည့် လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ အချို့သော လိုအပ်ချက်များမှာ ဘာတွေလဲ ?
- သင်တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းအကူအညီပေးနိုင်သည့် ကိစ္စများမှာ ဘာတွေလဲ ?
- အခြားဝန်ဆောင်မှုများ/အကူအညီများကို ဘယ်သူက ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သလဲ?
- အဆိုပါဝန်ဆောင်မှုများ/အကူအညီများ လက်တွေ့ရရှိနိုင်ရေးအတွက် သင်မည်ကဲ့သို့ ကူညီပေးနိုင်မလဲ ?
- သင့်တာဝန်ဖြစ်တဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး နှင့် လူကုန်ကူးခံရသူ၏ လိုအပ်မှုများ အကြား သင်မည်ကဲ့သို့ ချိန်ညှိဆောင်ရွက်နိုင်မလဲ?

လူကုန်ကူးခံရသူ အခြေပြု ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှု၏ အကျိုးအမြတ်က ဘာလဲ ?

နိုင်ငံတကာအတွေ့အကြုံကောင်းများ

မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်ရန်

ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်အမှုတစ်ခု တည်ဆောက်ရန်

- လူကုန်ကူးခံရသူနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဆက်ဆံမှုတစ်ရပ် တည်ထောင်ရန်၊
- လူကုန်ကူးခံရသူထံမှ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် သတင်းအချက်အလက် ရယူရန်၊ (ခိုင်ခိုင်မာမာ အတည်ပြုနိုင်စေရေးအတွက်)
- တရားစွဲတင်သည့်အချိန်၌ လူကုန်ကူးခံရသူ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေသည်ကို သိရှိရန်၊

Copyright © The Warnath Group, LLC 2015 All Rights Reserved. No part of this presentation may be reproduced without written permission.

The WARNATH GROUP

လူကုန်းကူးခံရသူများနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း

လူကုန်ကူးခံရသူကို ဗဟိုပြု ချဉ်းကပ်မှုပုံစံအား အသုံးပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံ

မတ်လ၊ ၂၀၁၅

This workshop is funded by a grant from the United States Department of State. The opinions, findings and conclusions stated herein are those of the Warnath Group and do not necessarily reflect those of the United States Department of State.

ထိခိုက်နစ်နာမှု မရှိပါစေနှင့်။

- လူကုန်ကူးခံရသူ၊ ၎င်း၏မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ သို့မဟုတ် ၎င်းကိုကူညီပံ့ပိုးသူများ၊ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန် လုံခြုံစိတ်ချရမှု ရှိမရှိစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်သလောက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- အသင့်တော်ဆုံးနေရာကို ရှာပါ။
- အာဃာတပိုင်များ၏ သင်္ကေတများ(သေနတ်များ၊ ဝတ်စုံများ၊ ရဲစခန်းများ)ကိုတွေ့သည့်အခါ လူကုန်ကူးခံရသူအနေဖြင့် မည်သို့တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို စဉ်းစားတွေးတောပါ။

စကားပြန်များနှင့် ကြားနာစစ်ဆေးခြင်း

- လုံခြုံမှုနှင့် လျှို့ဝှက်ရမည့် အတွင်းရေးကိစ္စကို စစ်ဆေးပါ။
- အကြောင်းအရာအလိုက် အနက်ပြန်ဆို ဘာသာပြန်နိုင်သည့် စွမ်းရည်နှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှုကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပါ။
- မသိသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို လက်မခံပါနှင့်။
- လူတွေ့မေးမြန်းပြီးမှ အတွေ့အကြုံ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကို မှတ်သားထားပါ။

လူကုန်ကူးခံရသူနှင့်အတူ အသိသက်သေများ၏ အမည်ကိုလျှို့ဝှက်ထားခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ရမည့် အတွင်းရေးကိစ္စများကို သင်ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသလား?

စိတ်ဒဏ်ရာ ပြန်လည်ရရှိနေမှုကို မည်သို့တားဆီးကာကွယ်၍ နည်းပါးအောင်လျှော့ချရန်

- နားထောင်ပေးပါ။
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏ ပြောပြချက်အတိုင်း နောက်ကလိုက်၍ နားထောင်ပေးပါ။
- ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်းနှင့် လွန်ကဲစွာ ဒေါသထွက်သည့် ပုံစံမျိုးလုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- သူပြောပြသည့်ဇာတ်ကြောင်းကို အသေအချာ ယုံကြည်ကြောင်းပြသပါ။
- လူတစ်ဦးမှ နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများမေးရန်အတွက် အဆင့်သင့်ဖြစ်မဖြစ် အကဲဖြတ်ပါ။
- အကြပ်အတည်း ဖြစ်လာလျှင် တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- အကူအညီ တောင်းခံလာလျှင် ချက်ချင်းတုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။

အမှုတွဲနှင့်သက်ဆိုင်သည့်
သတင်းအချက်အလက်ကို
အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည့် အပြင်
ကတိကဝတ်များ မပြုပါနှင့်။

အကြံပြုချက်များ

- လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို လူကုန်ကူးခံရသူအား ရှင်းလင်းပြပါ။
- ဥပဒေအရ ရပိုင်ခွင့်အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်ကို ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။
- မည်သည့် မေးခွန်းမျိုးကိုအဆို မေးမြန်းနိုင်ကြောင်းကို လူကုန်ကူးခံရသူအား အသိပေးပါ။
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏ပြောကြားမှုကို အလေးထားပါ။
- လျှို့ဝှက်ရမည့် အခြေအနေအရ အများရှေ့တွင် ဖြစ်ရပ်ကို အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု မပြုပါနှင့်။

The WARNATH GROUP

လူကုန်ကူးခံရသူများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း

လူကုန်ကူးမှုများတွင် လူကုန်ကူးခံရသူကို အခြေပြုချဉ်းကပ် ဆောင်ရွက်မှု အသုံးပြုခြင်း

မြန်မာ

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ

ယခုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအား အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤနေရာ၌ ဖော်ပြထားသော ထင်မြင်ချက်များ၊ တွေ့ရှိချက်များနှင့် သုံးသပ်ချက်များသည် the Warnath Group နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် လုံးဝသက်ဆိုင်မှု မရှိပေ။

လူကုန်ကူးခံရသူများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း

စိတ်သောကရောက်မှုအပေါ် နားလည်လက်ခံခြင်း

– စိတ်သောကဒဏ်ရာ ရရှိမှုဟာ ဘာကြောင့် ပြဿနာ/ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်နေရတာလဲ?

စိတ်သောကဒဏ်ရာ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ?

စိတ်သောကခံစားရမှု အတွေ့အကြုံများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရသည်ဆိုသော အခြေခံယုံကြည်မှုကို တုန်လှုပ်ချောက်ခြားစေပြီး ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ထိခိုက်စေသည်။

PTSD ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ?

စိတ်ဖိစီးမှုသောကဝေဒနာ/စိတ်သောကဒဏ်ရာ(PTSD) ဆိုသည်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ကာ လူတစ်ဦးအနေဖြင့် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်၊ စိတ်သောကရောက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် တွေ့မြင်ခံစားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် သာမန်တုန့်ပြန်မှုတစ်ခုသည် PTSD ထဲတွင် ရှိနိုင်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသောအချက်များ

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ - ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း
- စော်ကားခံရခြင်း - အဓမ္မပြုကျင့်မှု၊ သွေးရင်းစပ်ယှက်ခြင်း၊ ဗလက္ကာရပြုခြင်း၊ အိမ်တွင်းမတော်မတရားပြုခြင်း၊
- ပြင်းထန်သည့် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း၊
- ဆိုးရွားကြောက်မက်ဖွယ် ဒဏ်ရာများရရှိခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုများကို ကိုယ်တိုင် ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် တွေ့မြင်ရခြင်း၊
- ခွဲစိတ်ခြင်း၊ အပြင်းအထန် မမာမကျန်းခြင်း၊
- အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ စစ်ဖြစ်ပွားခြင်း၊

စိတ်သောကဒဏ်ရာ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်များ

- မိမိတို့ မျှော်လင့်မထားသောအရာများ၊
- ထူးဆန်းပြီး စိုးရိမ်ပူပန်စေသည့် စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊

ယင်းတို့သည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့်ဖြစ်ရပ်များ၌ ခံစားရလေ့ရှိသည့် သာမန်တုန့်ပြန်မှုများ ဖြစ်ကြသည်။

လူကုန်ကူးသူများသည် ၎င်းတို့လူကုန်ကူးထားသူများအား ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများစွာ အသုံးပြုကြသည်။

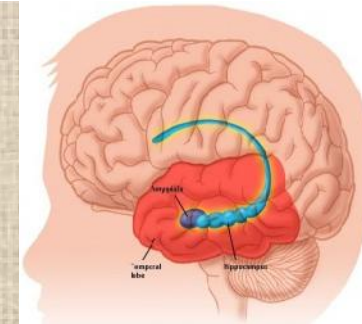
- ရိုက်နှက်ခြင်း၊ မီးဖြင့်ရှို့ခြင်း၊ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် အစားအစာ မကျွေးဘဲ အငတ်ထားခြင်း၊
- အများနှင့် ရောနှောမထားဘဲ သီးခြားထားရှိခြင်း၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှဥ်းပန်းခြင်း၊
- ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက်စွဲလန်းစေခြင်း၊
- စာရွက်စာတမ်း ထိန်းသိမ်းထားခြင်း၊
- ကြွေးမြီဖြင့် ချည်နှောင်ထားခြင်း၊
- ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ၊
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏ မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများအား ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊

စိတ်သောကဒဏ်ရာနှင့် လူကုန်ကူးခြင်း

များစွာသော လူကုန်ကူးခံရသူများသည် စိတ်သောကဒဏ်ရာများကို တွေ့ကြုံခံစားရဖွယ် ရှိကြသည် -

- စိတ်တိုခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုမရှိခြင်း၊
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်တုန့်ပြန်မှုများ၊
- လူကုန်ကူးသူများအား သစ္စာခံခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်းနှင့် မှီခိုခြင်း၊
- အပယ်ခံရခြင်းနှင့် အပြစ်ပေးခံရခြင်းတို့အပေါ် ရှက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊
- ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊
- အပြုအမူများ ပြောင်းလဲလာခြင်း၊

အပြုအမူများဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာအကြောင်းပြချက်များ - စိတ်သောကဝေဒနာကြောင့် ဦးနှောက်သို့ သက်ရောက်ခြင်း



- Prefrontal Lobe (responsible for language)

  မိမိအတွေးကို ဖော်ပြရန် စကားလုံးများ ရှာမရခြင်း၊

- Amygdala (responsible for emotional regulation) in overdrive

  စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းသိမ်းမှု သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊

- Hippocampus (responsible for memory and experience assimilation actually shrinks in volume)

  ခဏတာအတွင်းဖြစ်သော်လည်း မှတ်မိနိုင်စွမ်းမရှိသည့် ပြဿနာများရှိခြင်း၊

- Prefrontal cortex (responsible for regulation of emotion and fear responses) doesn’t function properly

  ရှေ့တွင်ဖြစ်ပေါ်လာမှုမှန်သမျှကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊

လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ အတွေ့အကြုံတွေက ဘာတွေလဲ ?

- သစ္စာဖောက်ခံရခြင်း၊
- အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၊
- ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ၊ ရွေးချယ်မှု၊ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း၊
- နာမည်/ဂုဏ်သတင်း ထိခိုက်ခြင်း၊
- သေချာရေရာမှု မရှိခြင်း၊
- ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခံရခြင်း၊
- အကူအညီမရခြင်း၊

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ

- ငိုကြွေးခြင်း၊
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- စားချင်သောက်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊
- ရုတ်တရက်ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊
- ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်းသို့မဟုတ် ကြွက်သား နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊
- ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊
- အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း၊

အပြုအမူများ

- အတွေ့အကြုံတစ်ခုအပေါ် မတူညီသောရှုမြင်မှုများကို ပြန်လည်မမှတ်မိခြင်း၊
- နေ့ရက်များ သို့မဟုတ် အချိန်များကို မမှတ်မိခြင်း၊
- စူးစိုက်နိုင်မှု မရှိခြင်း၊
- စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်ခြင်း/ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း၊
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊
- အိပ်မပျော်ခြင်းများ
- ရှက်ရွံ့ခြင်းနှင့် အရှက်ကွဲခြင်း(ရုပ်သိမ်းခြင်း/နှုတ်ထွက်ခြင်း နှင့် သီးခြားထားရှိခြင်း)
- အခြားသူများကို ယုံကြည်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊

ယုံကြည်မှု

- လူကုန်ကူးခံရသူများတွင် ယုံကြည်ရန်ခက်ခဲမှု ရှိကြသည်။
- လူကုန်ကူးခံရသူများတွင် သစ္စာဖောက်ခံရခြင်းနှင့် ကတိချိုးဖောက်ခံရခြင်း စသည့်အတွေ့အကြုံများ ရှိကြသည်။
- လူကုန်ကူးခံရသူများက ဇာတ်လမ်းများတစ်ပုဒ် ပေးနိုင်သည်။
- လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ သဘောထားများနှင့် အပြုအမူများသည် မကြာခဏ ရှုပ်ထွေးပြီး အခြေအနေနှင့် အံဝင်မှုမရှိသော်လည်း စိတ်သောက ဝေဒနာ၏ရလဒ်တစ်ခု နှင့်/သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခံရသည့် အတွေ့အကြုံများပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်သောကဒဏ်ရာ ပြန်လည်မဖြစ်ပေါ်စေရန် ရှောင်ရှားခြင်း

လူကုန်ကူးခံရသူအတွက် အောက်ပါလုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် တုန့်ပြန်မှု ဖြစ်စေမည့်ကိစ္စများကို ရှောင်ရှားရန် -

- အတင်းအကျပ်ပြုကျင့်သော၊
- နှိပ်စက်ညှင်းပန်းသော/စော်ကားသော၊
- ခိုကိုးရာမဲ့စေသော၊
- ရုန်းမထွက်နိုင်သော သို့မဟုတ် အကျဉ်းအကြပ်ထဲရောက်စေသော၊

အစပျိုးမှုများ

- အမှုမှတစ်စုံတစ်ဦးအား သိရှိမှတ်မိခြင်း၊
- နှစ်ပတ်လည်နေ့များ/ (ရွှေ/ငွေ) စသည်ရတု
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသတိပေးချက်များ၊
- သတင်းဆောင်းပါးများ၊ မီဒီယာ၊
- ဘဝဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်များ၊
- ကြားနာမှုများ၊ တရားစွဲဆိုမှုများ၊

လူကုန်ကူးခံရသူအား နားလည်မှုပေးခြင်း

သင်သည် လူကုန်ကူးခံရသူ၏ စိတ်သောကဝေဒနာကြောင့် ထိခိုက်မှုများကို နားလည်နိုင်ပြီး မည်ကဲ့သို့သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်ကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ်

လူကုန်ကူးခံရသူအား အောက်ပါအတိုင်း အမည်တပ်နိုင်ပါသည် -

– ခက်ခဲသော၊
– ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိသော၊
– ရိုးသားမှုမရှိသော
– အတိုက်အခံလုပ်သော၊
– တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော၊

အတွေ့အကြုံကောင်းဆိုင်ရာ အချက်များ

- စိတ်သောကဒဏ်ရာကို တုန့်ပြန်ခြင်းများသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ဖြစ်ရပ်များကို သာမန်တုန့်ပြန်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။
- စိတ်သောကဒဏ်ရာသည် လူတိုင်းအပေါ် မတူကွဲပြားစွာ သက်ရောက်မှုရှိသည်။
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏ ယုံကြည်ပေးနိုင်မှုနှင့် အမှန်ထုတ်ဖော်မှုအပေါ် စိတ်သောကဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှုကို နားလည်ရန်၊
- ထိရောက်သည့် သက်သေများဖြစ်စေရန် လူကုန်ကူးခံရသူများသည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရန် လိုအပ်သည်။

လူကုန်ကူးခံရသူများနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် အကျိုးစီးပွားများ/ စိတ်ပါဝင်စားမှု တို့ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ အခြေခံအခွင့်အရေးများ

လူကုန်ကူးခံရသူများအား အောက်ပါ အခြေခံအခွင့်အရေးများအတိုင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံရမည် -

- ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း၊
- မျှတမှုရှိခြင်း၊
- စာနာရိုင်းပင်းမှုရှိခြင်း/မေတ္တာကရုဏာထားခြင်း၊
- ၎င်းတို့၏ လူ့အခွင့်အရေးကို လေးစားခြင်း၊

လူကုန်ကူးခံရသူကို အခြေပြု၍ ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

- စိတ်သောကဒဏ်ရာ ပြန်လည်ခံစားရမှုကို လျော့နည်းစေရန်၊
- လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း လူကုန်ကူးခံရသူများအား ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေရန်၊
- လူကုန်ကူးခံရသူများအား လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးရန်၊
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏ ကောင်းမွန်သည့်စိတ်ထားဖြင့် ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန်၊

လူကုန်ကူးခံရသူအတွက် လိုအပ်ချက်များ

- အခြေခံလိုအပ်ချက်များ (အစားအစာ၊ ဂေဟာ၊ အဝတ်အထည်များ)
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊
- ဥပဒေဆိုင်ရာ၊
- အိမ်ရာ၊ အဆောက်အအုံ၊
- ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း/အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူခြင်း၊
- ပညာသင်ကြားခြင်း၊
- အလုပ်အကိုင်သင်တန်း/အလုပ်အကိုင်၊
- ဘဝအတွက်ကျွမ်းကျင်မှုများ၊
- မိသားစုပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း၊

လူကုန်ကူးခံရသူအတွက် ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ

- အစိုးရ အရင်းအမြစ်များ၊
- အစိုးရမဟုတ်သည့်အဖွဲ့အစည်း(NGO) အရင်းအမြစ်များ၊

စိန်ခေါ်မှုများ

- အရင်းအမြစ်များ ရှားပါးသည်။
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏လိုအပ်ချက်များမှာ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသည်။
- စိတ်သောကဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်ခြင်း၊
- အမှုကြန့်ကြာခြင်း၊
- ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာကိစ္စများ၊
- ဆက်သွယ်ဆက်ဆံရေး၊

အတွေ့အကြုံကောင်းဆိုင်ရာ အချက်များ

- ရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များနှင့်စပ်လျဥ်း၍ ကိုယ်တိုင်ပညာပေးရန်၊
- သင်မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်မည်ဆိုသည်ကို နားလည်ရန်၊
- လူကုန်ကူးခံရသူအား ကုစားပေးရန်၊ ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးရန် နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးရန် လိုအပ်သည်။
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏ လိုအပ်ချက်များကိုက်ညီစေရန် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမြှင့်တင်ရန် လိုအပ်သည်။

လူကုန်ကူးခံရသူ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ

- ကိုယ်တိုင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊
- မိသားစု/သူငယ်ချင်းများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊
- ငွေကြေးဆိုင်ရာ စွန့်စားရမှု အန္တရာယ်များ၊
- မိခင်နိုင်ငံ သို့မဟုတ် အသိုက်အဝန်းအတွင်း ဂယက်ရိုက်ခတ်ခြင်း၊
- နာမည်၊ ဂုဏ်သတင်း၊

လူကုန်ကူးခံရသူများအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ

- လူကုန်ကူးမှု ဟုတ်၊ မဟုတ် သတင်းပို့ရန်၊
- ပြစ်မှုဆိုင်ရာမှုခင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်၊
- တရားမမှု တရားစွဲဆိုခြင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်၊

လူကုန်ကူးခံရသူ၏ အကျိုးစီးပွားများ - ဘာကြောင့် ရှေ့တန်းတင်ရသလဲ?

- ဘာတွေများယွင်းဖြစ်ပွားခဲ့တာလဲ။
- တရားမျှတမှု ရှာဖွေခြင်း၊
- ထိခိုက်မှုအတွက် လျော်ကြေး တောင်းခံခြင်း၊
- လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်း၊
- အခြားသူများအား ဥပမာများပေးခြင်းဖြင့် ကူညီခြင်း၊

အတွေ့အကြုံကောင်းများဆိုင်ရာ အချက်များ

- ဖြစ်နိုင်သမျှကာလပတ်လုံး လူကုန်ကူးခံရသူ၏ လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံရန်၊
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုများကို နားလည်ပြီး တုန့်ပြန်မှုပေးရန်၊
- လူကုန်ကူးခံရသူ၏ အနာဂတ်နှင့် အမှုကိစ္စအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရာတွင် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးရန်၊
- လူကုန်ကူးခံရသူအား မည်သည်က လှုံ့ဆော်သည်ကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရန်၊

Copyright © The Warnath Group, LLC 2015 All Rights Reserved. No part of this presentation may be reproduced without written permission.