



COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေးလုပ်သား/ ဝန်ထမ်းများအတွက် သတင်းစကားများ (Version 1.0)

(Updated as of 11.5.2020)

၁. COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ကုသရေးမှာ လုပ်ကိုင်နေသူများ၊ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအများစုမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများကို တွေ့ကြုံ ဖြတ်ကျော်ရမှာဖြစ်ပြီး ခုလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဒီလိုစိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရခြင်းဟာ ဖြစ် လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ခံစားချက်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်အချို့ ခံစားရတယ်ဆိုတာ သင်စိတ်မခိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်သလို၊ သင်၏တာဝန်ကို မထမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ သဘောလည်း မသက် ရောက်ပါ။ သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာအောင်၊ စိတ်ကျန်းမာအောင်၊ လူမှုဘဝ အဆင်ပြေ အောင် ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုစိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့ အရေးပါသည်ကို သတိပြုမိစေလိုပါတယ်။
၂. မိမိရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို ဂရုစိုက်ပါ။ သင်မှာရှိတဲ့အင်အားနဲ့ အခက်ခဲကို ရင်ဆိုင် တဲ့အခါ သင့်တော်တဲ့ နည်းများကိုသုံးပါ။ အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း (သို့မ ဟုတ်) အလုပ်ချိန် အကူးအပြောင်းတွင် သင့်တော်သလို အချိန်ယူပြီး အနားယူရန် လိုအပ်သည်ကို သတိရပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို သင့်တင့် လျှောက်ပတ် စွာစားသုံးပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက် အသွယ်မပြတ်ပါစေနှင့်။ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေး များ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် စိတ်ထွက်ပေါက်မရှာပါနှင့်။ ရေရှည်တွင် ၎င်းတို့က သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေပါ တယ်။ ခုလို COVID-19 အတွေ့အကြုံမျိုးဟာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တော်တော်များ များ မကြုံဘူးခဲကြပေမယ့် ကြုံတွေ့ရနိုင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်ဖြစ်ပါတယ်။ ခုလိုမကြုံဘူး ကြပေမဲ့လည်း သင့်၏ဘဝ တစ်ချိန်ချိန်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြုံခဲ့ရစဉ် သင်ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံများက ယခုအခါမှာ အသုံးဝင်နိုင်ပါ တယ်။
၃. အချို့ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့မိသားစု (သို့မဟုတ်) လူမှုပတ်ဝန်းကျင် က ရောဂါကူးစားကြောက်လို့ ရှောင်ဖယ်တာ တွေ့ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အခုလို စိန် ခေါ်မှုတွေ ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ ပိုမိုခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေအဖြစ် ရင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် သင်ချစ်ခင်ရသူများနဲ့ အင်တာနက်၊ ဖုန်းတို့နဲ့ ဆက်သွယ်နေပါ။ သင်၏

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ သင်၏အထက်လူကြီး၊ အခြားယုံကြည်ရင်းနှီးရသူတို့ထံမှ လိုအပ်လျှင် လူမှုရေး အကူအညီရယူပါ။ သင်လည်းတတ်နိုင်သလို ပြန်ကူညီလိုက်ပါ။ သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည်လည်း သင်ကဲ့သို့အခြေနေကို ရင်ဆိုင်နေရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အတူတူရင်ဆိုင်ပါ။

၄. ကျန်းမာရေးပညာပေးရာမှာလည်းကောင်း၊ သတင်းဖြန့်ဝေရာတွင်လည်းကောင်း အသိဉာဏ်ရည် နိမ့်ကျသူများပါ နားလည်နိုင်သော ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ အသုံးပြုဆက်သွယ်ပါ။ သင်သည် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ခေါင်းဆောင်တယောက်အနေနှင့် ဆိုလျှင် စာရေးသားဆက်သွယ်ခြင်းနည်းလမ်း တစ်ခုထဲကိုသာ အားမကိုးဘဲ အခြားသင့်တော်သည့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများကိုလည်း အသုံးပြု၍ ဆက်သွယ်သင့်ပါတယ်။

၅. ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/လုပ်သားတစ်ယောက်အနေနဲ့ COVID-19 ရောဂါခံစားနေရသော သူများအတွက် ဘယ်လိုချိတ်ဆက်ကူညီရမည်ကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုသိရှိထားခြင်းမျိုးသည် စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကူအညီလိုအပ်နေသူများအတွက် အထူးပင်လိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ လူမှုသိက္ခာ စွန်းထင်းမှုများကြောင့် COVID-19 ရောဂါနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ နှစ်ခုစလုံးအတွက် အကူအညီရယူရန် နှောင့်နှေးမှုများ ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အထူးသတိပြုရပါမည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်နှင့်
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
၁၁-၅-၂၀၂၀

Myanmar version of messages from “Mental health and psychosocial consideration during the COVID -19 outbreak” was jointly translated and published by Mental Health Program and technical team from WHO Country Office Myanmar under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)