

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

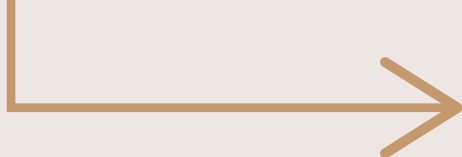
#8

#5.

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမ
ဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

လုံခြုံမှု၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့်
ခံစားချက်အပေါ်စိတ်
ဒဏ်ရာ၏ ဆက်တိုက်အကျိုး
သက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို
နားလည်ပါ။



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#5.



ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

လုံခြုံမှု၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့်ခံစားချက် အပေါ်စိတ်ဒဏ်ရာ၏ ဆက်တိုက်အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို နားလည်ပါ။

စိတ်ဒဏ်ရာတို့ပြန်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာအချို့က စိန်ခေါ်မှုရှိသောလူတွေ့မေးမြန်းခြင်း အခြေအနေများနှင့် အကျိုးဆက်ဖြစ်စေသော သတင်းရယူရေးသားခြင်းမှ အမှားများကို ရှောင်ရှားရန်ကူညီပေးသည်။

လူများသည်ကြောက်မက်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်သည့်အခါ စိတ်ပျက်သွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ စိတ်ဒုက္ခခံစားခြင်းကိုယ်တိုင်သည် လူတွေ့ စကားပြောရန်ကောင်းသောနေရာတွင်မရှိဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် တချို့တုံ့ပြန်မှုများက လူများသည်စကားပြောခြင်း၌ လုံခြုံမှုမရှိတော့ဟု ခံစားကြောင်း ညွှန်ပြပေးမည်။ သူတို့သည်တံခါးကိုရှာ၍ရှောင်ထွက်သွားနိုင်သည် (သို့) တိုက်ခိုက်ခံရချိန်တွင်ရှိခဲ့သော အလားတူရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ပြန်မှုများကို ကြုံတွေ့ရသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာသည် ရှုပ်ထွေးသော ရူပ-ကာယ-လူမှု အတွေ့အကြုံဖြစ်ပြီးစိတ်ဒုက္ခခံစားရခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားသောအရာများနှင့်ရောထွေးနေသည်။ မိဒီယာကျွမ်းကျင်သူတို့အနေဖြင့် ဦးနှောက်ရှုပ်စရာမလိုဘဲ အခြေခံထိုးထွင်းဉာဏ်ဖြင့် ဤအရာများကိုပိုကောင်းစွာဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

- သင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူ ဘယ်လိုနေလဲနှင့် ဘယ်အချိန်မှာ စကားပြောခြင်းကို နားရန်လိုသနည်း။
- စစ်ဆေးမေးမြန်းသူတယောက်ကဲ့သို့သောမေးခွန်းမေးပုံများနှင့် အပြစ်ရှိခြင်းနှင့်အရှက်ရခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ခံစားချက်များကိုအရှိန်တင်ပေးခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားရန်။
- စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်တခုကို တစ်တယောက်မှတ်မိခြင်း၏တိကျမှုကင်းကိုအမှီပြုရန် မည်မျှလက်တွေ့ကျသနည်းနှင့် အဘယ့်ကြောင့်သူတို့မှတ်မိရန်ကြိုးစားနေချိန်၌ တွန်းအားမပေးသင့်သနည်း။

မုဒိမ်းမှုသည်လူသားများကြုံတွေ့နိုင်သော စိတ်ထိခိုက်စရာအကောင်းဆုံးအတွေ့အကြုံများထဲကတခုဖြစ်သည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည်သူတို့၏အတွေ့အကြုံများအတွက် စကားလုံးများရှာတွေ့ရန်အခက်တွေ့ရသည့်အကြောင်းအရင်းများစွာရှိသည်။ သူတပါးမည်ကဲ့သို့တုန့်ပြန်မည် အကြောင်းရှက်ခြင်းနှင့်ကြောက်ခြင်းသည် လူများ၏စကားပြောနိုင်စွမ်းကို ပိတ်ပင်သည့်ကြီးမားသောအချက်များဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်း ပြောခြင်းသည် စကားပြောရန် နာကျင်ပင်ပန်းလွန်းသော ပြင်းထန်သောခံစားချက်များကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်းသည် တခါတရံတွင် အကောင်းဆုံးသောတုန့်ပြန်မှုဖြစ်သည်။

သို့သော်စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်အခြေအနေများတွင် လူ့မှတ်ဉာဏ်၏လုပ်ဆောင်ပုံနှင့်ဆက်နွယ်နေသည့်အကြောင်းအရင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အရာဝတ္ထု များအတွက် စကားလုံးများ ခက်ခဲနိုင်လေ့ရှိသည်။

[A] လိင်ဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတွင် မှတ်ဉာဏ်အပေါ်စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှုကို အသုံးဝင်သော မိတ်ဆက်မှုအတွက် Smith နှင့် S.Heke, 'From Report to Court: Psychology, Trauma and the Law' (၂၀၁၀)။ ဤနေရာတွင် ရနိုင်သည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကျွန်ုပ်တို့တိုက်ခိုက်ခံရသည့်အခါ အန္တရာယ်လွတ်မြောက်ခြင်းအသွင်သို့ပြောင်းသွားသည်။ အမှတ်တရများကအများသောအားဖြင့်ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာရှိနေသေးသော်လည်း ဦးနှောက်ကတော့ပုံမှန်အမိန့်ပေးသောပုံစံအတိုင်းမစစ်ထုတ်လိုက်ပါ။ (အခြေခံကျသောအန္တရာယ်လွတ်မြောက်ရေးစနစ်အား ဦးစားပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။) မှတ်ဉာဏ်အပိုင်းပိုင်းအစစ်ဖြစ်နေခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်စိစစ်ဖွဲ့စည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်းကဲ့သို့သောပြဿနာများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်ခြင်းခံရသူများတွင် တွေ့နေကျဖြစ်သည်။ နားလည်သဘောပေါက်ရန်ခက်ခဲသော သမိုင်းဖြစ်စဉ်များတွင် ကွာဟချက်များ (သို့) ရှေ့နောက် မညီခြင်းများရှိနေလိမ့်မည်။ အချို့သောအရာများသည် ထူးခြားသောစွမ်းအားဖြင့်ပြန်လာနိုင်သော်လည်း အခြားအရာများသည်ဗလာနတ္ထိ (သို့) အစက ပင် မှတ်ဉာဏ်ထဲမထည့်ထားပါ။ [A]

သတင်းထောက်ဖြစ်သောသင့်အတွက် လက်တွေ့ကျသောအသုံးအနှုန်းများတွင် ဤအဓိပ္ပာယ်မှာ -

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတယောက်သည်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝလိုက်လျောညီထွေစွာ (သို့) ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်စွာ ပြောပြမည် ဟု မမျှော်လင့်သင့်ပါ။ ရှေ့နောက်မညီခြင်းသည် လှည့်စားရန်ရည်ရွယ်ခြင်း၏ သက်သေအထောက်အထား မဟုတ်ပါ။
- သင်၏သတင်းဇာစ်မြစ်သည် သူတို့ရိုးရှင်းစွာမဖြေရှင်းနိုင်သော ကွဲလွဲမှုမှန်သမျှကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ရှင်းလင်းပေးရန်မျှော်လင့်ခြင်း သည်တရား မျှတမှုမရှိပါ။
- ရိုးရှင်းသောရှင်းလင်းချက်မေးခွန်းအား တဖန်ပြန်မေးခြင်းကို ပေါ့ပါးစွာပြုမည်ဆိုပါက အဆင်ပြေလေ့ရှိပါသည်။ အကယ်၍တစ်စုံတယောက် သည် မှတ်မိရန်ကြိုးစားနေသည်ဟုသင်သိမြင်ပါက ဖိအားပေးပြီးအချက်အလက်များကို ထုတ်ဖော်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ကြီးစိုးနေသောအရာ၏ ပြန်လည်လွှမ်းမိုးခြင်းကိုခံရတတ်သည်။
- အဖြစ်မှန်စစ်ဆေးသူများနှင့်အယ်ဒီတာများစသည့်သင်နှင့်အတူလုပ်ဆောင်နေသောသူများလည်း ဤတားမြစ်ချက်များကိုသိထား ရန်လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုန့်ပြန်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုကိုကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ထားသောနည်းလမ်းဖြင့်မြင်တွေ့ရမည်မဟုတ်ပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းရှိပုံမရဘဲ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးအရာများအား အေးတိအေးစက်နိုင်သောလေသံဖြင့်ပြောသောသူများ (သို့) တချို့နေရာများတွင် ကြောင်တောင်တောင်နိုင်စွာရယ်မောခြင်းဖြင့် မိမိစိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြေတတ်သောသူများလည်းတွေ့ရတတ်သည်။ ဤအရာများသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပြီးမှတ်တမ်းတင်ထားသော စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက်တဦးချင်းတွင်ရှိတတ်သောတုန့်ပြန်မှုများဖြစ်သည်။ သင်နှင့်တွေ့ဆုံရသောသူတယောက်စီတိုင်းအားပွင့်လင်းစွာဆက်ဆံပြီး ဤအရာအတွက်အခုလုပ်ရန်လိုမည်ဟုအကြံမပြုမိရန်သတိပြုပါ။

အတိတ်အကြောင်းကိုပြောသောအခါတွင် သူတို့တိုက်ခိုက်ခြင်းခံရသောအချိန်၌ ခံစားရသောစိတ်ပိုင်းနှင့်ကာယပိုင်းအထိအတွေ့များကို ပြန်လည်တွေ့ကြုံရတတ်သည်။ ၎င်းသည် ပျော့ပျောင်းပြီးမသိသာဖြစ်နိုင်သည် (သို့) ထိုခံစားချက်များကိုသည်းမခံနိုင်တော့သည်အထိ ပြင်းထန်ကောင်းပြင်းထန်နိုင်သည်။

အကယ်၍တစ်စုံတယောက်သည် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှား၍စတင်ငိုကြွေးလာခြင်းစသည့် ပြင်းထန်သောတုန့်ပြန်မှုရှိပါက တခုခုကိုအလောတကြီးမလုပ်မိရန် မိမိအတွေးထဲတွင်အရှိန်လျှော့လိုက်ပါ။ ကင်မရာကိုအလျင်အမြန်ပိတ်လိုက်ခြင်း (သို့) တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုရပ်နားလိုက်ခြင်းတို့သည် တစ်စုံတယောက်သည် မိမိ၏ကဲ့သို့ခံစားချက်ရှိခြင်းသည် မှားသောအရာဖြစ်သည်ဟု မရည်ရွယ်ဘဲအလိုအလျောက် အရှက်ရသွားစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မထင်မှတ်ထားသောအချိန်တွင် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့်မတည်ငြိမ်စေခြင်းတွေဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ကာယအထိအတွေ့သုံးခြင်းကိုသတိထားရပါမည်။ သင်အစား ထိုးလုပ်နိုင်သောအရာများ -

- မိမိကိုယ်ကိုငြိမ်သက်စေခြင်း
- သူတို့တွင်ဤအရာဖြစ်ခဲ့သောကြောင့် သင်မည်မျှစိတ်မကောင်းဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- ဤအရာသည်အခုမဖြစ်တော့ကြောင်းနှင့် သူတို့သည်သင့်နှင့်အတူအခန်းထဲတွင် လုံခြုံစွာရှိနေကြောင်းသတိပေးပါ။
- ဤသို့သောအချိန်တွင် မည်သည့်အရာကသူတို့အတွက်အထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မည်နည်း၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းမှခတ္တနားလိုသလား၊ ဤကဲ့သို့ ခံစားရသောအခါတိုင်းတွင်သူတို့မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သနည်းဟုမေးပါ။

တစုံတယောက်သည် မှတ်ထားသောအရာကိုမေ့သွားသောအခါ

ဆက်စပ်မှုကင်းမဲ့သွားခြင်းသည် လိင်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်နေစဉ် ဖြစ်လေ့ရှိသော အန္တရာယ်မှလွတ်မြောက်ရန် တုန့်ပြန်မှုဖြစ်သည်။ အခြေအနေ ကကြီးစိုး လာပြီးလွတ်မြောက်နိုင်ဖို့အမှန်တကယ်နည်းလမ်းမရှိတော့သည့်အခါတွင် ဦးနှောက်သည် ရပ်တန့်ရန် အလိုအလျောက်ဆုံးဖြတ်ပြီး တိုက်ခိုက် ခြင်းအမှန်တကယ်မဖြစ်ပျက်ခဲ့သကဲ့သို့ စိတ်ကိုသီးခြားခွဲထားလိုက်စေသည်။

အတွေ့အကြုံကိုပြန်ပြောခြင်းက အကြမ်းဖက်မှုသည်နောက်တဖန်နေရာယူနေသည့်အာရုံခံစားခြင်းသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သည်။ မည် သည့်အချိန်တွင်တစုံတယောက်သည် မလုံခြုံဟုခံစားနေရပြီး ခွဲထွက်သွားလုနီးနီးဖြစ်နေသည်ဟုပြောရန် အမြဲတမ်းမလွယ်ကူပါ။ သို့သော် လူ များသည်စတင်ပြီး -

- အာရုံလွင့်သွားသည်၊ အိပ်ငိုက်နေပုံပေါက်သည် (သို့) မေးခွန်းဖြေဆိုခြင်းရပ်တန့်သွားသည်။
- ပူလောင်လာကြောင်းညည်းတွားသည် (သို့) ဇောချွေးများပြန်လာသည်။
- ခေါင်းကိုက်ကြောင်း (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်ကြောင်းညည်းတွားသည်။
- ထွက်ပေါက်ရှာရန်အခန်းကိုနှံ့နှံ့စပ်စပ်ကြည့်ပါ။

DRCနှင့်အခြားနေရာများရှိ CRSV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်အလုပ်လုပ်သောလက်တွေ့စိတ်ပညာရှင် KATY ROBJANT သည် သတင်းထောက်များ အား ဤကဲ့သို့ဖြစ်လာသည့်အခါတွင် မည်သည့်အရာလုပ်ရမည်အကြောင်းအကြံပေးသည်။

သင်၏အပြုအမူများကိုခန့်မှန်းရလွယ်စေပါ။ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခြင်းကအမြဲတမ်းအကောင်းဆုံးဖြစ်သည် (သို့) သင်ဘာဆက် လုပ်မည် ကိုထိုသူကိုသိစေပါ။ အကောင်းဆုံးလုပ်ရမည်မှာ အမြန်ဆုံးကြိုးစား၍အာရုံလွဲလိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ စကားဆက်ပြောနေ ပါ။ “သင်အခု ဘယ်မှာလဲဆိုတာပြောပြနိုင်မလား? အခန်းကဘာနဲ့တူကြောင်းပြောပြလို့ရနိုင်မလား?” စသည့် လက်ရှိအရာများ အကြောင်းမေးပါ။ ထိုသို့သောမေးခွန်းများသည် “သင်အဆင်ပြေရဲ့လား” ဆိုတဲ့ယေဘုယမေးခွန်းများထက်ပို၍အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ [B]

[B] <https://dartcenter.org/resources/reporting-refugees-tips-covering-crisis> တွင်ကြည့်ပါ။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ရှက်ခြင်းနှင့်ယုံကြည်နိုင်စွမ်း

လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းအကြောင်းစကားပြောဆိုခြင်းတွင် ရှက်ခြင်းနှင့်အပြစ်ရှိကြောင်းခံစားခြင်းဆိုသည့်ပြင် ထန်သောခံစားချက်များသည်လွယ်ကူစွာ ထွက်ပေါ်လာတတ်ကြောင်း နားလည်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဤအရာသည် ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး မည်သည့်အချိန်၌မဆို ဆွေးနွေးထားသည့်အချိုးအစားနှင့်မညီဘဲပေါ်လာနိုင်သည်။ လူတွေကသူတို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာများအတွက် မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်တင်တာအဆန်းမဟုတ်သလို အဲ့ဒါက သူတို့အမှားလည်းမဖြစ်နိုင်ပါ။

ဤအရာသည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု၏စိတ်သဘောသက်သက်မဟုတ်ဘဲ၊ မုဒိမ်းပြုခြင်းမှရှောင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည်အကြောင်းတမျိုးမျိုးကြောင့် အပြစ်တင်ခံရခြင်းအတွက် (သို့) သူတို့အတွေ့အကြုံများကိုသေးငယ်စေသော မယုံကြည်သောမိသားစုဝင်များ၊ ရပ်ရွာဝင်များနှင့်မကြာခဏငြင်းခုံရ လေ့ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းခံသူအား မယုံကြည်ခြင်း (သို့) သူတို့တွင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အတွက် သူတို့တွင်တာဝန်ရှိသည်ဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက် နိုင်သော မည်သည့်ဘာသာစကားကိုမဆိုရှောင်ကြဉ်ရန် အလွန်သတိထားပါ။ ဤအကြောင်းအရင်းများကြောင့် “အဘယ်ကြောင့်နည်း” ဟူသောမေးခွန်းများသည်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ဖြေဆိုရန်ခက်သောကြောင့်နှင့် အပြစ်ကိုဖော်ထုတ်သောကြောင့် စစ်ဆေးမေးမြန်းသူများသည် ဤမေးခွန်းမျိုးကိုဦးစားပေးအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ဥပမာ၊ တစ်စုံတယောက်အား “သင်သည်အဘယ့်ကြောင့် ထိုနေရာတွင် ထိုအချိန်၌ရှိနေသနည်း” ဟုမေးခြင်းသည် သူတို့သည်အစကတည်းကပင်ထိုနေရာတွင်မရှိနေသင့်ဟု အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သည်။

“မည်သည့်အချိန်တွင်မည်သို့ခံစားခဲ့ရသနည်း” ဟူသောခံစားချက်အကြောင်းအချက်အလက်ရှာသောမေးခွန်းများသည်စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းပြီး မတည်ငြိမ်သောခံစားချက်များကိုအားပေးသောကြောင့် ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

အထက်ကဆွေးနွေးခဲ့သည်အတိုင်း၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာများ၏ အတွင်းကျသော (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်များအကြောင်းကိုစူးစမ်းသည့်မေးခွန်းများကိုမေးမြန်းခြင်းအားရှောင်ရန်ဂရုစိုက်ပါ။

အကယ်၍ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူက သင်သိထားသောတစ်ခုခုသည်မမှန်ကြောင်း ယုံကြည်စေပါက (သို့) သင်သဘောမတူပြီး သူတို့နှင့်ငြင်းခုံရန် ခံစားပါက သင်သည်ဤသို့လုပ်ခြင်းက မှန်ကန်သလား ဆိုသည်နှင့် မည်သည့်အကျိုးကိုဖြစ်စေမည်နည်းဟု သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။ တခါတရံတွင် လူများသည် အသိအမှတ်ပြုရန် လွန်ကဲလှသည့်အတွေ့အကြုံတခု၏ ရှုထောင့်များကို ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ယုံကြည်ချက်အချို့အဖြစ် စွဲကိုင်ထားကြသည်။

