

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

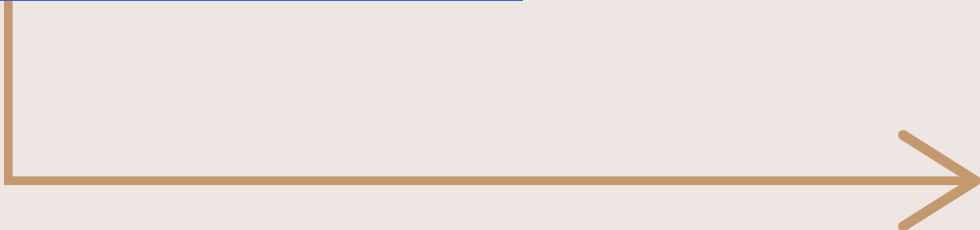
#8

ကျေးဇူးပြု၍  
မီးခိုးရောင် စတုရန်း  
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမ  
ဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်  
ပိုင်း ဆိုင်ရာကျန်းမာ  
ခြင်းသည် ဤ  
အရာ၏အစိတ်အပိုင်း  
တခုဖြစ်ကြောင်း  
နားလည်ပါ။

#6.



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ပိုမိုသေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

# သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်းသည် ဤ အရာ၏အစိတ်အပိုင်း တခု ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ပါ။

# #6.

ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုကို ဖော်ပြခြင်းသည် မိဒီယာပညာရှင်များအားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုပြုစုခြင်းသည် သင်နှင့် သင့်သတင်းဇာတ်မြစ်များအတွက်ထားရှိ ရမည့်သင့်တာဝန်ဖြစ်သည်။

CRSV အကြောင်းပြောခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပြီးမတည်ငြိမ်သောပတ်ဝန်းကျင်များတွင်အလုပ်လုပ်နေပြီးဖြစ်သော မိဒီယာကျွမ်းကျင်သူများအတွက် အန္တရာယ် ရှိသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားကုန်ခန်းသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ သင်၏စိတ်ဒုက္ခကိုလျော့ချလိုက်ရန် စိတ်တိမ်းညွတ်လိုက်ပေမည် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူများကြုံတွေ့နေရသောအရာများနှင့်ယှဉ်လျှင်၎င်း၏ပမာဏသည်မပြောပလောက်ပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိုအနည်းငယ်သောထိခိုက်ခြင်းသည်အချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပြင်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်လည်း သင်မည်သို့ပတ်သတ်နေသည့်အပေါ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဂယက်ရိုက်မှုအား ဖြင့် ပို၍ပြဿနာဖြစ်လာစေနိုင်ကြောင်းသတိပြုပါ။

သတင်းသမားတစ်ဦး (သို့) ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူတစ်ဦးသည် အချက်အလက်များနှင့် လွှမ်းမိုးခြင်း ခံလာသောအခါ ထိရှလွယ်သော အရင်းအမြစ်တခုအား အမှန်တကယ် မလုပ်ပေးနိုင်သည့် အနာဂတ် စိတ်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ကတိတခုခုကို မဖြစ်မနေ ပေးလိုက်ရခြင်းသည် ဖြစ်လာနိုင်သော ဥပမာတစ်ခု ဖြစ် သည်။ ပြဿနာများကို အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် မဟာဗျူဟာကို လိုက်နာပါ။ အခြားသူများကိုကူညီရာ၌ သင်လုပ်နိုင်သောအရာနှင့်သင်မလုပ်နိုင်သောအရာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပါ။

အမေရိကန်လူမည်း ပြည်တွင်းအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးဖြစ်သော Audre Lourde က -

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းသည် ကိုယ်တိုင်ဇိမ်ခံခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

CRSV အကြောင်းပြောခြင်းသည် လူသားတယောက်အနေဖြင့် အခြားလူသားတယောက်အား စိတ်အနှောင့်အယှက်အပေးဆုံးအရာအချို့တို့ကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရခြင်းပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ကိုင်တွယ်အလုပ်လုပ်နေသောအခြားသူများနှင့် ဆေးပညာရှင်များအတွက် အဓိကအကြောင်းအရာဖြစ်သော်လည်း သတင်းထောက်များသည် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဂရုပြုမှု၏အရေးကြီးပုံကို ဆွေးနွေးရန် အချိန်များစွာမသုံးကြပါ။

ဤဇာတ်လမ်းများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်ရွေးချယ်ထားသော သတင်းထောက်များနှင့် ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူများသည် စိတ်ဓါတ်တက်ကြွပြီး အလွန်ခံနိုင်ရည်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်မည်မှာ သေချာပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေလင့်ကစား၊ ဤအလုပ်မျိုးသည် အားလျော့ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ဆေးဝါးတလွဲသုံးခြင်းနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာခံစားပြီး နောက်ပိုင်းစိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် ပိုမြင့်မားသောအန္တရာယ်များကို သယ်ယူလာသည်။<sup>[A]</sup> အကျိုးသက်ရောက်မှုနည်းသောနေရာ၌ပင်လျှင် အလုပ်၏စိတ်ထိခိုက် ဖွယ်ကောင်းသောအရာများကိုစဉ်းစားရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့နိုင်ရသည့်အခက်အခဲသည် ထိခိုက်လွယ်သောသတင်းဇာတ်မြစ်များအပေါ်ဆင့်ပွားသက်ရောက်မှု များကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

[A] <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists> တွင် သုတေသန အသေးစိတ်ကို ကြည့်နိုင်ပါသည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

# နှစ်လမ်းသွားတံတားကဲ့သို့သော ကိုယ်ချင်းစာတရား

အခြားသူများနှင့်ကိုယ်ချင်းစာတရားဆက်သွယ်နိုင်စွမ်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုဖြစ်သောနေရာများကိုတိုင်းတာခြင်းသည် ထိရောက်သောတွေ့ဆုံမေးမြန်းသူတစ်ဦး ဖြစ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ချင်းစာမူသည် သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုဝေမျှရန်လိုအပ်မှုရှိသည်ဟု ခံစားရမှုများကို တဆင့်ဖြစ်စေသည်။ ကိစ္စရပ်များကို သူတပါးနေရာမှကြည့်ရန်ကြိုးစားခြင်းအားဖြင့်လည်း ဖြစ်ရပ်များအတွင်းရှိ အရေးကြီးသောအရာများကို နားလည်နိုင်သည်။

ကိုယ်ချင်းစာမူသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူအကြား နှစ်လမ်းသွားဆက်သွယ်မှုတစ်ခုကိုဖွင့်ပေးခဲ့ပြီး၊ တံတားတဖက်ကမ်းသို့အရာဝတယများ ကို အပြန်အလှန်စီးဆင်းစေရန် လမ်းကြောင်းတခု ဖန်တီးပေးသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူတစ်ဦးအနေဖြင့်၊ သင်သည် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကို အပြည့်အဝ သတိမထားမိဘဲ တခါတရံတွင်အခြားသူများ၏ခံစားချက်များကိုကိုင်တွယ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ရှက်ခြင်း၊ အကူအညီမဲ့ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သောခံစားချက်များသည် ပါးနပ်ပြီးခြေရာခံရန်ခက်ခဲသည့်နည်းလမ်းများဖြင့်ကူးစက်သွားနိုင်သည်။ သတင်းထောက်များ အတွက် ကြောက်စရာကောင်း သောတွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုတခုအပြီးတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ရုတ်တရက်စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းသည် အဆန်းမဟုတ်ပါ။

အလားတူပင် လူများ မည်သို့တိုက်ခိုက်ခံရပုံ (သို့) နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရပုံနှင့်ပတ်သတ်သည့် ထပ်ခါတလဲလဲသက်သေထွက်ဆိုချက်များကို ကြားခြင်း (သို့) ဖတ် ခြင်းများက အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသောအတွေးများနှင့်ပုံရိပ်များကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူတစ်ဦး၏ဦးခေါင်းထဲသို့ အမှတ်မထင်သောအချိန်တွင် ဝင်ရောက်လာစေ နိုင်သည်။ ၎င်းအကျိုးဆက်များသည် အများသောအားဖြင့် အချိန်တိုနှင့်အတော်အတန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီးအချို့အတိုင်းအတာများ တွင် လွှမ်းမိုးမှုများ ပါလာသည်။ သို့သော်အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မိမိစိတ်တွင် ဖွဲ့တည်ပြီး အမြစ်စွဲနေမည်ဆိုလျှင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အကျိုးဆက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်ကို တဆင့်ခံ (သို့) ဆင့်ပွားစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားစေခြင်းဟုခေါ်ဆိုပြီး အကြမ်းဖက်မှုကိုတိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့ခြင်း (သို့) သက်သေခံခြင်းမှဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကျိုး သက်ရောက်မှုများနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်သည်။

# အခြားသူများ၏စိတ်ဒုက္ခတွင်းသို့ဆွဲခေါ်ခံရခြင်း

သတင်းထောက်များသည်စိတ်ခံစားချက်ဖြင့်မပါဝင်သင့်ဘူးဆိုသည့် စည်းမျဉ်းတခုရှိပါသည်။ ၎င်းသည်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသောအတွေးအခေါ်ဖြစ် သော်လည်း အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပါ။ အချို့သောအဆင့်တွင် သင်သည်စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကူညီလိုစိတ်ပြင်းပြမှုတို့ကိုခံစားရနိုင်ချေရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက၊ သတင်းထောက်တစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏အတိုင်းအတာအကြောင်းနှင့် ပုံပိုးကူညီပေးရာတွင်သင်လုပ်နိုင်သောအရာနှင့် မလုပ်နိုင်သောအရာများကို ရှင်းလင်း ရန် အရေးကြီးပါသည်။ နယ်နိမိတ်များသည်အကူအညီမဖြစ်နိုင်သောနည်းလမ်းများဖြင့် မှီဝါးနိုင်သည် -

- ကျွမ်းကျင်မှုနည်းပြီး ပိုမိုဖော်ရွေသော ဦးတည်ချက်ထံဆွဲခေါ်ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ကူညီပေးလိုစိတ်အားနားလည်နိုင်သော်လည်း ထိုအခန်း ကဏ္ဍကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန်ပါဝင်ခြင်းမရှိပါကလည်း လက်တွေ့မကျပါ။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိသော စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုကိုမေးမည်ဟူသောမှားယွင်းသောမျှော်လင့်ချက်များကိုတည်ဆောက်နေခြင်း၌ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ လူများ၏မျှော်လင့်ချက်များ ကိုအမှုမဲ့အမှတ်မဲ့တည်ဆောက်ပေးရန် လွယ်ကူကြောင်းသတိရပါ - စိတ်ဒဏ်ရာရှိသောသူများတွင် သံယောဇဉ် နှင့်သစ္စာဖောက်ခံရခြင်းကဲ့သို့ သော ပြင်းထန်သောခံစားချက်များလျင်မြန်စွာဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကဲ့သို့ မပြုမူပဲ လူသားဆန်စွာ နှင့် ကျင့်ဝတ်ကိုအပြည့်အဝ ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်သောသင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အားအဖိုးတန်သောထိုးထွင်းသိမြင်မှုပေးနိုင်သော် လည်း သင့်အတွေ့အကြုံများနှင့် သင့်သတင်းအစစ်အမှန်များ၏အတွေ့အကြုံများ ရောထွေးစေပြီး ကွဲပြားခြားနားပြီး တမူထူးခြားသောသူတစ်ဦး အဖြစ်အခြားတစ်ဦးကို မမြင်နိုင်ပဲ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။
- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူအတွက် ကုထုံး၊ ရင်ဖွင့်ခြင်း (သို့) ခွန်အားဖြစ်စေသောအတွေ့အကြုံဖြစ်မည်ဟုယုံကြည် လိုသောထောင်ချောက်အတွင်းသို့ သင်သည်ကျရောက်သွားနိုင်သည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် စကားပြောခြင်း၌ဖြေသိမ့်မှုကိုရလေ့ရှိပြီး

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

၎င်းသည် လူများကိုစိတ်ရှုပ်ထွေးစရာကောင်းသော နာကျင်စရာအတွေ့အကြုံများမှရှုန်းထွက်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်မှာ အမှန်တကယ်ပင် ဖြစ် သည်။ သို့သော်မိမိယာကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့်ဤအရာကိုအာမခံရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါ။ အကူအညီပေးရေးအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ၎င်းကို ကယ် တင်ရှင်ရှုပ်ထွေးမှုဟုခေါ်တွင်ပြီး ၎င်းသည်နက်နဲစွာပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သည်။

တဦးတယောက်၏ကိုယ်ပိုင်တုန့်ပြန်မှုကိုနားလည်ရန်ခက်ခဲခြင်းသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုလမ်းလွဲသွားစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ကူညီ ရန် ပိုမို မလုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းအတွက်လူများကိုစိတ်ပျက်မိခြင်း (သို့) လူများရဲ့အပြင်းထန်ဆုံးဆင်းရဲဒုက္ခကိုသာအာရုံစူးစိုက်ရန်ထိုက်တန်ကြောင်းအဆင့် သတ်မှတ်လိုက် ခြင်း။

## ဤအရာအားလုံးကိုဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

အဖြေကတော့ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု (သို့) တာဝန်ရှိခြင်းကို လက်မလျှော့လိုက်ဖို့ဖြစ်သည်။ လူတဦး၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတုံ့ပြန်မှုများကို အတုခိုးခြင်း က အကျိုးရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင်၊ နှစ်ခုလုံးသည်ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။ ယင်းအစား၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကို နည်းဗျူဟာ မြောက်စွာအားယူခြင်းမှအကျိုးရရှိသောကြောင့်သားတခုကဲ့သို့မှတ်ယူပါ။ အလုပ်နှင့်ဝေးကွာနေသောအချိန်သည် ရှုထောင့်ကိုသာမက ပြန်လည် အားဖြည့်ရန်နှင့် ကြောက်မက်ဖွယ်အကြောင်းအရာများမှရှုန်းထွက်နိုင်ရန်နေရာကိုပြင်ဆင်ပေးသည်။ ဘဝ၏ပို၍ကောင်းသောဘက်နှင့်ပြန်လည် ဆက် သွယ်ခြင်းသည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ အချို့အထောက်အကူပြုနိုင်သော အချက်များဖြစ်သည် -

- **သင့်အားနာကျင်စေသောအကြောင်းအရာများ** (ယေဘုယအားဖြင့်သင့်အားအလုပ်အကြောင်းသတိရစေမည်အရာများ) **နှင့်ဝေးကွာ စေမည့် နေ့ ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုများကို ဖန်တီးပါ။** အာရုံစူးစိုက်စေသောဝါသနာဖြစ်သည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ခြင်း (သို့) အကြောင်းအရာ များမှ သင့်အတွေးကို ဖယ်ထုတ်ပေးသောအရာများအားလုံးသည် ကောင်းသောရွေးချယ်ခြင်းများဖြစ်သည်။ သတိရှိခြင်းသည် လူများ စွာအတွက်အကျိုးပြုသော အခြားရွေးချယ်မှုတခုဖြစ်သည်။
- **ပုံမှန်ခေတ္တနားချိန်များနှင့်နားနေချိန်များကိုစဉ်ပါ။** ကျွန်ုပ်တို့မပင်ပန်းသောအခါ စိတ်ပျက်စရာအကြောင်းများကို အကျိုးရှိစွာ စဉ်းစား နိုင်သည်။
- **ကိုယ်ခန္ဓာကိုဟန်ချက်ညီစေပါ။** လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အကြောလျှော့ခြင်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လုံလောက်စွာအိပ် စက်ခြင်းနှင့် သင့်တော်သောအာဟာရများစားသုံးခြင်းသည် စုဆောင်းထားသောစိတ်ဖိစီးမှု၏ တင်းကျပ်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖြေလျှော့ပေး သောထိရောက်သောနည်းလမ်းများဖြစ်သည်။
- **ဒုက္ခပေးသောပြဿနာများအားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ညွှန်ပြသူ (သို့) မိတ်ဆွေများနှင့်ပြောပါ။** တခါတရံတွင်အသံမပါဘဲ အရာများကို ရှင်းလင်း စွာမြင်ရန်ခက်ခဲပါသည်။ အကယ်၍သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တယောက်က ကမ်းလှမ်းလာပါက သူတို့ အကျပ်အတည်းများကို ရှာဖွေမတွေ့ မှီ အလောတကြီးဖြေရှင်းခြင်းထက်၊ ကောင်းသောနားထောင်သူဖြစ်ပါ။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာရေးသားခြင်းများသည်လည်း အကျိုးရှိနိုင်သည်။
- **သာသာနှင့်ထိတွေ့ပါ။** ဤအရာသည်လူအများအတွက် အထူးအထောက်အကူပြုသည်။
- **အမှားများမှသင်ခန်းစာယူတတ်သော အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်နေသဘောထားကိုယူပါ။** အကယ်၍တခုခုမှားယွင်းသွား ပါက မတော်တဆများနှင့် ညှိဖျင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြန်လုပ်ခြင်းထက် ထိုအရာများမှသင်ယူရန်ဆုံးဖြတ်ပါ။

အထက်ပါအချက်အများစုသည် အကာအကွယ်ပေးသည့်အကျင့်များကိုဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ၎င်းတို့ကိုမစွန့်ပစ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်မခန့်မှန်နိုင်တဲ့နာရီများစွာ ကွင်းဆင်းလုပ်ရသောအချိန်တွေမှာပင် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မျိုးစုံကိုရနိုင်ပါသည်။ သုတေသနပြုချက်များ အရ၊ လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုသည် ခံနိုင်ရည်ရှိရန်အတွက် တခုတည်းသောအကြီးဆုံးပံ့ပိုးသည့်အကြောင်းရင်းဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ **မျှတစေခြင်း သည် သော့ချက်ဖြစ်သည်။**

[B] M. Southwick နှင့် D. S. Charney, Resilience။ ဘဝ၏ အကြီးမားဆုံး စိမ်ခေါ်မှုများ၏ သိပ္ပံပညာThe Science of Mastering Life's Greatest Challenges (Cambridge: Cambridge University Press, 2012)။ အထူးသဖြင့် အခန်း ၄၊ ၆ နှင့် ၇။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

# အကူးအပြောင်းများကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း

သင်သည် ဒေသခံသတင်းထောက်တဦးဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံတခုအတွင်း ပျံသန်းဝင်ထွက်နေသောနိုင်ငံခြားသားတဦးဖြစ်စေ၊ သင့်ဘဝ၏အခွင့်ထူးနှင့် အခြားသူများ နေထိုင်သည့်အခြေအနေများ ကွာဟချက်သည် အကူးအပြောင်းများကိုအထူးခက်ခဲသည်ဟု သင်ခံစားရနိုင်ပေမည်။

ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သတ်၍ အလုပ်လုပ်နေကြသော မီဒီယာကျွမ်းကျင်သူများကြားတွင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသောခံစားချက် (ဆင်းရဲ ခက်ခဲမှုများကိုအဆုံး သတ်ရန်ပို၍မတတ်နိုင်ခြင်း) နှင့် အပြစ်ရှိကြောင်းခံစားချက် (အိမ်ပြန်နိုင်ရန်အတွက်) များသည်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဤ အကျပ်အတည်းများအတွက်လွယ်ကူ သောအဖြေမရှိသော်လည်း ဤအရာများကိုဖြတ်ကျော်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်အကျိုးခံစားရနိုင် ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်၊ "ကျွန်ုပ်မထိန်းချုပ်နိုင်သော အရာအတွက် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ်ထိုးနှက်နေခြင်းက ကျွန်ုပ်၏သတင်းဇာတ်မြစ်ကို အထောက်အကူပြုသလား (သို့) ပို၍သင့်တော်သောအလုပ်ကိုဖန်တီးနေ သလား" ဟုသင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။ မိမိကိုယ်ကိုသနားကြင်နာမှုမပြုပါက သူတပါးကိုသနားကြင်နာမှုပြုရန်ခက်သည်။ ခေါင်းစဉ်ကပိုဆိုးလေလေ၊ သင့်အား ပြန်လည်အတည်ပြုနိုင်သည့် အပြုသဘောဆောင်သည့် သေးငယ်သောအရာများကိုရှာဖွေခြင်းအတွက်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့်တွန်းလှန်ရန်ပို၍အရေးကြီးလေ ဖြစ်သည်။

# နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း

Dart Centre တွင်စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာပုံရိပ်နှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းအပေါ်အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ရှိသည်။ **နက်ရှိုင်းစွာစုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းအတွင်း မှ စိတ်ပျက်စရာသက်သေခံချက်အား** ကိုင်တွယ်ခြင်းအကြောင်းအတိုချုံးအကြံပြုချက်စာဆောင်နှင့် ကလေးလိင်ဆိုင်ရာမတော်မတရားပြု မှု ပုံပြင်များတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြသော သတင်းထောက်များနှင့်ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူများအကြား မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ကြောင်း **ဤဆွေးနွေး ချက်** ကိုကြည့်ပါ။ အခန်း **#1** တွင်ရည်ညွှန်းခဲ့သည့်အတိုင်း၊ မန်နေဂျာများသည် **ဤလမ်းညွှန်** ကိုမှီငြမ်းနိုင်သည်။ **ဝက်ဘ်ဆိုဒ်၏ဤအပိုင်း** သည် ရွယ်တူချင်းထောက်ပံ့မှုအခန်းကဏ္ဍအပါအဝင်၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကိုပိုမိုအသေးစိတ်ကြည့်ရှုသည်။

Let's Talk: Personal Boundaries, Safety and Women in Journalism သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနှောင့်အယှက်အား ကိုင်တွယ် ခြင်း အကြံပေးချက်ကို အမျိုးသမီးသတင်းထောက်များအတွက်ပေးထားသည်။ **ဤအကြံပေးစာဆောင်**ကို Dart Centre for Reporters sans Frontières မှထုတ်ဝေပြီးပဋိပက္ခနယ်မြေတွင် အလုပ်လုပ်နေသောသတင်းထောက်များအတွက်သတ်မှတ်ထားသော မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း အကြံပေးချက်ကိုပေးထားသည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့်၊ လိင်အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းဇာတ်လမ်းများသည် Online တွင်အပုပ်ချပြောသော သူများနှင့်တိုက်ခိုက်ပြောဆိုခြင်းများကိုဆွဲဆောင်တတ်သည်။ ဤသည်မှာ **digital self-defence** အကြောင်း အချို့သောအကြံပေးချက်များ ဖြစ်သည်။

