ညစာစားရင်းစကားပြောခြင်း

အယ်လင်ကောင်တီမူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သောအဖွဲ့အစည်း



ယခုလထုတ်တွင်

ယခုလဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်

THEME OF THE MONTH

ညစာစားရင်းစကားပြောခြင်း

ATOD TOPIC

WHY DINNER DIALOGUES

Self-Compassion Institute
WITH DR. KRISTIN NEFF

မိမိကိုယ်ကိုကြင်နာဂရုဏာထားခြင်း

သင်၏(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှု၊ ဝိညာဉ်တို့ကို အထောက်အကူပြုသည့်အရာများကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းသည်)မိမိကိုယ်ကို ကြင်နာဂရုဏာထားခြင်းဖြစ်သည်ကို သင်ကြားဖူးလိမ့်မည်



မိမိကိုယ်ကို ကြင်နာဂရုဏာထားခြင်းဆိုသည်မှာကျွန်ုပ်တို့ ကျရှုံးခြင်း၊ နာကျင်ခံစား ရသည့်အခါ ၎င်းကိုလစ်လျှူရှု(သို့) မိမိကိုယ်ကိုဝေဖန် အပြစ်တင်ခြင်းပြုမည့်အစား မိမိကိုယ်ကိုသနားကြင်နာခြင်းသည်မိမိ၏ သူငယ်ချင်းကောင်းတဦးကအားပေးကူညီသကဲ့သို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်

ညစာစားရင်းဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာများ

မိမိကိုယ်ကိုကြင်နာဂရုစိုက်ထားခြင်း

- သူငယ်ချင်းတယောက်အခက်အခဲကြုံလာသည့်အခါသူ့ကို ကူညီရန်မည်သို့ မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ဖိတ်ခေါ်ပြီးမည်သို့ပံ့ပိုးပေးမလဲ သင့်အတွက်နောင်အချိန်တွင်ထိုသို့ အခက်အခဲဖြစ်ပေါ်လာပါကမည့်သည့်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုမလဲ ?
- သူငယ်ချင်းတဦးသူက သူကိုယ်တိုင်စိတ်ဆိုးနေခဲ့လျှင် သူ့ကို သင်မည်သို့ပြောဆိုနှစ်သိမ့်မလဲ၊ သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ရှုပ်ထွေးစိတ်ညစ်နေသည့်အခါထိုသို့ သင့်ကိုယ်သင် သင့်သူငယ်ချင်းများကိုပြောဆိုသကဲ့သို့ ပြောဆိုအားပေးနိုင်မလား?
- သင်ပျော်နေသည့်အခါ သင်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်နေသည့်အခါ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ?
- မည်သည့်အရာများက သင့်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်သောခံစားချက်ဖြစ်စေမလဲ?
- သင်တစုံတခုကို ကျရှုံးသည့်အခါ သင့်ကိုယ်သင်မည်သို့ တွေးတောနေမလဲ?
- သင့်သူငယ်ချင်းတစုံတခုကို ကျရှုံးသည့်အခါ သူ့အတွက်တစုံတခုတွေးတောပေးမလဲ
- ၎င်းသည် ဘယ်လို ဘာကြောင့် ကွဲပြားမှုရှိသလဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရင်တွင်းမှလာသောအသံနှင့် ထောက်ပံ့ကူညီမှုတို့တူညီမှုကိုသူငယ်ချင်းတဦးကိုမည်သို့ထုတ်ဖော်ပြသမလဲ?

ကိုယ်ချင်းစာတရားမွေးမြူရန် ပြုလုပ်ရမည့်ဆောင်ရွက်ချက်များ

- **ဂျာနယ်ရေးခြင်း** - အခက်အခဲစိတ်အကြပ်အတည်းဖြစ်နေသည့်အချိန်တွင် ဂျာနယ်ရေးခြင်းသည်အကျိုးများစွာရှိသည်၊ သင်မည်သို့ခံစားရသည်၊ ဘာကြောင့်ခံစားရသလဲဆိုသည့်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ခံစားချက်များကိုရှင်းလင်းစွာသိနိုင်ရန်ကူညီသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ခံစားချက်များနှင့်အတူအကြောင်းရင်းနှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကိုတိုးတက်စေသည်၊သွေးတိုးနှုန်းကိုလျော့ချပေးပြီးကိုယ်ခံအားကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့်စိတ်ခံစားမှုသက်သာကောင်းမွန်စေသည်
- **ပွေ့ဖက်ပါ-** အခြားသူများကိုပွေ့ဖက်ခြင်းသည်လဲရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှစ်မျိုးစလုံးကိုအကျိုးရှိစေသည်၊ သို့သော် သင့်အနားတွင် ပွေ့ဖက်ရန်တစုံတယောက်မှာအမြဲရှိမနေတတ်ပါ၊ ထိုအခါ သင့်လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်ဖာသာရစ်ပတ်ပွေ့ဖက်လိုက်ပါ၊ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းက ရီစရာဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေသော်လဲ သင့်အတွက် ခက်ခဲကြပ်တည်းနေသည့်အချိန်(သို့မဟုတ်) သင်အမှားပြုလုပ်မိပြီး သင်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေခြင်းမှ လျော့ချပေးသည်
- **ကြင်နာစွာသင်ကိုယ်သင်စကားပြောခြင်းကိုသတိပြုမိပါစေ-** ကိုယ်တွင်းနှင့်စိတ်အတွင်း၌ပါသတိပြုမိပါစေ၊ တခါတရံအမှားပြုလုပ်မိပြီးနောက်၄င်း၊ စိတ်ပင်ပန်းရှုတ်ထွေးသည့်အခါ၄င်း၊ သတိမပြုမိဘဲမိမိကိုယ်ကိုစော်ကားမိတတ်ပါသည်၊ ဘာသာစကားကအရေးကြီးပါသည်၊ နောက်တချိန်တွင်သင်ခက်ခဲစွာ ရုန်းကန်နေရသည့်အချိန် သင့်ကိုယ်နှင့် သင့်စကားများကိုပို၍ သတိပြုမိပါစေ၊ သင့်ကိုယ်ကိုသတိပေးနိုင်လေလေ သင့်ခက်ခဲသည့်အချိန်(သို့) နေ့ များကအကာင်းဆုံးပြုမူနိုင်ပြီး သင့်ကိုယ်သင်ပြောဆိုမှုကသဘာဝအတိုင်း ပိုမိုကြင်နာလာပြီးနားလည်မှုရှိလာမည်
    - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကြင်နာဂရုစိုက်ထားခြင်းတွင်တရားမျှတမှုရှိရန်လိုခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်များကိုဖိနှိပ်ခြင်း၊ချေ့ကားခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ သတိဖြင့်ချဉ်းကပ်ရန် သိရှိနားလည်ရမည်၊ သင့်အတွေးများကိုပုလိပ်ကဲ့သို့စုံစမ်းထောက်လှမ်းရန်မလိုပါ

အရက်၊ ဆေးလိပ် နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးများအကြောင်း

ထိခိုက်မှုလျော့ချခြင်းနှင့် တကိုယ်တည်းအသက်မွေးမှုကိုဘယ်အခါမှမပြုလုပ်ခြင်း

ထိခိုက်မှုလျော့ချရေးတွင် အန္တ ရယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကိုအတိအကျ လျော့ချရမည်ဖြစ်သည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ တဦးချင်းစီတို့သည်စွန့်စားပြုလုပ်ရသည့်အရာများစွာရှိသည်၊ ဥပမာ-ကားမောင်းခြင်း၊ ကောင်းကင်မှ ထိုးစိုက်ပျံသန်းခြင်း၊ ဂျုဂျစ်စု ခေါ်သည့် ခုခံတိုက်ခိုက်ခြင်း/နပန်းလုံးထိုးကြိတ်သည့်အားကစားများကိုပြုလုပ်ကြခြင်းများရှိသည်၊ ထိုကစားနည်းများသည် အန္တ ရယ်များသည်ကိုသိရှိသော်လဲ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ရွေးချယ်ကြသည်

ဤနေရာတွင် ထိခိုက်မှုလျော့ချရေးကိုဆောင်ရွက်ရတော့သည်



ထိခိုက်မှုလျော့ချခြင်း ဥပမာအချို့တွင် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်ဘဝများ၌ နေရောင်ကာကွယ်သည့် ခရင်လိမ်းခြင်းဖြင့် ထိခိုက်မှုလျော့ချနိုင်ပါသည်၊ ကားမောင်းသည့်အခါ ခါးပတ်ပတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်တဆထိခိုက်မှုအန္တ ရယ်မှကာကွယ်နိုင်သည်၊



မူးယစ်ဆေးဝါးကိုစနစ်တကျမသုံးစွဲခြင်းနှင့်ထိခိုက်မှုလျော့ချခြင်းများကိုပြောဆိုသည့်အခါ ကွန်မြူနတီနှင့်ပူးပေါင်းပြီး လက်တွေ့ကျစွာနှင့် ပုံစံပြောင်းချဉ်းကပ်မှု၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ အန္တ ရယ်လျော့ချရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပရိုမိုးရှင်း၊ များပါဝင်သော ကျန်းမာရေးဗျူဟာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများနှင့်ဂွင်းတို့၏မိသားစုများကိုခွန်အားပေးခြင်းများ၊ မိမိကိုယ်ကိုရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝစွာဘဝနေထိုင်သည့်ရွေးချယ်မှုများကိုထဲ့၍လမ်းညွှန်ပေးရမည်

ထိခိုက်မှုလျော့ချရေးအတွက်အခြားဥပမာတခုမှာ -မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများအတွက် အသက်ကယ်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည့် (Never Use Alone) တဦးထဲမသုံးနဲ့ ကိုသိရမည်

(Never Use Alone) တဦးထဲမသုံးစွဲနဲ့အဖွဲ့သည် အခမဲ့ဖုံးဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပြီးနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာဆေးလွန်ကဲစွာသုံးစွဲခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ အသက်ကယ်ရန်အခက်အခဲအကြပ်အတည်းများကိုဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တဦးတည်း ဆေးသုံး နေသူများအတွက်ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ပေးသည်၊ တပတ်လျှင်(၇)ရက်နှင့်(၂၄)နာရီပတ်လုံး၊ တနှစ်လျှင် (၃၆၅)ရက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်၊ အမည်းစက်မရှိပါ၊ မဝေဖန်ပါနှင့်၊ ချစ်ခင်မှုပေးပါ

အကယ်၍သင်ချစ်ခင်ရသူကတဦးတည်းမူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရန်အစီအစဉ်ရှိလျှင် (Never Use Alone) ၏ ဖုံး (၈၇၇-၆၉၆-၁၉၉၆)သို့ဆက်သွယ်ခေါ်ယူပါ



ဖေဖော်ဝါရီလသည်အမေရိကန်၏နလုံးရောဂါလဖြစ်သည်

စီပီအာရ်အကြောင်း

စီပီအာရ်ဆိုသည်မှာနှလုံးသွေးကြောရောဂါကယ်ဆယ်ရေးဖြစ်သည်၊ တစုံတဦးတွင် နှလုံးအမောဖောက်လာလျှင် (သို့မဟုတ်) ရေနစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရပ်ခြင်း၊ နှလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်းများဖြစ်သည့်အခါ စီပီအာရ်ဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်စေရန်ကာကွယ်နိုင်သည်

စီပီအာရ်ကိုကျွန်ုပ်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?

စီပီအာရ်ကိုသင်ယူရန်အရင်းအမြစ်များစွာရှိပါသည်၊ Parkview Health, Three Rivers Ambulance Authority, The American Red Cross တို့တွင် သင်တန်းတက်ပြီးကူညီအသက်ကယ်နိုင်သောလက်မှတ်ရယူနိုင်သည်၊ အွန်လိုင်းမှလဲ သင်ယူနိုင်သည်၊ အောက်တွင်ကြည့်ပါ

စီပီအာရ်ကိုဘယ်လိုသင်ယူရမလဲ?

အကယ်၍တစုံတဦးတွင်သွေးခုန်နှုန်း/ပေါင်ချိန်မရှိခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝဖြစ်ပြီး/အသက်ရှူရပ်သွားသည့်အခါ စီပီအာရ်ကိုလက်ဖြင့် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အောက်စီဂျင်နှင့် သွေးများလိုအပ်သည့်နေရာသို့ အချိန်မှီ ရောက်သွားနိုင်သည်၊ စီပီအာရ်ကို ချက်ချင်းပြုလုပ်နိုင်လျှင်၄င်း၊ ၂ကြိမ် ၃ကြိမ်လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လူတဦး၏ နှလုံးရပ်သွားခြင်းအခြေ အနေမှ အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်



အကယ်၍ ထိုသို့ပြုလုပ်နေစဉ် တစုံတဦးကို ထိခိုက်နစ်နာစေလျှင်မည်သို့လုပ်ရမလဲ?

ကျွန်ုပ်တို့သည်ဥပဒေဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်မပေးနိုင်သော်လဲအင်ဒီရားနားတွင် (Good Samaritan laws) ဥပဒေအရ လာရောက်ကြည့်ရှု့သူများ၏ ကူညီမှုကို ကာကွယ်ပေးသည့်ဥပဒေများရှိသည်၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ခိုင်လုံသောကျိုးကြောင်းညီညွတ်စွာကောင်းသော ကူညီမှုဖြင့်ပြု လုပ်ခြင်းဖြစ်ရန်သေချာစေရမည်

ဘာကြောင့်ညစာစားချိန်စကားများပြောမှာလဲ?

မပြောင်းလဲသော၊ပွင့်လင်းသောပြောဆိုဆက်ဆံရေးနည်းများဖြင့်သင့်ကလေးများမိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားခြင်း၊သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ခံ ယူချက်နှင့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ပိုင်ခွင့်တို့ဖြင့် ရေရှည်ကျန်းမာသောဘဝအတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန်ဆောင်ရွက်သင့်သည် သူတို့ဘဝအတွက်အရေးကြီးသောသူ ဘယ်သူဖြစ်ည်ကိုနားလည်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်ကိုကိုယ်တိုင်ကြားသိလျှင် သူတို့ကိုစိုးမိုးသူများ၏အသံကိုလစ်လျူရှုနိုင်မည်

မိသားစုနှင့်ညစာအတူစားသောလူငယ်များမှာ အောက်ပါတို့ လုပ်ဂုန်ရာခိုင်နှုန်းနဲသည်

ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး/နီကိုတင်းအသုံးပြုခြင်း
အရက်သောက်ခြင်း
ဆေးခြောက်-မာရီဝါနာသုံးခြင်း
ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး/နီကိုတင်း/အဂက်သောက်ခြင်း/
ဆေးခြောက်-မာရီဝါနာသုံးသည့်သူငယ်ချင်းရှိခြင်း
အနာဂတ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးရန်အစီအစဉ်ရှိခြင်း
စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်း
မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်စဉ်းစားနေခြင်း
အချိန်မတိုင်မီလိင်ဆက်ခြင်း
စွန့်စားရသောအပြုအမူအကျင့်များတွင်ပါဝင်ခြင်း
မမှန်ကန်သော/မခိုင်လုံသောဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း

Have an idea for a topic, issues, or something else you'd like to see in a future edition of Dinner Dialogue?
Please submit your anonymous feedback by scanning this QR code with your phone!
Alternatively, visit www.dacac.org to find the survey.

talk they hear you

Allen County Drug and Alcohol Consortium, Inc. (DAC)
532 W. Jefferson Blvd. Fort Wayne, IN 46802
(260) 422-8412 | www.dacac.org