Myanmar(Burma)

လေးစားအပ်ပါသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်သို့၊

ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုထဲတွင်အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ပြဿနာရှိနေပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုဝင် တယောက်သည် ဖင်လန်နိုင်ငံသို့ရောက်ပြီးနောက်မှ အရက်ကိုစတင်အသုံးပြုလာသည်။ ဘီယာ ၂ပုလင်း ၃ပုလင်းသောက်ပြီးသည့်နောက်မကြာခဏမူးနေတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင်ကလေးများ မကြားသင့်သည့် အရာများကိုစတင်ပြောတတ်သည်။စကားများပြီးမဆင်မခြင်နည်းမျိုးစုံဖြင့်အခြားသူများကိုလည်းဆက်ဆံ ပြုလုပ်သည်။အရက်သောက်ခြင်းကြောင့်လည်းငွေအကုန်အကျများသည်။အမူးပြေသောအခါ၊ ၄င်းအနေနှင့် နောင်တရပြီးပြန်တောင်းပန်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးသည်အားလုံးအတွက်ရှက်စရာဖြစ်ပြီး၊ ပြင်းထန်သောပူပင်သောကနာကျင်မှုကိုဖြစ်စေပါသည်။ဤကိစ္စကိုမည်ကဲ့သို့ဝင်ရောက်စွက်ဖက်၍ ဖြေရှင်းရ ပါမည်နည်း။

လက်မှတ်ထိုးထားသည့်အမည်။ စုပေါင်းရှက်နေသူများ။

လေးစားအပ်ပါသော ကောင်းသောအမည်အမှတ်အသားပေးထားသူရှင့်၊

မိသားစုထဲတွင် အရက်သေစာပြဿနာရှိခြင်းမှာ အထူးသဖြင့် ကြီးထွားနေသည့် ကလေးများအတွက် ထိခိုက်တတ်သောအရာမျိုးဖြစ်သည်။ ကလေးများအနေနှင့် မူးနေသည့်မိသားစုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကြောက်ရွံ့၍ လုံခြုံမှု မရှိသကဲ့သို့ခံစားရသည်။ မူးသောအခါ လုပ်ပုံကိုင်ပုံပြောင်းလဲသွားမှုတို့သည် ကလေးများအတွက် သောက ဖြစ်စေပြီး၊ အဆိုးဝါးဆုံးမှာ၊ ရန်လိုစွာကျင့်ခြင်းနှင့် မဆင်မခြင်ပြုလုပ်ပြောဆိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကလေးများ အနေနှင့်လည်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ၄င်းတို့နှင့်မသက်ဆိုင်သည့်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရသည့်အဖြစ်မျိုး သို့ရောက်ရသည်။မိဘများ၏လုပ်ပုံကိုင်ပုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး၊ ဥပမာအားဖြင့်ဤကိစ္စအပြင် လူများထံ ပေါက်ကြား သွားခြင်းသည် ကလေးများအနေနှင့် အလွန်ရှက်စရာကောင်းသည်ဟုခံစားရသည်။ ဤကိစ္စများအားလုံးသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေပါက၊ ကလေးများအနေနှင့်မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု၊ ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာများတွင်အမြဲတမ်းထိခိုက်မှု၊စသည်တို့ကိုကိုဖြစ်ပွါးစေနိုင်သည်။ ပထမအချက်အနေနှင့်ဤကဲ့သို့အရက်သေစာသောက်စားမှုမျိုးသည်ကလေးများရှိသောမိသားစုနှင့်မသင့်တော်ပေ။ ဒုတိယအချက်အနေနှင့်အရက်ဈေးကြီး သည်ဆိုသည်ကိုလူအများသိထားသည့်အတိုင်း မိသားစုအားလုံးအတွက်စီးပွါးရေးအရစားဝတ်နေရေးကုန်ကျစရိတ်ပို၍ကြီးမားစေသည်။ တတိယအချက်အနေနှင့်၊ဖြစ်နိုင်သည့်နည်းမှန်သမျှနှင့် ဤရှက်ဖွယ်ကောင်းသည့်ပြဿနာကိုဖုံးအုပ်ထားရသောကြောင့်မိသားစုအတွင်းငြိမ်သက်ခြင်းကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြောင်းလဲစေသည်။ အခြားသူများအနေနှင့် ၄င်းပြုလုပ်သည့်အရာများကို ဖျောက်ပစ်နေ ရပြီးအရက်သမား၏ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတို့ကို ရှင်းပြကြရသည်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် အရက်နှင့် ပတ်သက်သည့်ပြဿနာကိုထိန်းသိမ်းထားသကဲ့သို့သာဖြစ်ပြီး အရက်သမားကို ဆက်လက်သောက်ရန် အခွင့် ပေးနေသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အရေးတကြီးဖြစ်သင့်သည်မှာ ဤအခြေအနေကို အားလုံးအဆုံးသပ်ပြစ်ရန်ဖြစ် သည်။

အရက်သမားကိုယ်တိုင် မိမိဖါသာအဖြစ်မှန်ကိုသိနားလည်ပါမှပြန်လည်ကောင်းလာနိုင်သည်။အခြားသူများအနေနှင့် ၄င်းနှင့်အတူတကွနေထိုင်ရခြင်းကို ငြီးငွေ့လာပြီး၊ ၄င်းတို့အနေနှင့် ၄င်းကိုယ်စားရှက်ခြင်းနှင့် အရက် သောက်ခြင်းကို ဖုံးကွယ်ပေးနေရခြင်းကိုအဆုံးသပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသည်။ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေတရပ်မှာ၊ လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်း(ဆိုရှယ်)ထံသို့သွား၍အခြေအနေကိုတင်ပြပြီး၊ဤကိစ္စအတွက်စတင်စီစဉ်နိုင်သည်။သင်တို့အနေနှင့်တအိမ်တည်းတွင်ဆက်လက်၍ ၄င်းနှင့်အတူနေ နိုင်ပါသလား။ သို့မဟုတ်၊ မိသားစုထဲတွင် နောက်ထပ်ပြဿနာမပေါ်ပေါက်ရန်အတွက် အရက်ကိုသုံးစွဲနေသူ၊ မိသားစုဝင် အနေနှင့်အခြားတနေရာတွင်တွင်မိမိဖါသာပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လျှင်ဖြစ်နိုင်မည်လား။ဤကိစ္စသည်ဆုံးဖြတ်ရန်ခက်ကောင်းခက်မည်ဖြစ်သော်လည်းအရက်သုံးစွဲနေသူအတွက်အသုံးဝင်၊အဓိပ္ပါယ်ရှိကောင်းရှိလိမ့်မည်။ ၄င်းအနေနှင့်အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အခြားသူများအတွက်မည်မျှအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်ကိုစတင်တာဝန်ယူပြီးနားလည်ရမည်။ ဤလက်ရှိအခြေအနေမျိုးတွင်ကလေးများအနေနှင့် အများဆုံးခံစားရသည်။

အရက်စွဲနေသူအနေနှင့် ကုသလိုစိတ်ရှိခြင်းသည် ဒုတိယအရေးကြီးသည့်အရာဖြစ်သည်။ ကုသရန်အလိုရှိပါက၊ ပထမဦးစွာ ကျန်းမာရေးဌာနရှိ ဆရာဝန်ထံမှ ကြိုတင်အချိန်ယူပြီး အကြောင်းအရာအားလုံးကို ပြောပြပါ။ ၎င်း အနေနှင့် မိသားစုဝင်၏ ကုသမှုအတွက်အစီအစဉ်ကိုအကူအညီပေးနိုင်သည်။ဂျွန်ပ်တို့မြို့တွင်(Paihdepalvelusäätiö) ပိုက်(ဟ်)ဒဲ့ပါလ်ဗယ်လူစဲတီရိုခေါ် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရွက်ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းရှိသည်။ ထိုနေရာသို့ တိုက်ရိုက်သွားနိုင်သည်။ အရက်၊ ဆေးနှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်သုံးသူများ၊ လောင်းကစားသူ များနှင့်တကွ ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သောဆွေမျိုးနီးစပ်သူများအား အခမဲ့ကုသပေး သည်။ ကုသမှုကို ဆရာဝန်၏ ပေးပို့စာမပါပဲ တောင်းခံနိုင်သည်။ သူနာပြုဆရာမများထံသို့ နေ့စဉ်ရုံးတက်ရက်များတွင် မနက် ၈နာရီမှ ၁၁နာရီအထိ ကြိုတင်အချိန်မယူပဲ သွားရောက်နိုင်သည်။ လိပ်စာမှာ A-poliklinikka, Jyväskylän Seudun Päihdepalvelusäätiö, Keskussairaalantie 20, 40620 Jyväskylä ဖြစ်သည်။ ဖုံးနံပါတ်မှာ ၀၁၄ ၆၂၃ ၉၇၄ဖြစ်သည်။ အခြားအချိန်များတွင် သွားရောက်လိုပါက၊ ပြင်ပလူနာဌာနသို့ အချိန် ကြိုတင်ယူရသည်။

အကယ်၍ မိသားစုထဲတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာရှိခဲ့သော် palveluyksikkö Point ဟုခေါ် သည့်ဌာနမှ အကူအညီတောင်းခံနိုင်သည်။နေ့စဉ်ရုံးတက်ရက်များတွင်မနက်၁၀နာရီမှနေ့လည် ၁နာရီအထိ ဖွင့်သည်။ ဖွင့်သည့်အချိန်များတွင် ဆရာဝန်ပေးပို့သည့် စာဖြင့်၎င်း၊ မိမိဖါသာလိုအပ်၍ စတင်ကုသမှုခံယူလို၍ ၎င်း၊ကြိုတင်အချိန်မယူပဲသွားနိုင်သည်။ အချိန်ကြိုတင်မယူပဲသွားနိုင်သည့်နေ့ခင်းဖက်ဖွင့်လှစ်သည့်ဌာနများတွင်၊ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့်ကုသပေးရန် မည်မျှလိုကြောင်းကို ခန့်မှန်းပြီး၊ကုသရန်အတွက်ကြိုတင်အချိန်ယူပေးခြင်း၊ကုသခံရမည့်နေရာသို့ပို့ဆောင်ပေးခြင်း၊နားအပ်စိုက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်သောစမ်းသပ်မှုများကို ပြုလုပ်ပေးခြင်း သာမက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်သူများကို မည်ကဲ့သို့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ပြောဆိုပြီး လမ်းညွှန်မှုပေးသည်။ နေ့အချိန်တွင် ဆက်နိုင်သည့်ဖုံးနံပါတ်မှာ ၀၁၄ ၆၂၃၉၇၅၊ အထက်ဖေါ်ပြပါ လိပ်စာနှင့် တနေရာထဲတွင်ရှိသည်။ တနည်းအားဖြင့် Keskussairaalantie 20, palveluyksikkö Pointissa တွင် သူနာပြု ဆရာ/ဆရာမ (သို့)လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်းတို့အနေနှင့် လမ်းညွှန်မှုနှင့် ညွှန်ကြားမှုကို အလုပ်လုပ်သည့် ရက်များတွင် ဖုံးဖြင့်လည်း ပြုလုပ်ပေးသည်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်အရက်ကိုသုံးစွဲလာနိုင်သည်။တခါတရံစိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ သို့မဟုတ်ဒုက္ခသည်အနေနှင့်ခက်ခဲသည့် အကြမ်းဖက်မှုခံခဲ့ရမှုများရှိခဲ့ခြင်းကြောင့်လည်းအရက်သောက်ခြင်းအားဖြင့်အလွယ်တကူထွက်ပေါက်ရှာသည့် အဖြစ်မျိုးသို့ရောက်ရသည်။သက်သာရာရခြင်းသည်ခေတ္တခဏသာဖြစ်ပြီး၎င်းနောက်ပိုင်းတွင်ယှ္ခင်ကထက်ပို၍နေရထိုင်ရခက်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျ ခြင်းသည် ပို၍နက်ရှိုင်းလာပြီး၊ ကြာကြာသောက်လေတစတစပို၍အရက်ကိုလိုလာလေဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ဤပြဿနာ ၂ခုသည် တချိန်တည်းပြိုင်တူပေါ်ထွက်လာသည်။အကယ်၍အရက်သောက်သည့်ပြဿနာမှာဆိုးရွားသည့်အခြေအနေမျိုးတွင်ဖြစ်နေပြီဆိုပါက အရက်ဖြတ်ရန်အတွက်လိုအပ်ပါက၊ သွားရောက်နေထိုင်၍ကုသရသည့်ဌါမျိုးတွင်သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန်လည်းဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။ ဤကဲ့သို့ သွားရောက်လိုပါက၊ ဆရာဝန်ပေးသည့် ပေးပို့စာကို လိုအပ်သည်။ ကုသရန်နှင့် အကူအညီတောင်းရန်အတွက် အချိန်ဆွဲ၍ မနေသင့်ပါ။

Käännös: Keski-Suomen tulkkikeskus