

# အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

“ACE” ဆိုသည်မှာ ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများကို ဆိုလိုပါသည်။ ACE ဆိုသော စကားကို အသက် 18 နှစ် မတိုင်ခင်တွေ့ကြုံရသော အဖြစ်အပျက်များညွှန်းဆိုရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။

Georgia နယ်သား ၅ ယောက်တွင် ၃ ယောက်က ACE ၁ မျိုးကို တွေ့ကြုံရလေ့ရှိပါသည်။ ထိုအတွေ့အကြုံကြောင့်ပင်

- ကျောင်းတွင် အခက်အခဲများ
- ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းရလဒ်များ
- စီးပွားရေး မတည်ငြိမ်မှုများ ခံစားရမှုသို့ ဦးတည်နိုင်ပါသည်။



# ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများ (ACE)

## ACE ဥပမာများ

### အိမ်တွင်း

- ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း
- မိသားစုတွင်း ထောင်ကျ ဖူးသူရှိခြင်း
- အိမ်ခြေရာခြေမဲ့ခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လျစ်လျူရှုမှုများ
- မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုများ
- အရက်စွဲခြင်း၊ မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း
- အနိုင်ကျင့်ခြင်း
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှုများ

### လူမှုဝန်းကျင်

- လူမှုဝန်းကျင် အကြမ်းဖက်မှု
- ရေနှင့် လေထု အရည်အသွေး ဆိုးရွားမှု
- ဆင်းရဲမွဲတေမှု
- နေထိုင်မှုအဆင့် အတန်းနှင့် ငွေကြေး တတ်နိုင်မှု နိမ့်ကျခြင်း
- လူမျိုးတုန်း သတ်ဖြတ်မှု
- လူအများအပြား ထောင်ကျမှု
- ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့
- ချို့တဲ့သော ကျောင်းများ
- ခေါက်ရိုးကျိုး လူမျိုးရေး ခွဲခြားမှုများ



### ပတ်ဝန်းကျင်

#### ရာသီဥတု အကြပ်အတည်း သဘာဝဘေးများ

- မှတ်တမ်းတင် အပူချိန်မြင့်မားမှုနှင့် မိုးခေါင်ခြင်းများ
- တောမီးများနှင့် မီးခိုးများ
- မှတ်တမ်းတင် မုန်တိုင်းများ၊ ရေကြီးခြင်းများ၊ မြေပြိုခြင်းများ
- ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်ခြင်း
- လေပွေများ၊ လေပြင်း မုန်တိုင်းများ
- မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်းများနှင့် ဆူနာမီရေလှိုင်းများ
- မြေငလျင်များ



## ACE နယ်ပယ် ၃ ရပ်

CDC အရ ACE သည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်များ၊ နာတာရှည်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ၊ ဘဝ တက်လမ်း နည်းပါးမှုများသာမက အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးမှုနှင့်ပါ ဆက်နွယ်လျက်ရှိပါသည်။

9.5%

သော GA ကလေးများတွင် မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲသော အုပ်ထိန်းသူများရှိကြပါသည်။

10%

သော GA ကလေးများတွင် ၂၀၁၇-၂၀၁၈ အတွင်း ထောင်ကျ ဖူးသော မိဘများရှိကြပါသည်။

30%

သော GA ကလေးများသည် မိသားစုဝင်ငွေ၏ ၃၀% ထက် ကျော်လွန်၍ ပေးရသော အိမ်ရာများတွင်နေရပါသည်။

21%

သော GA ကလေးများသည် ဆင်းရဲမွဲတေစွာနေကြရပါသည်။

ရင်းမြစ်- ကလေးဘဝအတွက် Georgia အခြေခံလိုအပ်ချက်များ

## ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ

“ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ACE ကိန်းဂဏန်းတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝတွေကို သတ်မှတ်ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းတွေရဲ့ စမှတ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်”

ရင်းမြစ်- <https://numberstory.org/>



ACE တွေဟာ အဖြစ်များတယ်၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွယ်နေတယ်။



ACE တွေဟာ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဘဝများကို ထိခိုက်စေတယ်။



ACE ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်တွေဟာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ပုံများကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။



ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများက လူ့သက်တမ်း၏ နှစ် ၂၀ ကို နှုတ်ယူသွားနိုင်ပါသည်။

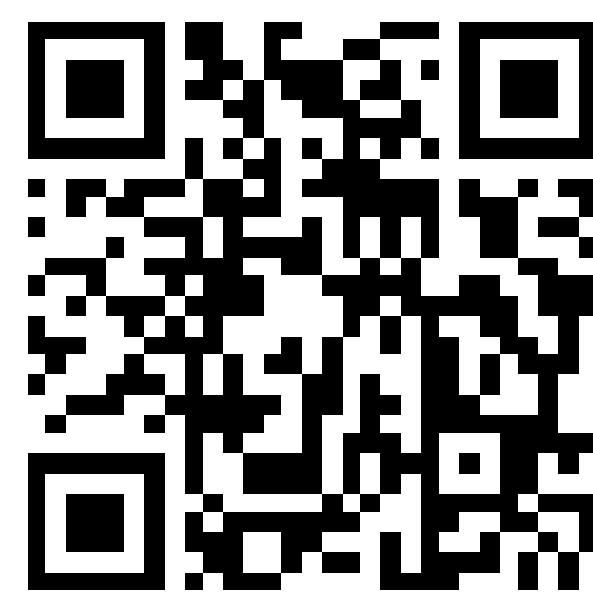
## အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်

- [ResilientGeorgia.org](https://ResilientGeorgia.org) သို့ သွားရောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းလမ်းပြမြေပုံကိုကြည့်ရှုပါ။
- ACE များသတိရှိလာစေရန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းက အရေးကြီးပါတယ် Georgia သင်တန်းကိုတက်ရောက်ပါ။

## မိုငြမ်းများ

- CDC- ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ (Adverse Childhood Experiences, ACE)
- CDC ACE ကာကွယ်ရေး နည်းဗျူဟာ
- ကလေးဘဝအတွက် Georgia အခြေခံလိုအပ်ချက်များ- ACEs တစ်မျက်နှာ

## ပုံမှန်သိရှိရန်



သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပြီး ပုံမှန်သိရှိနိုင်ပါသည်။

# အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

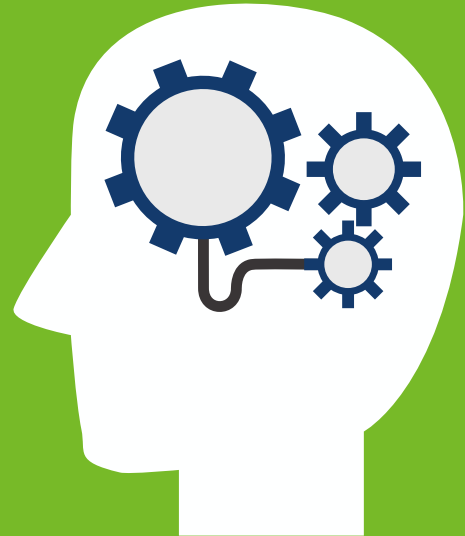
စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်ဆိုသည်မှာ ကာလရှည်ကြာစွာ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိတွေ့ခံစားနေရပြီး၊ ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်နေသော မကောင်းသည့် အတွေ့အကြုံများ အပေါ်ကလေးတစ်ယောက်၏ တုံ့ပြန်မှုကို အနားမှ ထိန်းကြောင်း သည့်လူများမှ တည်မတ်ပေးခြင်းမျိုးမရှိသည့် အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်သည် ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေရှည်ထိခိုက်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည်။

ACEs အများအပြားကို တွေ့ကြုံရခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်ကို ဖြစ်စေပါသည်။

ရင်းမြစ်-ဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးအတွက် စင်တာ Harvard တက္ကသိုလ်

# စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်



## စိတ်ဖိစီးမှု ၃မျိုး

### အပြုသဘောဆောင် စိတ်ဖိစီးမှု

သင်ယူမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်စေမည့် အနည်းအကျဉ်းမှ အလယ်အလတ် စိတ်ဖိစီးမှု မျိုး

ဥပမာ။ ပထမဆုံးကျောင်းတက်ရက်

### ခံနိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှု

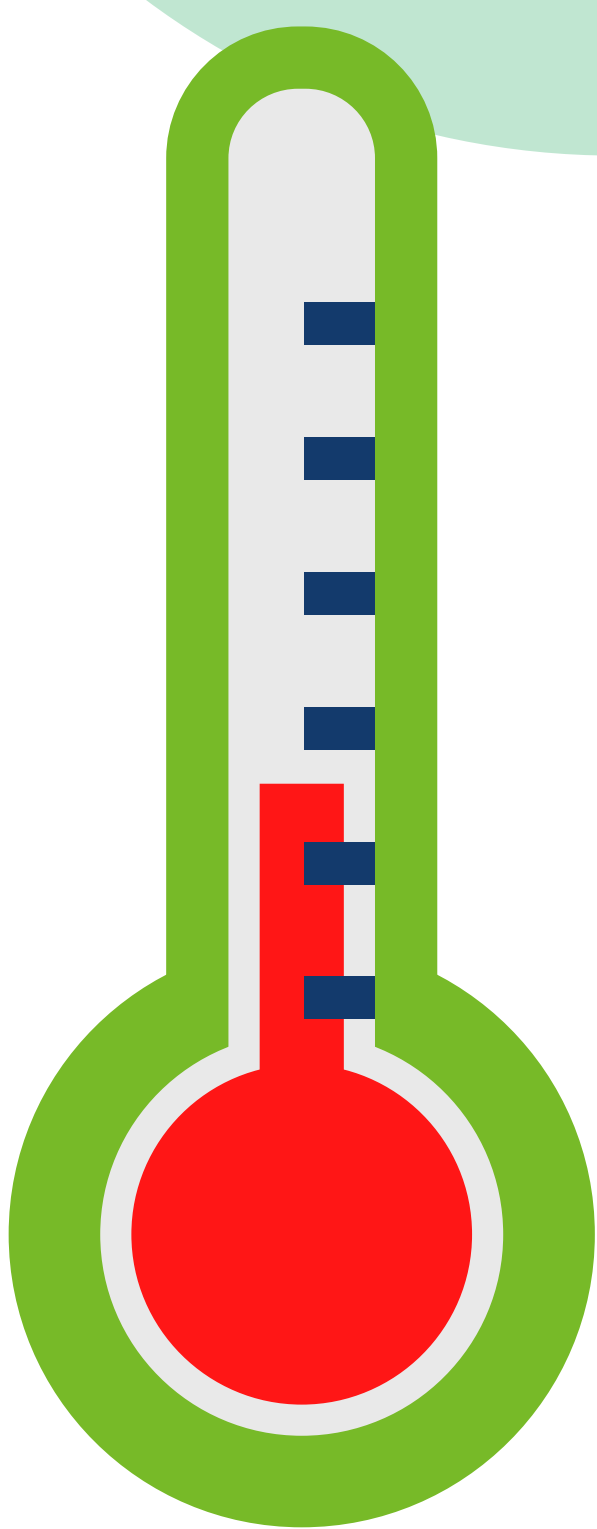
ပြင်းထန်သော ရေတိုတုံ့ပြန်မှုများကို နီးစပ်ရာ ပံ့ပိုး ကူညီသူများက ဖြေသာအောင်ကြားခံဆောင်ရွက် ပေးခြင်း

ဥပမာ။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဆုံးရှုံးခြင်း

### စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်

စိတ်ဖိစီးမှုများကို အကြားအလတ်မရှိ ရေရှည်ထိ တွေ့ခံစားရခြင်း

ဥပမာ။ အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြင် အကြမ်းဖက်မှုများ



ရင်းမြစ်- Alberta မိသားစု၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး ပမာဏခြေလှမ်း

## ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ

စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက် လျော့ပါးစေရန် သို့မဟုတ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်သင်ယူခြင်းသည် ကျန်းမာသော ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအကြား အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးမှတစ်ဆင့်ပျိုးထောင်ပြီး ကလေးများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်တင်းပေးခြင်း၊ သူတို့၏ အားသာချက်များ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများကို မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်း အားဖြင့် အကောင်အထည်ပေါ်နိုင်သည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့လုပ်လိုက်တဲ့ သေးသေးဖွံ့ဖွံ့အရာ လေးတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်မရှိအောင် ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။

ရင်းမြစ်- စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်အတွက် လမ်းညွှန်

## အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်

- ဂရုစိုက်မှုအတွက် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ပြကားချပ်ဖြင့် ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းပါကိုပြန်ကြည့်ပါ။
- မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအတွက် စည်းကမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒများ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ- "ဘာမှားနေလဲနှင့် ဘာဖြစ်ခဲ့လဲ။"

## မိုငြမ်းများ

- စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်အတွက် လမ်းညွှန်
- ACE နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်- အမေးများ သော မေးခွန်းများ
- [StressHealth.org](http://StressHealth.org)

## ပိုမိုသိရှိရန်



သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပြီး ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

### ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်း

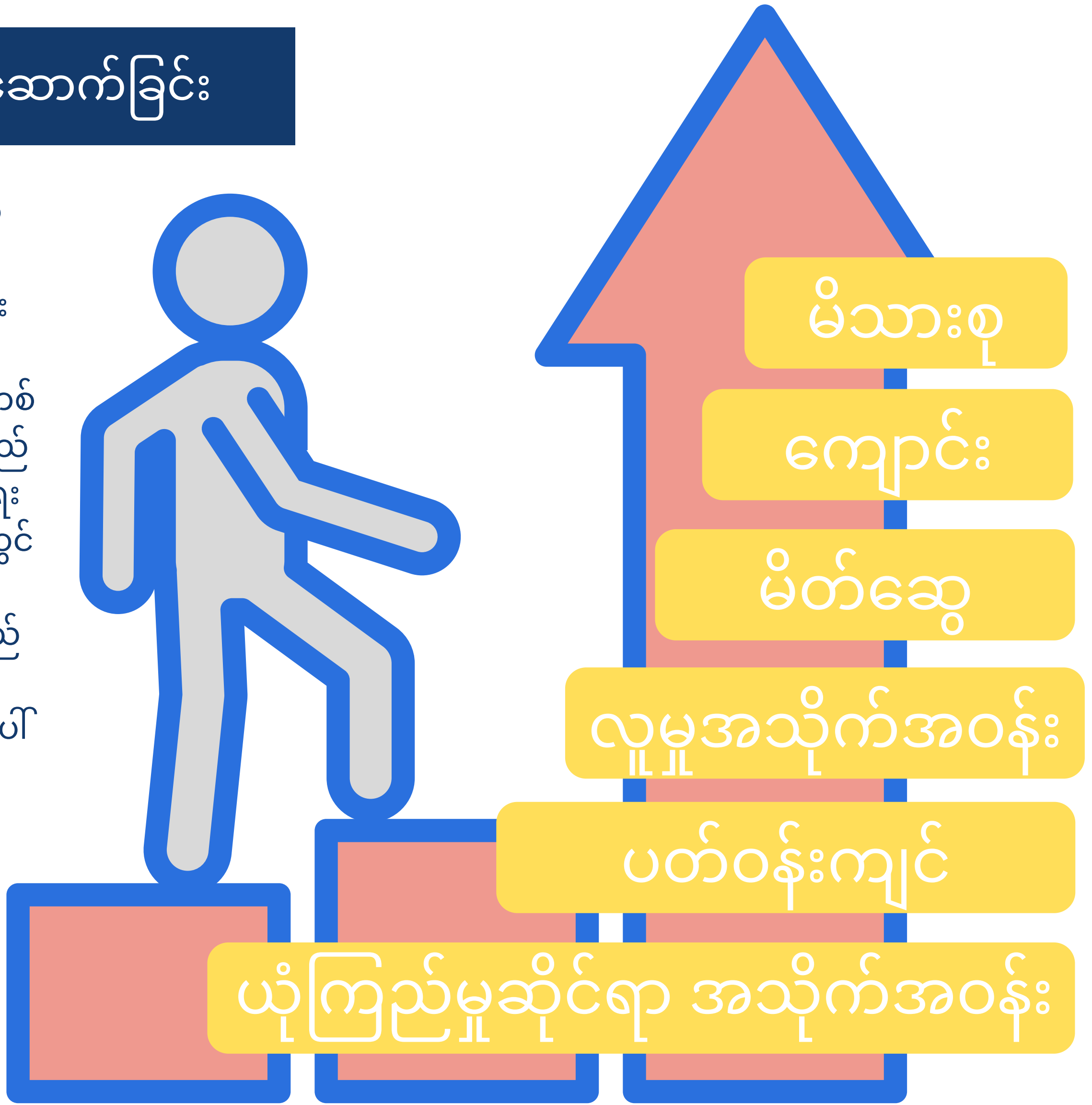


ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းသည် ဒုက္ခများကိုကျော်လွှားနိုင်သည့် စွမ်းရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။ ဘဝ၏ မည်သည့်အဆင့်မဆိုတွင် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းပိုမိုရင့်ကျက်လာနိုင်သည်။ သို့သော် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို ကလေးဘဝမှစ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းက ပို၍လွယ်ကူသည်။ ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းသည် ကျွန်တော်တို့ မွေးကတည်းကပါလာသော အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ကြက်သားများလိုပင် အချိန်ယူပြီး တည်ဆောက်ရသော အရည်အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

စောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်ဆီက ရရှိသော လုံခြုံသောခံစားချက်၊ စိတ်ချင်းဆက်နွယ်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့က ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်း တည်ဆောက်ရာတွင် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ စောင့်ရှောက်သူထဲတွင် မိဘ၊ ဆရာသမား၊ နည်းပြ၊ ဘာသာရေးဆရာ သို့မဟုတ် အခြားသော ကလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝထဲရှိ လုံခြုံသော၊ တည်ငြိမ်သော၊ ပျိုးထောင်နိုင်စွမ်းရှိသော လူကြီးများပါဝင်သည်။

### ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းတည်ဆောက်ခြင်း

စိမ်းခေါ်မှုများအကြား အလုပ်လုပ်နိုင်သော အရည်အချင်းများကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်နိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းသည် သူ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ စနစ်များသည် ကလေး၊ လူကြီး အားလုံး၏ ဒဏ်ခံနိုင်သည့် စွမ်းရည်အပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။



### ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ



ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းတည်ဆောက်ရာတွင် နောက်ကျပြီဟူ၍မရှိပါ။ အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်ပြီး ကျန်းမာသော လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းက လူတစ်ယောက် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းမွန်စွာ ချည်းကပ်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို တိုးမြှင့်စေပါသည်။ ဥပမာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုပြုလုပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းနည်းစနစ်များ၊ တရားထိုင်ခြင်းများက ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေသည်။ ဤအရည်အချင်းများရှိသော လူကြီးများသည် ကလေးများ၏ ကျန်းမာသောအမှုအကျင့်များအတွက် စံနမူနာယူစရာဖြစ်စေသောကြောင့် နောက်မျိုးဆက်၏ ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သည်။



### အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်

- သင်၏ကိုယ်ပိုင် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းကို ဤနည်းလမ်းငှာသွယ်တွင် အသုံးပြုပါ-
  - ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်း
  - ကျန်းမာရေးလိုက်စားခြင်း
  - ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုဖွဲ့ခြင်း
  - ကျန်းမာသည့် အတွေးများကိုသာ တွေးခြင်း
- ကလေးများတွင် ဒဏ်ခံနိုင်ရည် တည်ဆောက်ရာ၌ ဒဏ်ခံနိုင်မှု၏ ၄ ဂုလုံးကိုလိုက်နာပါ- Competence (ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု၊ Confidence (မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု)၊ Connection (အဆက်အသွယ်ရှိမှု)၊ Character (စရိုက်)၊ Contribution (ဝေမျှခြင်း)၊ Coping (ဖြေရှင်းခြင်း)နှင့် Control (ထိန်းချုပ်ခြင်း)။

### မှီငြမ်းများ

- [Alberta မိသားစု၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး ပမာဏ ဧရိယာ](#)
- [ဒဏ်ခံနိုင်သော Georgia သင်တန်းလမ်းပြမြေပုံ](#)
- [ResilientTeens.Org](#)
- [လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဒဏ်ခံနိုင်မှုမော်ဒယ်](#)
- [ကလေး၏ လူမှုဘဝဖူလုံရေး သင်တန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု](#)
- [ဒဏ်ခံနိုင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း - ဒဏ်ခံနိုင်စေဖို့အတွက် ကလေးများကို သင်ကြားပေးခြင်း | Strong4Life](#)

### ပိုမိုသိရှိရန်



သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပြီး ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

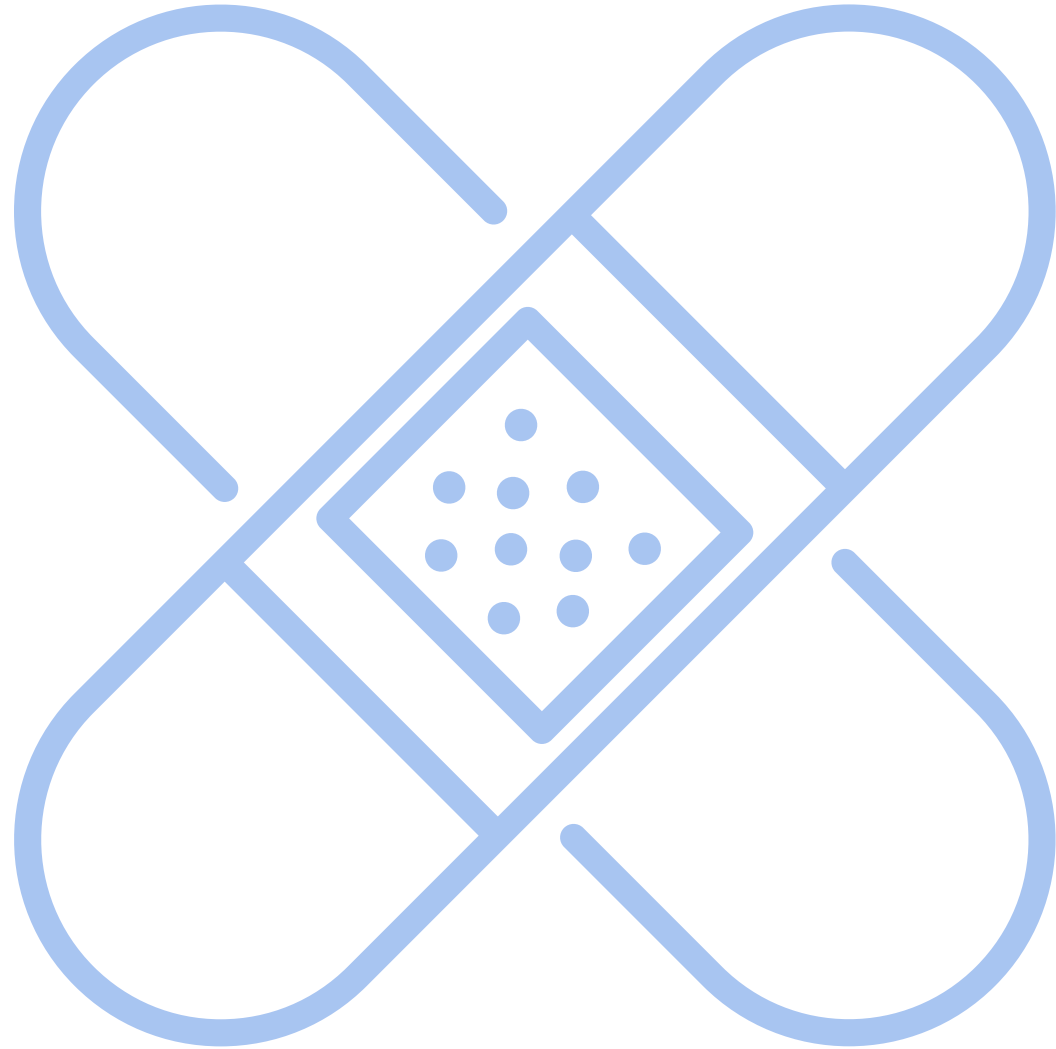
# စိတ်ဒဏ်ရာ ဗဟုသုတရှိမှု



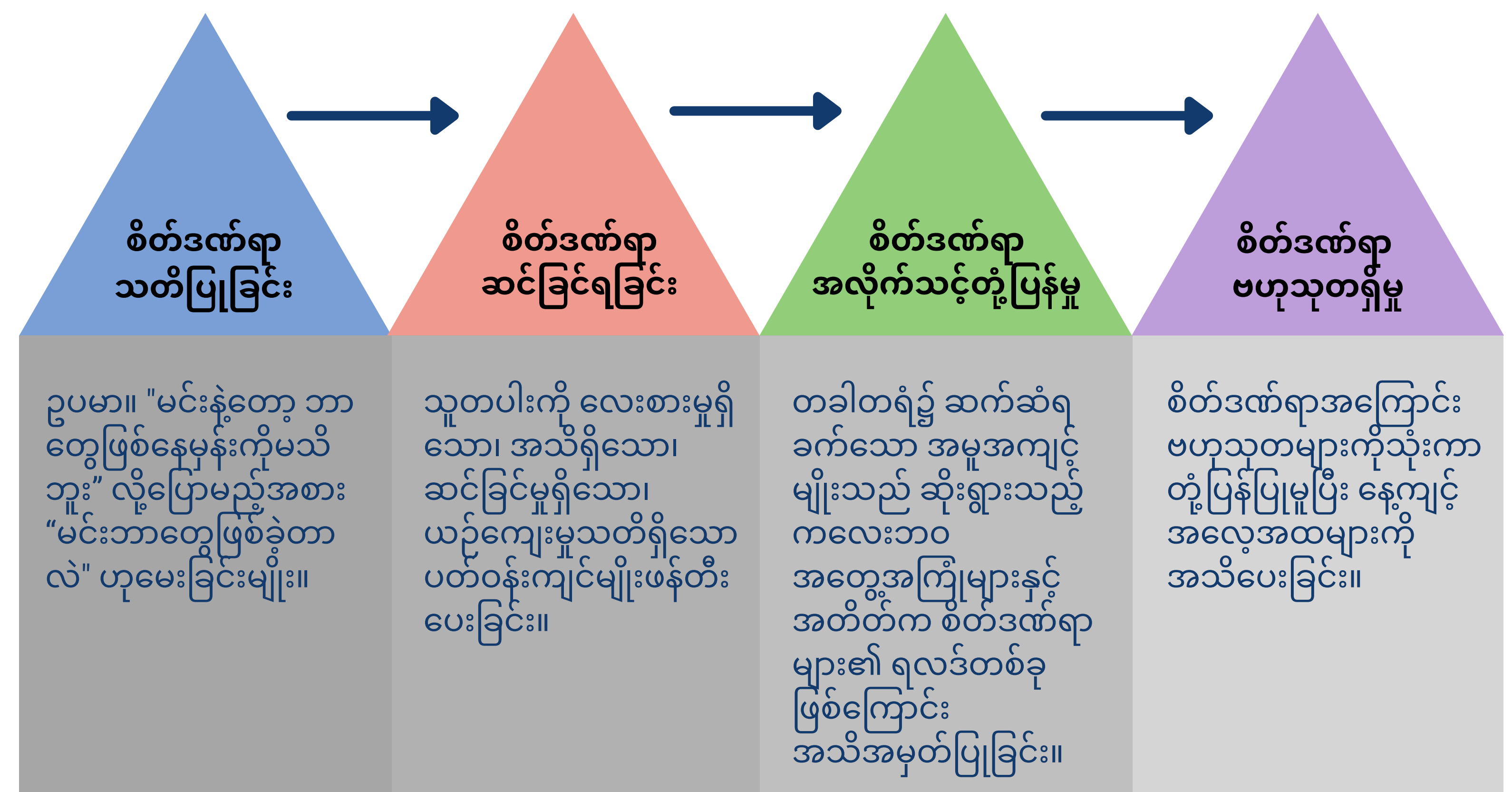
## အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) နှစ်မျိုးလုံးအရ အလွန်တရာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော၊ အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်စရာကောင်းသော မည်သည့် အတွေ့အကြုံမျိုးမဆိုကို ဆိုလိုသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ဂရုစိုက်ပေးမှုမျိုးဆိုသည်မှာ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် အကျိုးဆက်အမှုအကျင့်များ၊ ကျန်းမာရေးရလဒ်များကို ထည့်စဉ်းစားကာ လူတစ်ယောက်လုံးကို အပြည့်အဝ ဆက်ဆံပေးခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

## စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ချည်းကပ်မှု



စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ချည်းကပ်မှုဆိုသည်မှာ တစ်ဆင့်ချင်း တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်မှုရရှိအောင်ပြုလုပ်သည့် ကာလရှည် ချည်းကပ်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိမှု အဆင့်များမှာ-



## ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ



ကလေးသူငယ်နှင့် မိသားစုအကျိုးပြုအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစီအစဉ်များနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများသည် စိတ်ဒဏ်ရာ သတိပြုမှု အသိပညာပေးခြင်း၊ ဗဟုသုတများနှင့် အရည်အချင်းများကို ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ယဉ်ကျေးမှုများ၊ အလေ့အကျင့်များနှင့် မူဝါဒများအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းတည်ဆောက်နိုင်သည်။ ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံပြဿနာများ (ACE) ကို တားဆီးဖြေရှင်းရန်အတွက် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါက ကလေးသူငယ်များနှင့် မိသားစုများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ၎င်းတို့အရည်အသွေးများဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပါသည်။

- ### အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း
- သင်တန်းတစ်ခုတက်ရောက်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်း သင်၏ဗဟုသုတနှင့် သိမြင်မှုများကိုမြှင့်တင်ပါ။
  - အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံသည့်အခါ "မင်းနဲ့တွေ့ဘာတွေဖြစ်နေမှန်းမသိဘူး"အစား "မင်းဘာတွေဖြစ်ခဲ့တာလဲ" ဟု အလေးထားမေးမြန်းခြင်းဖြင့် စာနာစိတ်ကိုတည်ဆောက်ပါ။
  - စိတ်ဒဏ်ရာဗဟုသုတရှိစွာ ချည်းကပ်မှုကို သင်၏အလုပ်ခွင်အတွင်း အသုံးပြုနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရှာဖွေပါ။

- ### မှီငြမ်းများ
- စိတ်ဒဏ်ရာ
  - ဗဟုသုတရှိမှုကို ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။
  - (SAMSHA) စိတ်ဒဏ်ရာ ဗဟုသုတရှိစွာ ချည်းကပ်မှု
  - ဒဏ်ခံနိုင်သော Georgia သင်တန်းလမ်းပြမြေပုံ
  - ပရောဂျက် GRIT

### ပိုမိုသိရှိရန်

သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပြီး ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

# စောလျင်စွာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု



ကလေးတစ်ယောက်၏ဦးနှောက်သည် မမွေးဖွားခင်နှင့် အစောပိုင်း ကလေးဘဝကာလအတွင်း လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးသည်။ အာဟာရဓာတ်၊ လုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်၊ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းခြင်း၊ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် အပြုသဘောဆန်သည့် ဆက်ဆံရေး စသည့် အချက်များက ကျန်းမာသော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

ရင်းမြစ်- ဒဏ်ခံနိုင်သော Georgia

## အစောပိုင်း ကြားဝင်ပံ့ပိုင်ပေးခြင်းသည် သော့ချက်ပင်ဖြစ်သည်

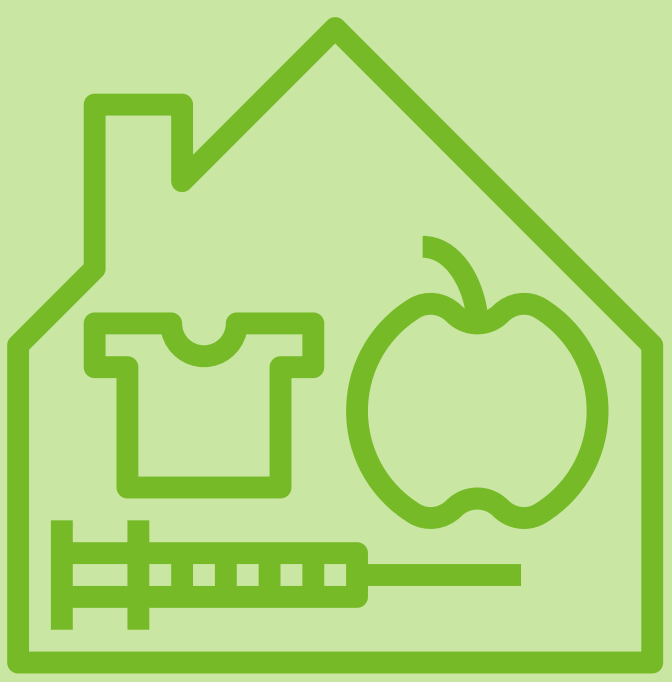
ကလေးဘဝ အစောပိုင်းကာလအဆင့်များသည် နောက်ပိုင်းကာလ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်ပင်အရေးကြီးသည်။ ကလေးတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်သည် အရွယ်ရောက်ပြီးဦးနှောက်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ ပြုစုပျိုးထောင်တတ်သော၊ အလိုက်သင့်တာဝန်ယူတတ်သောအိမ်၊ လျစ်လျူရှုမှုများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု အဆိပ်အတောက်ကင်းဝေးခြင်းသည် စောလျင်စွာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကြီးထွားမှုအတွက် သော့ချက်ပင်ဖြစ်သည်။



### ဘာလို့အရေးပါတာလဲ



ကလေးများသည် လုံခြုံပြီး ကစားဖို့၊ စူးစမ်းဖို့ အခွင့်အရေးများစွာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကောင်းဆုံး သင်ယူကာ ကြီးပြင်းသည်။

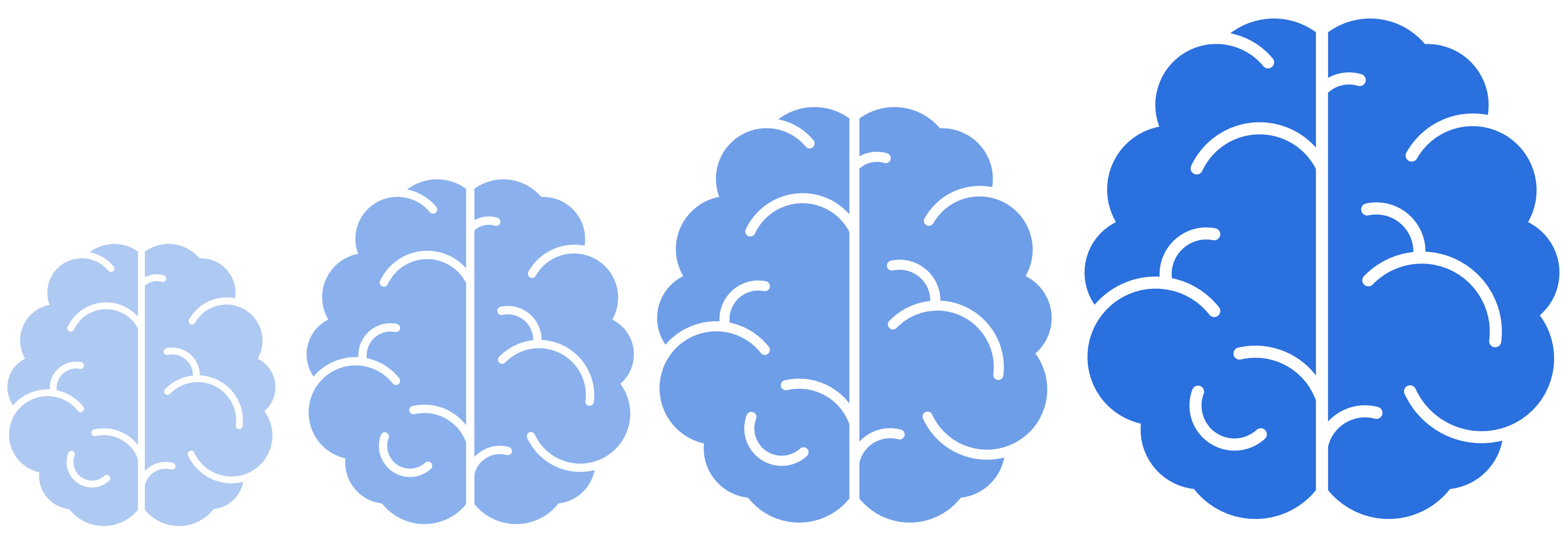


အစားစားခြင်း၊ အနားယူခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်းများကဲ့သို့ အခြေခံလိုအပ်ချက်များပြည့်စုံခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုများမှ ဦးနှောက် ပြန်လည်ကုစားခြင်းအတွက် အကူအညီပေးသည်။



ကလေးသူငယ်များသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိစေရန်အတွက် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ဖို့လိုအပ်သည်။ ဂရုစိုက်တတ်ပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတတ်သော ဆက်ဆံရေးများက ထိုအဆက်အသွယ်များကို တည်ဆောက်ပေးသည့်အရာများဖြစ်သည်။

ရင်းမြစ်- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ



### အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

- သင်၏ဘဝတွင် ကလေးသူငယ်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်များဖန်တီးမှုပေးပါ။
- စောင့်ရှောက်သူနှင့် ကလေးအကြား အနှောက်အယှက်မရှိ ကစားချိန်တစ်ခု ဖွဲ့ထုတ်ပေးပါ။
- စာအတူဖတ်ရန် အချိန်ပေးပါ။
- ပန်းခြံများ၊ ကစားကွင်းများနှင့် အိမ်အပြင်ဘက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ချိန်းကစားခြင်း၊ စာကြည့်တိုက်စာဖတ်ပိုင်း စသည်တို့ကဲ့သို့ အသင်းအဖွဲ့လိုက်လှုပ်ရှားမှုများ တွင်ပါဝင်ပါ။

### မိုငြမ်းများ

- ကနဦးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လေ့လာမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းဆိုင်ရာမှတ်တိုင်များ၏ Georgia ဌာန
- ဦးနှောက်များ- ဒဏ်ခံနိုင်မှုသို့ ခရီးစဉ်
- CDC- စောလျင်စွာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု
- ဦးနှောက် ၁၀၁- ဦးနှောက်အပေါ်စိတ်ဒဏ်ရာရဲ့ သက်ရောက်မှု
- ငါနဲ့ စကားပြောပါ။ ကလေးရေး။
- TooSmall.org
- ကလေးများအတွက် ပိုကောင်းသောဦးနှောက်များ

### ပုံမှန်သိရှိရန်



သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပြီး ပုံမှန်သိရှိနိုင်ပါသည်။

# ကောင်းမွန်သော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများ

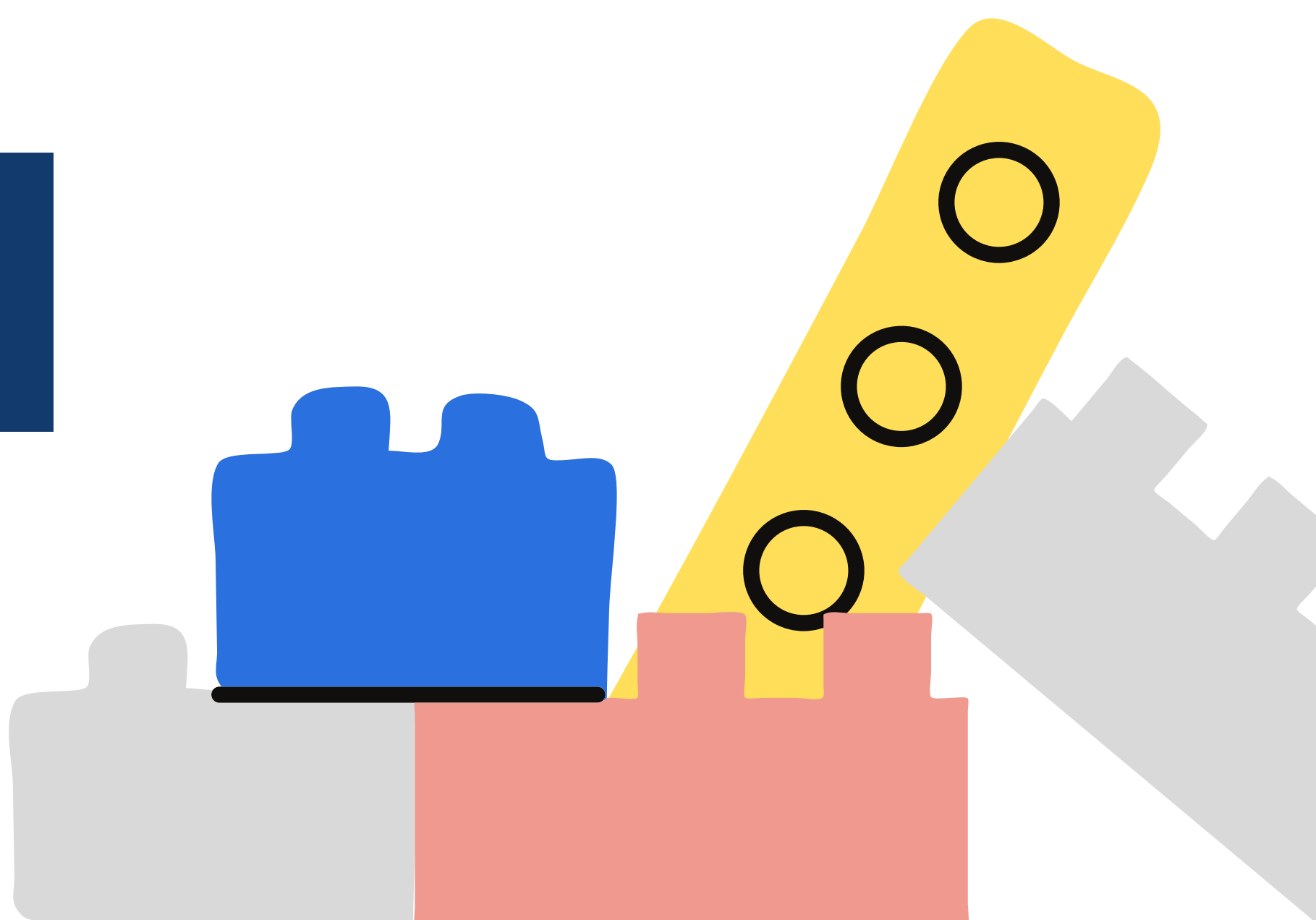


ကောင်းမွန်သော ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ (Positive Childhood Experiences, PCE) မှာ အပြုသဘောဆောင်သော ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးရလဒ်များရှိနိုင်မည့် ကလေးတစ်ယောက်၏ဘဝကို တိုးတက်စေနိုင်မည့် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည်။

ရင်းမြစ် - ဒဏ်ခံနိုင်သော Georgia

## ထောက်ပံ့ပေးသည့် အကြောင်းအချက်လက်များ

ကြီးမားသော ဒုက္ခရင်ဆိုင်ရချိန်တွင် ကလေးများကို ကောင်းမွန်သောရလဒ်ဆီ ဦးတည်သွားစေနိုင်သော ဘုံအချက်အလက်များကို သုတေသနများမှ ဖော်ထုတ်ထားသည်။ ထိုအချက်အလက်များမှာ -



ပြုစုပျိုးထောင်တတ်သော၊ ပံ့ပိုးပေးတတ်သော ကလေး-လူကြီး ဆက်ဆံရေးများထဲတွင် ရှိနေခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ မိဘများ/စောင့်ရှောက်သူများ)။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်တတ်သော အသိ တည်ဆောက်ပေးခြင်း။



လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများအတွက် အခွင့်အရေးများပေးခြင်း။



ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းများတွင် ပါဝင်ခြင်း။

ရင်းမြစ်- ဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးအတွက် စင်တာ၊ Harvard တက္ကသိုလ် ဤဘာသာစကားကို ၎င်းတို့၏ ဒဏ်ခံနိုင်မှုဆိုင်ရာ အယူအဆမှတ်စုမှ ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။

## ဘာကြောင့်အရေးပါတာလဲ

အားလုံးရဲ့ ဘဝ ပိုမိုကောင်းမွန်ရန်နှင့် ရေရှည်ကျန်းမာရေး၊ လူမှုသုခရရှိရန်အတွက် PCEs ကို အထောက်အကူပြုသော အစီအစဉ်များနှင့် မူဝါဒများ ဖွဲ့စည်းအကောင်အထည်ဖော်ရန်မှာ အရေးကြီးသည်။

အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံကောင်းတွေများလေလေ ကလေးများ၏ ဒဏ်ခံနိုင်ရည်ကြွက်သားများ ပိုမိုသန်မာလာလေလေဖြစ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံကောင်းက ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများကို သက်သာစေနိုင်သည်။

ရင်းမြစ်- အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံများမှ ကောင်းမွန်သောရလဒ်များ (HOPE)

## အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

- မိသားစုညစ်အတူစားခြင်း။
- ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကို မေးမြန်းခြင်း။
- ပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန် အတူကုန်ဆုံးခြင်း (ဂိမ်းကစားခြင်း၊ ဇာတ်ကားအတူကြည့်ခြင်း စသည်)။

## မှီငြမ်းများ

- HOPE - အပြုသဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံများမှ ကောင်းမွန်သောရလဒ်များ
- ဒဏ်ခံနိုင်မှု - ဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးအတွက်စင်တာ
- HOPE ၏ တည်ဆောက်မှုအတားအဆီး လေးခု
- HOPE ဖြင့် (ACE) ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ခြင်း
- Georgia မိသားစုများကို အားကောင်းအောင်လုပ်ခြင်း
- ဒဏ်ခံနိုင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း - ဒဏ်ခံနိုင်စေဖို့အတွက် ကလေးများကို သင်ကြားပေးခြင်း၊ Strong4Life

## ပိုမိုသိရှိရန်



သင်၏ ကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပြီး ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။