

အစီအစဉ်

- ကြံ့ဆိုင်ခြင်း

- ဖတ်ရှုခြင်း

အဖွဲ့လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်

ထောက်ပံ့ကူညီမှု အခြေခံသဘောတရားများ

- ရောက်ရှိမှု စာရင်းသွင်းခြင်း

(1-2 မိနစ် အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရန် တိုက်တွန်းပါ။ သို့သော် ပါဝင်မည်၊ မပါဝင်မည်ကို မိမိသဘောဆန္ဒအလျောက် အပြည့်အဝ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။)

- အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

- နိဂုံးချုပ်ခြင်း

အဖွဲ့လမ်းညွှန်ချက်များ

1. အချိန်မီ စတင်၍ ရပ်တန့်ရမည်
2. ရောက်ရှိမှုကို အချိန်ကန့်သတ်ချက်အတွင်း အသိပေးရမည်
3. အပြည့်အဝနှုတ်လုံမှုရှိရမည်
4. လေးစားမှုရှိရမည်
5. အခြားသူများကို ဂရုပြုရမည်။
အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ်
ချုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုလုပ်ရ
6. ပစ္စည်းအခြေအနေကိုသာ အာရုံစိုက်လျက်
ပြောဆိုရမည်
7. တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၏
အခြေအနေများကို နားလည်စာနာပေးရမည်

ထောက်ပံ့ကူညီမှု အခြေခံသဘောတရားများ

1. ကျွန်ုပ်တို့သည် နာမကျန်းမှုကိုမဟုတ်ဘဲ လူနာကို အရင်ကြည့်ပါသည်။
2. စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများမှာ ပတ်ဝန်းကျင်
တွန်းအားပေးမှုကြောင့်ဖြစ်နိုင်သော
ဆေးကုသမှုလိုသည့်နာမကျန်းမှုများဟု ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိထားသည်။
3. စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများသည်
စိတ်ဒဏ်ရာရစေမည့်ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့
နားလည်ပါသည်။
4. ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းများ ရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့
ရည်ရွယ်သည်။
5. အတွေ့အကြုံများဝေမျှခြင်းဖြင့် အားသာချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေပါသည်။
6. ကျွန်ုပ်တို့သည် အမည်းစက်အဖြစ်မခံပါ။
ခွဲခြားဆက်ခံခြင်းကို သည်းမခံပါ။
7. တစ်စုံတစ်ယောက်၏ နာကျင်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့လောက်မရှိဟု
ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မည်မဟုတ်ပါ။
8. ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ပြီး အပြစ်တင်စိတ်ကို မခံယူပါ။
9. ဟာသဉာဏ်ကို စိတ်ပျော်ရွှင်စေမှုအဖြစ် လက်ခံသည်။
10. ပြဿနာအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ မဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း လက်ခံပါသည်။
11. ကျွန်ုပ်တို့၏ အနာဂတ်တစ်ခုကို ပုံဖော်ရန် မျှော်လင့်ထားပါသည်။
12. ဘယ်သောအခါမှ မျှော်လင့်ချက်ကို လက်လျှော့မည်မဟုတ်ပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်နာလန်ထူခြင်းအဆင့်များ

အဆင့်တစ်ခုစီတိုင်းတွင် NAMI က သင့်ကို ကူညီပေးရန် အသင့်ရှိနေပါသည်။

I. အလွန်ဆိုးရွားလှသော ဖြစ်ရပ်များကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

အကျပ်အတည်းကာလ/ကစဉ်ကလေးအခြေအနေ/တုန်လှုပ်မှု
ငြင်းဆိုခြင်း၊ ‘ပုံမှန်အဖြစ်လက်ခံခြင်း’
မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ အလေးမထားခြင်း

လိုအပ်ချက်များ

ပံ့ပိုးကူညီခြင်း
နှစ်သိမ့်ခြင်း
လက်ရှိအခြေအနေကို မျှဝေခံစားခြင်း
ရင်းမြစ်များကို ကူညီရှာဖွေပေးခြင်း
အကျပ်အတည်းကာလ စီမံခန့်ခွဲခြင်း
အားပေးခြင်း
နာကျင်မှုကို မျှဝေခံစားခြင်း
ဘာခံစားချက်မျှမရှိတော့သည်ကို
လက်ခံခြင်း မျှော်လင့်ချက်

II. ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် သင်ယူခြင်း

ဒေါသ/အပြစ်တင်စိတ်/မကျေချမ်းမှု
အသိအမှတ်ပြုခြင်း
ပူဆွေးမှု

လိုအပ်ချက်များ

ခံစားချက်များကို ခွင့်ပြုရန်နှင့် ရင်ဖွင့်ရန်
အသိပညာပေးခြင်း
မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း
ကျွမ်းကျင်မှုများကို
လေ့ကျင့်ခြင်း
ခံစားချက်များကို
ဖက်တွယ်မနေဘဲ
လွတ်ချရန်
စနစ်ကိုလေ့လာသင်ယူရန်
မျှော်လင့်ချက်

III. ထောက်ခံအားပေးမှုအဖြစ်ပြောင်းလဲခြင်း

နားလည်ခြင်း ဘဝတွင်ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိရန်
လက်ခံခြင်း
တုံ့ပြန်ပေးမှု/လုပ်ဆောင်ချက်

လိုအပ်ချက်များ

ထောက်ခံအားပေးသူထံမှ
စနစ်
အဓိပ္ပာယ်ရှာဖွေရန်
စိတ်ခွန်အားပေးမှုခံစားချက် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု
မျှော်လင့်ချက်

