NAMI Education, Training & Peer Support Center
National Alliance on Mental Illness

ဘဝတူချင်း ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့များနှင့် အဖွဲ့လိုက်ကုထုံး– နှိုင်းယှဉ်ချက်

ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့ ရပ်ဝန်းဆိုသည်မှာ အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် – အတွေ့အကြုံများ ဝေမျှခြင်းဖြင့် နားလည်စာနာမှုကို ပြသပြီး အချင်းချင်း ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သော နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ထဲရှိလူတိုင်းသည် ဘဝတူများဖြစ်သောကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူမရှိပါ။ မှန်သည်၊ မှားသည်ဟူ၍လည်း မရှိပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိခံစားနေရသည်များ နှင့်/သို့မဟုတ် တွေးထင်သည်များကို ထုတ်ပြောနိုင်ရန် အလုံအလောက် လုံခြုံစိတ်ချမှုကို ခံစားရသင့်ပြီး အဖွဲ့က ထိုခံစားချက်များကို လက်ခံပေးသင့်သည်။

ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့တွင် ရင်ဖွင့်ပြောဆိုနိုင်သည့်အပြင် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ခံစားမှုများသည် ပုံမှန်မဟုတ် သို့မဟုတ် ရှက်စရာမဟုတ်ဘဲ အခြားသူများနှင့်အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း သိနားလည်ခွင့်ရှိပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုများက သာမန်ပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ချုပ်တည်းမထားဘဲ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြနိုင်သည်။

ထောက်ပံ့ကူညီရေး ဆွေးနွေးမှုများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးရပ်ဝန်းတစ်ခုကိုလည်း ပေးစွမ်းသည်။ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးသည် စိတ်သောကရောက်နေပြီး လက်တွေ့ကျသော အကြံပြုချက်များ လိုအပ်လာသောအခါတွင် အခြားသူများ၏အမြင်များ၊ မြန်ဆန်ပါးနပ်စွာ နည်းလမ်းများ ရှာဖွေနိုင်စွမ်းနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့သည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သောအရာများ ဖြစ်ကြသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့သည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပွဲအစီအစဉ်တစ်ခုလိုပင် ဖြစ်သည်။ လူများသည် မိတ်ဟောင်း မိတ်သစ်များနှင့်တွေ့ဆုံ၍ ပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ခံစားလျက် ထွက်ခွာသွားသင့်ပါသည်။ ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့သည် အခြားမည်သည့်အရာကိုမျှ မလုပ်လျှင်ပင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအတွက် အခွင့်အရေးတစ်ခုပေးသင့်ပြီး ဘဝတူများစွာ ခံစားနေရသည့် အထီးကျန်မှုကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အချိန်ဖန်တီးပေးသင့်သည်။

ဘဝတူချင်း ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်များ–

- နားလည်စာနာမှုဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီပေးရန်
- တွေ့ကြုံမှုများရှိ တူညီသောအချက်များအကြောင်း သိကောင်းစရာများကို မျှဝေရန်
- အဖွဲ့ဝင်များ၏ အသိပညာကို ပေါင်းစပ်အသုံးချ၍ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်
- အချိန်ကောင်းများကို ဂုဏ်ပြုပေးပြီး ခက်ခဲနေသော အချိန်များအတွင်း အသင့်ရှိနေပေးရန်

ကုထုံးအဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်များ–

- အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ပေးရန်အတွက် အဖွဲ့အတွင်းရှိ အမူအကျင့်များကို စောင့်ကြည့်၍ ရှင်းလင်းဖော်ပြရန်
- လူများနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသည့် အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲရာတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် အဖွဲ့အတွင်း ရင်းနှီးပတ်သက်မှုများကို ဆန်းစစ်ရန်
- အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများအပေါ် ကျွမ်းကျင်သူ၏ ခွဲခြားစိတ်ဖြာချက်ကို ပံ့ပိုးရန်

အရေးကြီးအချက်– ကျွန်ုပ်တို့သည် NAMI ဘဝတူချင်း ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့များတွင် ကုထုံးဆောင်ရွက်ပေးခြင်း မရှိပါ။