Assistance Association for Political Prisoners (AAPP)
နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

No.(75), 33 Extension Ward, Oakthaphayar Street, Dagon Myothit (North), Yangon, Myanmar
E-mail: info@aappb.org Website: www.aappb.org

COVID – 19 ကာလမှာ တတပ်တအား ပါဝင်ကူညီရန်

AAPP ကောင်စဲလင်း အစီအစဉ်၏

အွန်လိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြံပေးခြင်း အစီအစဉ်

(Online Mental Health Consultation Program) စတင်ခြင်း

နေ့စွဲ။ ။ ၃၊ ဧပြီ၊ ၂၀၂၀။

"COVID-19 နဲ့ စိတ်ဖိစီးနေကြပါသလား... မိသားစုအတွက်၊ ဆွေမျိုးတွေအတွက်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေအတွက်၊ အလုပ်အတွက်၊ မြန်မာပြည်ကြီးအတွက်၊ ကမ္ဘာကြီးအတွက် တွေးတောရင်း စိတ်ပူပင်မှုတွေများနေပါပြီလား... "

"ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်အလိုမကျမှု၊ ပူပင်သောကတွေကို ဖြေလျော့ပေးဖို့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း (အေအေပီပီ)ရဲ့ စိတ်ဓါတ်ပြန်လည် မြှင့်တင်ရေး ကူညီထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်၏ Online Mental Health Consultation Program က ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။"

ကျနော်တို့သည် လူပေါင်း ၃၀၀၀ ကျော်ကို တစ်ဦးချင်းကောင်စဲလင်း ပေးခဲ့ပြီး လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံ ၁၀ နှစ် ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။ ကျနော်တို့ ယခုလို ကောင်စဲလင်းပေးနိုင်ရန် အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ John Hopkin University မှ နည်းပညာသင်ပေးခဲ့ပြီး ယနေ့အချိန်ထိလည်း ဆက်လက်ညွှန်ကြားနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့အချိန်ထိ မိမိတို့ သည် တစ်ဦးချင်းကောင်စဲလင်းပေးခြင်းအပြင် အမျိုးသမီးအစုအဖွဲ့များ၊ ရက်ရှည် သင်တန်း တက်နေ သူများ၊ မတူကွဲပြားသည့် အခြေခံရှိသော လူများအားလည်း Stress Management, Coping Skills, အစရှိသဖြင့် တို့ကိုလည်း သင်တန်းပေးနေသော သူများဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားနေသော ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကြောင့် ပြည်သူအများသည် အိမ်တွင်းတွင်နေနေရခြင်း၊ ရောဂါထိမ်းချုပ်ရေး စခန်းများတွင် နေထိုင်နေရခြင်း၊ မရေရာသော အခြေအနေများကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားရမှုများမြင့်တက်လာသည်ကို ကြားသိ နေရပါသည်။

ယခုလို ကပ်ဘေးကျရောက်သည့်အခါ လူတို့တွင် _ မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိမိ၏ ချစ်ခင်ရသော သူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်ချိန်၊ စားချိန်များ ပြောင်းလဲသွားခြင်း၊ အလွယ်တကူ ဒေါသထွက်လာခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး စသည်တို့ သုံးစွဲမှု ပိုမိုလာခြင်း၊ အိမ်တွင် နေရခြင်းများလာသည့်အတွက် ကလေးများ၊ လူငယ်များတွင်

Assistance Association for Political Prisoners (AAPP)
နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

No.(75), 33 Extension Ward, Oakthaphayar Street, Dagon Myothit (North), Yangon, Myanmar
E-mail: info@aappb.org Website: www.aappb.org

ဒေါသပိုဖြစ်လာခြင်း၊ အဆိုးမြင်မှု များလာခြင်းတို့ဖြစ်မည်။ မိမိတို့၏ အိပ်မက်များ၊ ရည်မှန်းချက်များသည် မကောင်းသည့်ဖက်သို့ ပြောင်းလဲသွားကြခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထို့ပြင် ကလေး၊ လူငယ်တို့သည် မိဘ၊ ညီအကိုမောင်နှမများအပေါ်တွင် ပိုမို ချဲ့နွဲ့လာတတ်ခြင်း။ စသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုကြုံတွေ့နိုင်ကြပါသည်။

ထိုအခက်အခဲ၊ ပြဿနာများကို ကျနော်တို့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၏ စိတ်ဓာတ်ပြန်လည် မြှင့်တင်ရေး ကူညီထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်မှ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်စယ်လာများက လူကြီးမင်းတို့၏ တယ်လီဖုန်း၊ မက်ဆင်ဂျာ တို့မှ ကူညီဖြေရှင်းပေးပါမည်။

<u>ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုမလဲ</u>

တစ်ဦးလျှင် ဆွေးနွေးချိန် မိနစ် ၃၀၊ သုံးကြိမ် အများဆုံး ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ဆက်သွယ်လာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များ ပေးရန်လိုမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ မိမိ၏ အမည် (အမည်လွဲလည်းရပါသည်) **၂။ မိမိ၏ အသက်**

၃။ မိမိ၏ အလုပ်အကိုင် **၄။ မိမိ၏ လက်ရှိတာဝန်** **၅။ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်**

Assistance Association for Political Prisoners (AAPP)
နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

No.(75), 33 Extension Ward, Oakthaphayar Street, Dagon Myothit (North), Yangon, Myanmar
E-mail: info@aappb.org Website: www.aappb.org

အကူအညီ (ဆွေးနွေး၊ နည်းပြ၊ အကြံပေးမှု) ရယူလိုသောသူများအနေဖြင့် **အောက်ပါဖုန်းနံပတ်များကို ဆက်သွယ် အကူအညီတောင်းခံနိုင် ပါသည်။**

Hot line (အချိန်မရွေး ဆက်သွယ်ရန် ၂၄/၇)

ဦးဗိုလ်ဗိုလ်လင်း	၀၉၄၂၀၀၆၄၄၁၀	sevenbrothersband@gmail.com	https://www.facebook.com/profile.php?id=100009345959806
ဦးသန်းထိုက်ဝင်း	၀၉၅၁၁၆၂၆၆	leowin22@gmail.com	https://www.facebook.com/thanhtike.win.9

Regular consultation

အမည်	ဖုန်းနံပါတ်	အီးမေးလ်	မက်ဆင်ဂျာ	မှတ်ချက်
ဦးကျော်စိုးဝင်း	၀၉၇၇၄၃၃၆၇၆၀	ahngekaung.08@gmail.com	https://www.facebook.com/Konge1988	တနလာ – သောကြာ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ အတွင်း
ဦးဗိုလ်ဗိုလ်လင်း	၀၉၄၂၀၀၆၄၄၁၀	sevenbrothersband@gmail.com	https://www.facebook.com/profile.php?id=100009345959806	တနလာ – သောကြာ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ အတွင်း
ဦးသန်းထိုက်ဝင်း	၀၉၅၁၁၆၂၆၆	leowin22@gmail.com	https://www.facebook.com/thanhtike.win.9	တနလာ – သောကြာ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ အတွင်း
ဒေါ်အေးသီတာ	၀၉၄၂၁၁၁၈၆၃၅	juneevening22@gmail.com	https://web.facebook.com/aye.thida.520	တနလာ – သောကြာ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ အတွင်း
ဒေါ်မေချစ်ဦး	၀၉၇၉၉၅၂၀၄၉၇	maychitoo2012@gmail.com	https://web.facebook.com/profile.php?id=100010470480200	တနင်္ဂနွေ မှ စနေ ထိ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ အတွင်း
ဦးခင်မောင်ဝင်း (ကိုဆန်နီ)	၀၉၂၅၄၀၃၉၃၂၁	sinpauk2008@gmail.com	http://m.me/sun.ny.372	တနလာ – သောကြာ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ အတွင်း
ဦးလွင်မိုးမြင့်	၀၉၄၂၈၁၆၇၇၁	lwinmoemyint.mhap@gmail.com	https://web.facebook.com/lwinmoe.myint.14	တနလာ – သောကြာ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ

Assistance Association for Political Prisoners (AAPP)
နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

No.(75), 33 Extension Ward, Oakthaphayar Street, Dagon Myothit (North), Yangon, Myanmar
E-mail: info@aappb.org Website: www.aappb.org

				အတွင်း