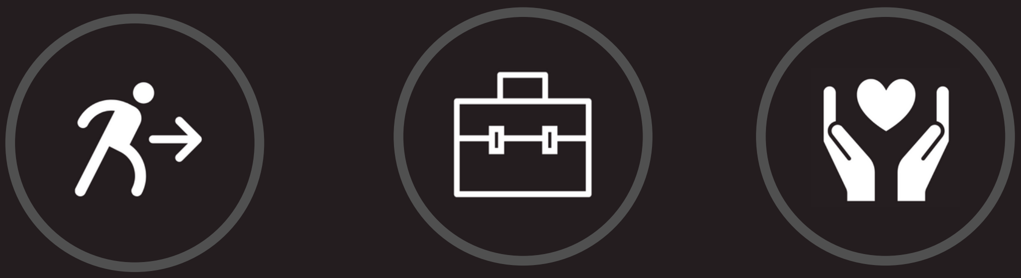
Assistance Association for Political Prisoners (AAPP)

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

Email: info@aappb.org Website: www.aappb.org

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များ



၁သန်းကျော်

ရွှေ့ပြောင်းရသူများ

လူဦးရေ၏ ၁/၂ သည် ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။

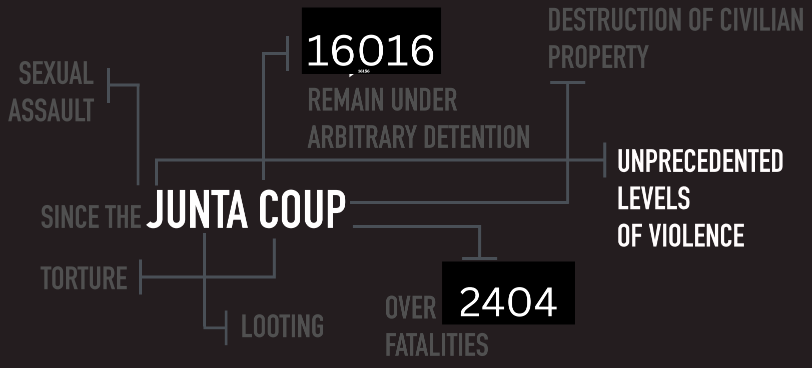
၁၄ သန်း

လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုအကူအညီ လိုအပ်နေသောသူများ

SOURCE: UNHCR,

အာဏာသိမ်းပြီးနောက် အကြောက်တရားနှင့် အကြမ်းဖက်ဖိနှိပ်မှုများ

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစပြီး မြန်မာပြည်သူလူထုသည် စစ်အာဏာရှင်များ၏ အဓမ္မ အုပ်ချုပ်မှုအောက် တွင် အကြောက်တရားများစွာနှင့် မကြုံစဖူးသော အကြမ်းဖက်မှုများခံစားခဲ့ရပြီး ၂၀၂၂ အောက်တိုဘာ ၃၁ရက်နေ့ အထိ ဒီမိုကရေစီထောက်ခံသူအနည်းဆုံး **၂၄၀၄** ဦး သေဆုံးပြီး **၁၆၀၁၆** ဦးသည် အတင်းအကြပ် မတရားဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံနေရဆဲဖြစ်ကာ အများအပြားမှာ လျှို့ဝှက်သောနေရာများတွင် ပျောက်ဆုံးလျက်ရှိသည်။ နိုင်ငံအနှံ့အပြား တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ဖမ်းဆီးခံထားရသောနေရာများတွင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများ အပါအဝင် လုယက်မှု၊ မီးရှို့မှုနှင့် အရပ်သားများ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို အကြမ်းဖက်ဖျက်ဆီးခြင်းများသည် မြန်မာပြည်သူများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ရေရှည်ထိခိုက် သက်ရောက်မှုရှိစေမည်ဖြစ်သည်။



၃၀% စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုဒဏ်ကို ခံစားနေကြရသည်။

အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ရပ်အလွန်စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲခြင်း Post-traumatic stress disorder (PTSD) နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပဋိပက္ခကြောင့် အိုးအိမ်မဲ့ဖြစ်ရသည့် လူဦးရေ၏ ၃၀ % ဝန်းကျင်သည် အဆိုပါ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုဒဏ်ကို ခံစားနေကြရသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အောက်တိုဘာ ၃ ရက်နေ့အထိ UNHCR မှတ်တမ်းအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြည်တွင်းနေရပ်စွန့်ခွာသူ အနည်းဆုံး ၁,၀၁၉,၀၀၀ ရှိပြီး ၇၀,၀၀၀ ဝန်းကျင်သည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ခိုလှုံရန် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဝင်ရောက်လာသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူဦးရေ အများအပြားသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သေဆုံးမှု ၂၅၀ ခန့်ရှိခဲ့သည်

ဆေးရုံများကို တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ သွားလာမှု ကန့်သတ်ချက်များ နှင့် အလုံးစုံ မလုံခြုံခြင်းတို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွါးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများမှာလည်း နှောင့်နှေးယို့ယွင်းလာသည်။ ၂၀၂၁ ဩဂုတ်လအထိ အမျိုးသမီး ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဦးရေ ခန့်မှန်းခြေ ၆၈၅၀၀၀ ကျော်ရှိခဲ့ပြီး သားဖွားမီးယပ် စောင့်ရှောက်မှုမရခြင်းကြောင့် ကာကွယ်၍ရသောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သေဆုံးမှု ၂၅၀ ခန့် ရှိခဲ့သည်။ LGBT+ များသည် စစ်တပ်မှပစ်မှတ်ထားဖမ်းဆီးခြင်း၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ခြင်းများခံနေရပြီး ၎င်းတို့မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ခံစားနေကြလျက်ရှိသည်။

စီးပွားရေး မငြိမ်သက်မှု

အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေ တိုးမြင့်လာခြင်းနှင့် စီးပွားရေးလုံခြုံမှုမရှိခြင်း များသည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ပြည်သူများအား ပြင်းထန်သော ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ထို့အပြင် နိုင်ငံမငြိမ်သက်မှု များကလည်း လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကူအညီများ ပေးအပ်ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ အထူးသဖြင့် မြောက်ပိုင်းဒေသများတွင် အင်တာနက် ပိတ်ထားခြင်းကြောင့် အွန်လိုင်းမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများမှာ ကန့်သတ်ချက်များရှိလာသည်။

COVID-19 အကျပ်အတည်း၏ သက်ရောက်မှုများ

၂၀၁၉-၂၀၂၀ NLD အစိုးရ အနေဖြင့် ကပ်ရောဂါ ပထမနှစ်တွင် ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်း ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သော်လည်း တတိယလှိုင်းတွင် စစ်ကောင်စီ၏ လျစ်လျူရှုမှုကြောင့် COVID-19 ကပ်ရောဂါ နှင့် ဆက်စပ်၍ သေဆုံးသူ သောင်းနှင့်ချီ၍ရှိခဲ့သည်။ စစ်ကောင်စီ မှ ဤအကျပ်အတည်းကို လက်နက်သဖွယ်အသုံးပြုပြီး မြန်မာပြည်သူလူထုအတွက်ဆေးနှင့်အောက်ဆီဂျင်ထောက်ပံ့မှုကို တားမြစ်ခဲ့ပြီး စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ အဆောက်အအုံများဆီသို့ လမ်းကြောင်းလွှဲပေးသည့်အပြင် ဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုပါ စနစ်တကျပစ်မှတ်ထားတင်းကြပ်လာခဲ့သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ရက်စက်ယုတ်မာမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည့် မြန်မာပြည်သူ လူထုအတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများမှာ တုနှိုင်းမယှဉ်နိုင်ဘဲ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေလိုသည့်စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ မှာအဆမတန် မြင့်တက်လာကြောင်း ထင်ရှားနေသည်။

နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း (AAPP)၏ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြန်လည်မြင့်တင်ရေး အစီအစဉ် (MHAP) သည် အာဏာသိမ်းခံရသူများ၏စိတ်ခံစားချက်များကို ပြန်လည်ဖြေရှင်းရန် အသင့်တော်ဆုံး အနေအထားဖြစ်ပြီး ရေရှည်တွင်ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ရပ်ကို ပြန်လည်ကုစားရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

Steel, Z.; Chey, T.; Silove, D.; Marnane, C.; Bryant, RA., Van Ommeren, M. (2009), "Association of Torture and Other Potentially Traumatic Events With Mental Health Outcomes Among Populations Exposed to Mass Conflict and Displacement: A Systematic Review and Meta-analysis", JAMA, vol. 302, no. 05, pp. 537–549.

BRIEFING PAPER: THE NEED FOR MENTAL HEALTH IN BURMA

Assistance Association for Political Prisoners
နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြန်လည်မြင့်တင်ရေးအစီအစဉ် (MHAP)

MHAP သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ရောဂါကုထုံးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ပေးရေး အစီအစဉ်ကို ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်နေပါသည်။ MHAP သည် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း နှင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့် တိုင်းရင်းသားအဖွဲ့အစည်းများကို အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ပေးခြင်း ၊ CSOအရပ်ဖက်အဖွဲ့စည်းများအတွက် လူ့အခွင့်အရေးသင်တန်းများပေးခြင်းကိုပြုလုပ်ပေးရုံသာမက အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးနှင့် ကျား/မ တန်းတူညီမျှရေးတို့ကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် တိုင်းရင်းသားကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့များနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အွန်လိုင်း အကြံပေးခြင်းများ

1. SELF-CARE & STRESS MANAGEMENT
2. POSITIVE THINKING SKILLS
3. WRAP-UP SESSION

counselling အဆင့်များ

ယမန်နှစ် COVID-19 ဖြစ်ပွားချိန်တွင် MHAP မှ virtual စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း (Psychological First Aid) ၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အွန်လိုင်းသင်တန်းများ ၊ ဖော်ထုတ်ခြင်းကုထုံး၊ သိမြင်မှုအခြေခံသောကုထုံး၊ သိမြင်မှုကိုပြန်လည်စီစဉ်ခြင်းကုထုံး ၊လူအချင်းချင်းဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ စိတ္တဗေဒကုထုံး နှင့် အပြုအမူကိုပြန်လည်နိုးကြားစေခြင်း စသည့်ကုထုံးများဖြင့် client ၄၉၅ ဦးကို စက်တင်ဘာလ ၂၀၂၁ အထိအောင်မြင်စွာ ကူညီပေးခဲ့သည်။
မြန်မာနိုင်ငံရှိ စိတ်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုလိုအပ်ချက်များအား တစုံတရာ ကာမိစေရန်နှင့် စစ်အာဏာသိမ်းမှု၏ တုန်လှုပ်ဖွယ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် အာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီ မှကျူးလွန်နေသော အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းများအားကူညီပေးနိုင်ရန် ဤစနစ်ကို တိုးချဲ့ထားပါသည်။

UN Women (2021), "Joint statement by UNFPA and UN Women: Impacts of the compounded political and health crisis on women and girls in Myanmar", UN Women (online), Available at: www.unwomen.org/en/news/stories/2021/8/statement-impacts-of-the-compounded-political-and-health-crisis-on-women-and-girls-in-myanmar [Retrieved 18th Oct 2021]

RFA (2021), "Myanmar's LGBT Community Members Beaten, Insulted During Protest Arrests", Radio Free Asia (online), Available at: www.rfa.org/english/news/myanmar/lgbt-06292021173038.html [Retrieved 16th Oct 2021]

Assistance Association for Political Prisoners

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

BRIEFING PAPER: THE NEED FOR MENTAL HEALTH IN BURMA

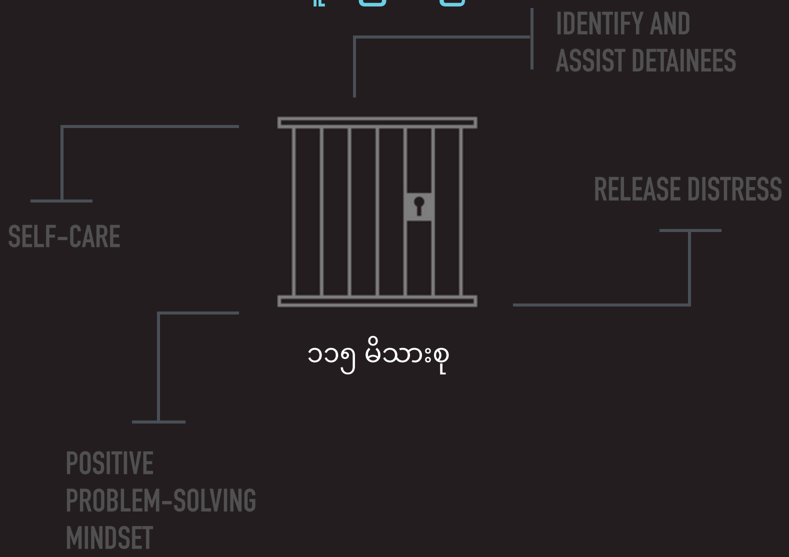
၁,၇၇၂ ဦး

ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၀၂၁

ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ အာဏာသိမ်းပြီးစဉ်ကစ၍ AAPP ကောင်ဆယ်လာ များသည် နိုင်ငံတွင်းရှိ စိတ်ထိခိုက်ခံစားနေရသောသူများနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းခိုလှုံသူများစသည့် လူဦးရေ ၁၇၇၂ အား အွန်လိုင်းနှင့်တယ်လီဖုန်းတို့မှ တဆင့် counselling service ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်

ဤဝန်ဆောင်မှုကို ရရှိသူများနှင့် ကောင်ဆယ်လာ များ၏ စိုးရိမ်ရသည့် လုံခြုံရေး အခြေအနေကြောင့် အကြောင်းအရာများအား လျှို့ဝှက်ထားပါသည်။ ထို့ပြင် ဝန်ဆောင်မှုရရှိရန်ဆက်သွယ်မှုနှင့် ကောင်ဆဲလင်း ပေးမှုများအားလည်း လျှို့ဝှက်ထားပေးပါသည်။ ထို့ပြင် ဆက်သွယ်ကူညီတောင်းခံနိုင်မှုအတွက် အဆက်အသွယ်ကိုလည်း နှုတ်မှ တဆင့်သာ တီးတိုးပြောဆိုလမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။

ထိန်းသိမ်းခံရသောသူများနှင့် မိသားစုဝင်များအား အကူအညီပေးခြင်း



၂၀၂၁ မတ်လတွင် MHAP ကောင်ဆယ်လာများသည် အင်းစိန်အကျဉ်းထောင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိန်းသိမ်းခံရသူများ၏ မိသားစုဝင်များ၊ ထောင်တွင်းအခြေနေများအား စုံစမ်းနေကြသောမိသားစုဝင်များကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီမှုများ (Psychological First Aid) နည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီပေးခဲ့သည်။ ထိုသို့ကူညီပေးရာတွင် ကောင်ဆယ်လာတို့၏ ထောင်တွင်းအတွေ့အကြုံများ၊ ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်ခံရမှုများ၊ လူသားမဆန်စွာ သို့မဟုတ် ယုတ်ညံ့စွာဆက်ဆံမှုများနှင့် ပြစ်ဒဏ်ပေးခံရခြင်းများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေများကို အခြေခံ၍ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ '

AAPP အဖွဲ့ဝင်များသည် ဆန္ဒပြမှုများအတွင်း ထိန်းသိမ်းခံထားရသော မိသားစုဝင် ၁၁၅ ဦး အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး အကြံပေးမှုပုံစံဖြင့် အကာအကွယ် ပေးနိုင်ခဲ့ပြီး ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များ ပြေလျော့ စေရန်၊ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုအပေါ် အာရုံစိုက်ကာ အပြုသဘောဆောင်သော ပြဿနာဖြေရှင်းရေး နည်း လမ်း တို့ဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်မှုများသည် AAPP ၏ ထိန်းသိမ်းခံရသူများကို သတ်မှတ် ကူညီပေးသော စွမ်းဆောင်ရည်ကိုလည်း မြှင့်တင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

စစ်ကောင်စီ၏ ရာဇဝတ်မှုများအား မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီမှုအပြီးတွင် ကောင်ဆယ်လာများသည် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် Client များ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့သော အတွေ့အကြုံများ သို့မဟုတ် မျက်မြင်သက်သေများထံမှ သွယ်ဝိုက်သောအတွေ့အကြုံများနှင့် ဆက်စပ်သော စာရွက်စာတမ်းများကို လေးလေးစားစား တောင်းယူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ရရှိလာသောအချက်အလက်များကို တိကျမှုနှင့် စစ်မှန်မှုရှိစေရန် AAPP ၏ ကျွမ်းကျင်သူများက အခြားရင်းမြစ်များနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေး၍ ဆက်လက်အတည်ပြုခဲ့ကြပါသည်။

ဇူလိုင်လ ၈ ရက်နေ့တွင် AAPP မှ သီးသန့် MHAP အီးမေးလ်လိပ်စာ counselling@aappb.org ကို တည်ထောင်ခဲ့ပြီး အီးမေးလ်လိပ်စာ ၅၁ စောင်ကို စုဆောင်းခဲ့သည်။ ထို ၅၁ စောင်၏ ဆက်သွယ်ရန်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ယခင်ထိန်းသိမ်းမှုများနှင့်/သို့မဟုတ် သတ်ဖြတ်မှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ရှိသော AAPP ၏ မှတ်တမ်းဌာန တွင် ထိန်းသိမ်းခဲ့သည်။
ထို့နောက်တစ်ဦးချင်းစီ ဆက်သွယ်ရန် လုံခြုံမှုရှိမရှိ စီစစ်ကာ အီးမေးလ်၄၉ စောင်အား တစ်ဦးချင်းအကြောင်းပြန်ခဲ့သည်။ မကြာမီအချိန်အတွင်းတွင် ၎င်းတို့ထဲမှ နှစ်ဦးမှာ Counselling ကို စတင်ခဲ့သည်။

စာပြန်သူများကို ကုဒ်ဝှက်ထားသော ကဏ္ဍမှတဆင့် ငွေကြေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပေးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ထိန်းသိမ်းခံရသူများ၏ မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ် ချင်းများထံမှတဆင့်အသေးစိတ် အချက်အလက်များကိုစုဆောင်းပြီး ထိန်းသိမ်းခံရသူ များနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေ့နေများနှင့်အကျဉ်းထောင်ဆိုင်ရာကွန်ရက်များမှတဆင့် အတည် ပြုရယူပါသည်။

၎င်းတို့သည် အာဏာသိမ်းစစ်ကောင်စီမှ ကျူးလွန်သော ရာဇဝတ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခြင်းမရှိစေရေးအတွက်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဖြစ်ပြီး အနာဂတ်ကာလ အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် လမ်းခင်းပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သည်။

During these times emotional trauma can occur for a variety of reasons. To solve those issues and to raise spirit and motivate, AAPP mental health assistance program can provide:

- Counselling (such as psychosocial first aid),
- Stress Management,

to people inside and from Burma affected by the coup.

Contact email: counselling@aappb.org
Contact signal: +95 9 774 336760

For secure emails it is best to set up a free proton mail at: https://protonmail.com/signup

Sign up free signal number at: signal.org/download/.
- signal iPhone - apps.apple.com/gb/app/signal-private-messenger/id874139669
- signal Android - play.google.com/store/apps/details?id=org.thoughtcrime.securesms

Assistance Association for Political Prisoners
နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

BRIEFING PAPER: THE NEED FOR MENTAL HEALTH IN BURMA

AAPP