Assistance Association for Political Prisoners
နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု နှင့် ထိခိုက်နာကျင်ရသောအသိုင်းအဝန်း၏စိတ်ကျန်းမာရေး

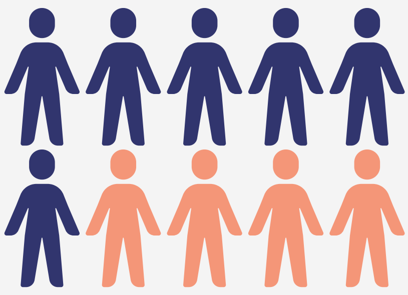
မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခွင့် သမိုင်း

၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နေ့တွင် မြန်မာ့စစ်တပ်၏ မအောင်မြင်သော အာဏာသိမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး ၎င်း၏ ဆယ်စုနှစ်များစွာကြာရှည်သော ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခွင့်က စနစ်တကျ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှု များစွာကို ဆက်လက် ကျယ်ပြန့်စွာ ကျူးလွန်နိုင်စေခဲ့သည်။မြန်မာ့စစ်တပ်သည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေမူကြမ်းအတွက် ပြည်သူ့ဆန္ဒခံယူပွဲ ကိုကျင်းပပြီး ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေကို အတည်ပြုကာ ၂၀၁၀ တွင် အမည်ခံ ဒီမိုကရေစီရွေးကောက်ပွဲများ ကျင်းပ ပြီးနောက် အာဏာမရှိသော ရွေးကောက်ခံကိုယ်စားလှယ်များ၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ ၊ ဒီမိုကရေစီ တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများ နှင့် ပြည်သူလူထုကို စည်းရုံးခဲ့သည်။ထိုစဉ်ကတွေ့မြင်ရသော မဲမသမာမှုများ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အစီအရင်ခံစာအများအပြားက အမျိုးသား ပြန်လည်ညီညွတ်ရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီ ကူးပြောင်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်သည် မပြီးပြတ်သေးသော လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလျက်ရှိလေသည်။

၂၀၁၅ တွင် မြန်မာနိုင်ငံ ၏ ပထမဆုံး ပါတီစုံ ရွေးကောက်ပွဲကို နိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သို့သော် စစ်တပ်၏ ရွေးကောက်ခံ ကိုယ်စားလှယ် မဟုတ်သောသူများက ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေ အရ လွှတ်တော်တွင် နေရာယူ၍ နိုင်ငံတော်ကိစ္စ အဝဝတွင် ဆက်လက် ဩဇာ လွှမ်းမိုး လျက် ရှိသည်။ ၂၀၁၅ တနိုင်ငံလုံးပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုရပ်စဲရေး သဘောတူညီမှုစာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းစသော စေ့စပ် ဆွေးနွေး အဖြေရှာခြင်းလုပ်ငန်းများပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း ၂၀၁၀ မှ ၂၀၂၀ ဇွန်လအထိ အစီရင်ခံစာများ အရ အရပ်သား အနည်းဆုံး ၂ သိန်းကျော်သည် လူ့ အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ၊ မတရား ထိန်းသိမ်း ခံရမှုများ ၊ မြေယာ သိမ်းခံရမှု များနှင့် လူသတ်မှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ အဆိုပါ ရာဇဝတ်မှု များကို ရိုဟင်ဂျာမွတ်ဆလင်များနှင့်မျိုးနွယ်စုလေးများက ပိုမိုကြုံတွေ့ခံစားနေရကြောင်း ၂၀၁၈ လူ့အခွင့် အရေး ကောင်စီ၏ အစီရင်ခံစာများအရသိရသည်။ တာဝန်ရှိသော စစ်ဘက်ခေါင်းဆောင်များအား ယခုထိ အပြစ်ပေး၊ အရေးယူနိုင်ခြင်း မရှိခဲ့သလို အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု ကို ဖော်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိပေ။

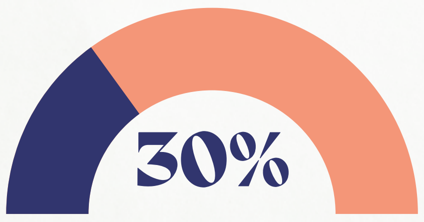
လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများနှင့် ထိခိုက်နာကျင်ရမှုများ

အာဏာသိမ်းပြီးချိန်မှ စ၍ ၂၀၂၂ အောက်တိုဘာ၃ရက်နေ့ အထိ ဒီမိုကရေစီ ထောက်ခံသူဦးရေ အနည်းဆုံး ၂၃၀၃ ဦး သည် စစ်တပ်၏သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံခဲ့ရပြီး ၁၆၀၁၆ ဦးသည် အတင်းအကြပ် မတရားဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံနေရဆဲ ဖြစ်သည်။



နေရာအနှံ့ တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုများ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှုများကို စစ်ကြောရေးများနှင့် အကျဉ်းထောင်များတွင် အများအပြားကြုံတွေ့ ခံစားကြရသည်။ ထိုဖြစ်စဉ်များသည် မြန်မာပြည်သူလူထု၏ အစုအဖွဲ့ နှင့်တဦးချင်းစီစိတ်ကျန်းမာရေး အပေါ် ရေရှည်သက်ရောက်မှု များ ရှိလာလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ထိခိုက်နာကျင်ရသော ဖြစ်စဉ်များသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများခြင်း ၊ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ရပ်အလွန် စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲခြင်း (PTSD) စသည့် စိတ်ရောဂါများ တိုးပွားလာခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ အဆိုပါ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်စဉ်များတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှု နှင့် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှုများပြားလာခြင်းကိုလည်း အလွယ်တကူ တွေ့ရ နိုင်သည်။

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း AAPP သည် အကျဉ်းကျစဉ်အတွင်း နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခံရသူများ အတွက် စိတ်ဓာတ်ပြန်လည် မြင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ခြင်း အစီအစဉ် **Mental Health Assistance Program (MHAP)** ကို ဂျွန်ဟော့ကင်းတက္ကသိုလ်၏ အကူအညီဖြင့် ၂၀၁၀ တွင် စတင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။
အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ရပ်အလွန် စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲခြင်း Post-traumatic stress disorder (PTSD) နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပဋိပက္ခကြောင့် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ရသည့် လူဦးရေ၏ ၃၀ % ဝန်းကျင်သည် အဆိုပါ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုဒဏ်ကို ခံစားနေကြရသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၃ ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြည်တွင်းနေရပ်စွန့်ခွာသူ အနည်းဆုံး ၁,၀၁၉,၀၀၀ ရှိပြီး ၇၀,၀၀၀ ဝန်းကျင်သည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ ခိုလှုံရန် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဝင်ရောက်လာသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူအများအပြားသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခံစားနေကြရသည်။



ပဋိပက္ခကြောင့် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ရသည့် လူဦးရေ၏ ၃၀ % ဝန်းကျင်သည် အဆိုပါ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုဒဏ်ကို ခံစားနေကြရသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု လက္ခဏာများမှာ
- မိမိကိုယ်တိုင်/မိမိချစ်ခင်သူတို့၏ကျန်းမာရေးကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- စားချိန်၊ အိပ်ချိန် ပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း
- အလွယ်တကူ ဒေါသထွက်ခြင်း
- ဆက်ဆံရေးတင်းမာခြင်း
- နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၏ အခြေအနေ ဆိုးလာနိုင်ခြင်း
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ် သုံးစွဲမှု ပိုမိုများလာခြင်း
- ယခင်က စိတ်ပါဝင်စားစွာလုပ်ဆောင်ခဲ့သော အရာများကို လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှုအားနည်းခြင်း
- အထီးကျန်မှု သို့မဟုတ် သီးခြားမှုခံစားရခြင်း
- အားအင်ကုန်းခမ်းမှု သို့မဟုတ် မောပန်းမှုခံစားရခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရမှုများကြောင့် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကြ လုပ်ငန်းများ ကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူ တစ်ယောက် ကို အကြမ်းဖက် သည့်အပြုအမူမျိုး ပိုဖြစ်လာခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ကြုံတွေ့လာရခြင်း (ဥပမာ- ခေါင်းကိုက် ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း)

အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု ကိုလွှမ်းခြုံနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကူညီမှု

အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုသည် စစ်အာဏာရှင် တို့မှ ကျူးလွန်ခဲ့သော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု များစွာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော အရာ ဖြစ်သည်။ ကျူးလွန်ခဲ့ရသည်များကို ခြေရာကောက်ရန် အတွက် အတွင်းကျကျဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သော အမှန်တရားဖော်ထုတ်မှုကော်မရှင်များနှင့် ပြစ်ဒဏ်ပေးမှုများ လိုအပ်ပါသည်။
ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျူးလွန်သူတို့၏ ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်နေခြင်းကို ဖော်ထုတ်နိုင် မည် ဖြစ်ပြီး ကျူးလွန်ခံရသူများနှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကြုံတွေ့ရသော ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ပြန်လည်ကုစား ပေးရန်အတွက် အစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ခြင်း ကျူးလွန်ခံရသူတို့အတွက် အထိမ်းအမှတ်များ တည်ဆောက်ခြင်း တို့ကို ဖြစ်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

> **အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်သည့်အခါ ထိခိုက်နာကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများအတွက် လိုအပ်သည့် စံနှုန်းမှီစိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကိုပါ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။**

ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသော ပြည်တွင်းစစ်ကြာရှည်မှု၏အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်စေသည့် ဖြစ်ရပ်များကို ထပ်ခါထပ်ခါ ထိတွေ့နေရခြင်း၊ ဆင်းရဲ မွဲတေမှုနှင့် လူမှုဘဝဆက်ဆံရေးထိခိုက်ခြင်း တို့ ဖြစ်လာပြီးသည့်နောက် တဦးအပေါ် တဦး အပြစ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းတို့ကို စနစ်တကျကုစားရန်ခက်ခဲလျက် ရှိသည်။
စစ်ပွဲများပြီးဆုံးမှသာ သိသာသည့် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးလွန်ကဲခြင်း(PTSD)၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးစွဲမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသောအပြုအမူများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေမှုနှုန်းသည် ရပ်တန့်ပါလိမ့်မည်။
ထို့ကြောင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ကုစားခြင်း အစီအစဉ်များ အနာဂတ်တွင် ဆက်လက် ပါဝင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုမှသာ ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်နိုင်ပြီး အောင်မြင်သော နိုင်ငံတခု ပြန်တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းကို သိရှိထားမှ သာ ပွင့်လင်းသော စကားပြောဝိုင်းများကို စတင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးရလဒ် ကို ပိုမို သိရှိနားလည်နိုင်လိမ့်မည်။
ပညာရှင် ဘယ်ရီဟက်၏ ၂၀၁၂ တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းစက်ဝိုင်းသည် ရှင်းပြရ လွယ်သော မော်ဒယ် တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ယခင်ကကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်မှုများမှအစပြု၍ စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်လာသော အသိုင်းအဝန်း တစ်ခုဖြစ်လာခြင်းမှသည် ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ပျက်စီးမှုများရှိခြင်းနှင့် ကမ္ဘာကြီးအပေါ် ခြိမ်းခြောက်နိုင်လာရုံသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ယုံကြည်မှုပိုင်း ဆိုင်ရာပြဿနာဖြစ်ခြင်း တို့အထိ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြထားသည်။ ဘက်ရီဟက်က သီအိုရီပိုင်းနှင့် လက်တွေ့ပိုင်း ကွာဟချက် ရှိနိုင်ပြီး အသိုင်းအဝိုင်းကို ကူညီပြောင်းလဲပေးသော ငြိမ်းချမ်းရေး ဖြစ်စဉ်များထွက်ပေါ်လာဖို့အတွက် အခြေခံအကြောင်းရင်းများမှစ၍ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်အလေးပေးပြောထားပါသည်။

၎င်းသည် ယုံကြည်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ထိခိုက်မှုများကို ခံစားနေရသည့်မြန်မာနိုင်ငံ အတွက် အရေးပါပါသည်။၂၀၂၁ စက်တင်ဘာနှင့် ဒီဇင်ဘာ လများအတွင်း AAPPမှ မေးမြန်းခဲ့သော လူ ၁၁၀ယောက်မှ ၄၄ ရာခိုင်နှုန်းသည် စစ်အာဏာရှင်စနစ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ခြိမ်းခြောက်မှုများအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နေကြောင်း တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ ၎င်း၏နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများဖြစ်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု မလုံလောက်မှု၊ ကိုးဗစ်၁၉ ကပ်ဘေး၊ ဝင်ငွေမတည်မြဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်မလုံခြုံ မှု တို့ကို စိုးရိမ်နေကြသည်။

ပုံ ၁ မှာ ပြထားသော အသွင်ကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု

ဤပုံတွင် ကျွန်တော်တို့သည် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ခြင်းအတွက် လူမှုဘဝ ပြောင်းလဲ တိုးတက်စေဖို့ လိုအပ်သည့်အရာအားလုံးအား ဖြန့်ကျက်စဥ်းစားကာ အဖြေရှာကြပါသည်။

> **အသွင်ကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာတရားမျှတမှုလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုတည်းကသာ ရှည်ကြာနေသော စစ်တပ်၏ ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်နေမှုကို အရေးယူနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လူထုတရပ်လုံး၏ လူမှုဖူလုံရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုခချမ်းသာရရှိမှုများကို လုံခြုံစိတ်ချစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။**

ပုံ ၁ သည် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း ဆိုသည်ကို ပြသထားပြီး အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု ၏အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာ နှစ်ခုဖြစ်သည့် **Retributive justice** အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်းဆိုင်ရာတရားမျှတမှု နှင့် **Restorative justice** ပြန်လည်ဖြစ်တည်ရေး ဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုအကြောင်းကို အလေးထားရှင်းပြ ထားသည်။ ပြန်လည်ဖြစ်တည်ရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု Restorative justice ကို နိုင်ငံရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် လူမှုရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဟူ၍ နှစ်ပိုင်းထပ်မံခွဲနိုင်သည်။
လက်ယာဘက်တွင် ပြန်လည်သင့်မြတ်ရေး ဆိုင်ရာ အခြေခံနည်းလမ်းများအဖြစ် အထိမ်းအမှတ်များတည်ဆောက်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာများကိုပြန်လည်ကုစားခြင်း၊ တစ်ဦးချင်းနှင့် အုပ်စုလိုက် လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်နာကျင်မှု ကုစားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပြန်လည်ဖြစ်တည်ရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု ရရှိစေရန်ဖော်ပြထားပြီး လက်ဝဲဘက်တွင် ပြန်လည်ဖြစ်တည်ရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု ရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းများအဖြစ် လူမှုရေးမူဝါဒများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရေး၊ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအကူအညီများပေးရေးစသောဥပဒေအရပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည့်စီမံချက်များကို အမှီပြုဖော်ပြထားသည်။
အဆုံးသတ်၌ ပုံ ၁ အောက်တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြည်တွင်း၊ပြည်ပတရားရုံးများနှင့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများက စုံစမ်းစစ်ဆေး ကာ ရာဇဝတ်ကြောင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေဖြင့်အပြစ်ပေးခြင်း၊အရေးယူခြင်းတို့ဖြင့် လူသားတို့၏လုံခြုံရေးကို တိုးမြှင့်ပေးကာ Retributive justice အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်းဆိုင်ရာတရားမျှတမှု ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။