



COUNSELLING CORNER
A Safe Place For Change

About Counselling Corner

စိတ်ကျန်းမာရေးခြင်းဟာအရေးကြီးပါတယ်ဗျာ အဲစိတ်ကျန်းမာရေးခြင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုကို တိုးတက်စေပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြုလုပ်ရမယ့် နေ့စဉ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းတွေ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကိုထိန်းသိမ်းဖို့နှင့်ပိုမိုကျယ်ပြန့်စေရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါတယ် ခင်ဗျာ။ ဒီကြောငြာချက်လေးမှာတော့ သင်ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ဝန်ထမ်းများ သာမက သင်ကိုယ်တိုင်ပါဝင်နေတဲ့ ကော်မတီများက အခြားသောလူများကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ Counselling Corner ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်သလဲဆိုသည့် အကြောင်းအရာကို ရှင်းပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာခြင်းအကြောင်း

ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိနေတဲ့ လူသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာလေးရှိနေတဲ့အချိန်ကို သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ သာမာန်အားဖြင့် တွေ့ကြုံပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ။ ဒီစိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာရှိသောလူများက ပင်ပန်းမယ် စိတ်ရှုပ်ထွေးမယ် စိတ်ထဲမှာဝမ်းနည်းနေမယ် စိတ်မရှည်တော့ဘူး ညဘက်အိပ်ချိန်တွေ နည်းလာမယ် အိပ်ချင်မှလည်းအိပ်ဖြစ်တော့မယ် ကိစ္စလေးတစ်ခုကို အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ဘူး သို့မဟုတ် အဲကိစ္စလေးတစ်ခုကိုတောင် တစ်ချိန်လုံးမရပ်မနားတွေ့နေမိမယ် ဆိုတဲ့ခံစားချက် တွေကို လုံးဝ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။



တစ်ခါတစ်ရံကျပြန်တော့လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေက မကြာသေးမှီကမှ ဖြစ်တတ်ပါတယ် (ဥပမာဆိုရင်သင်တို့ချစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးရတာမျိုးပေါ့ဗျာ) တစ်ချို့အချိန်တွေကြပြန်တော့လည်း ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေတုန်းက ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံ အဖြစ်အပျက်တွေပေါ့ ပြောရမယ်ဆိုကျွန်တော်တို့ကိုအပြင်ပိုင်းကနေလွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့အရာတွေပေါ့ဗျာ (ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင် မကောင်းသတင်း သို့မဟုတ် သတင်းဆိုးတွေကို အများကြီးကြည့်တာမျိုးပေါ့) ဒါမှမဟုတ်လည်း မိသားစု နဲ့ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်သန်းရတယ် အချိန်လိုမျိုးတွေပေါ့ဗျာ။ ဒီစိတ်ရောဂါဆိုတဲ့အရာဟာ တခြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ရှုရှာ သကဲ့သို့ ကုသလို့ရပါတယ်ခင်ဗျာ အရေးကြီးတာက သင်တို့ရဲ့စိတ်ကိုဂရုစိုက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာနေဖို့ပါပဲခင်ဗျာ။

မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ COVID-19 ရောဂါလိုမျိုး သို့မဟုတ် ပုံမှန် မဟုတ်တဲ့ လက်ရှိ နိုင်ငံရေး အခြေအနေဟာ ရမ်းကိုစိတ်ပင်ပန်းစရာ ကောင်းလွန်းတဲ့ အချိန်တွေကိုဖြတ်သန်းနေရတယ်ဆိုတော့ဖြင့် ပြည်သူလူထုအတွက် စိတ်ဓာတ်အတက်အကျရှိပြီး စိတ်ဝေဒနာ ရတယ်ဆိုတာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့အရာကြီး တစ်ခုလိုဖြစ်နေပါပြီ။



ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စိတ်ရောဂါကုထုံးအကြောင်း။

အကယ်၍ သင်ဟာ “သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ထဲမှာ တွေးရတာတွေ မကောင်းတော့ဘူး”၊ “စိတ်တွေရှုပ်ထွေးလာပြီ”၊ ပြီးတော့သင်ဟာ “သင့်ကိုယ်သင် မဟုတ်ဘူးလို့” ခံစားနေပြီဆိုရင်တော့ သင်၏စိတ်ကျန်းမာရေး အပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်သင့်ပါပြီ။ မလန့်သွားပါနဲ့ဗျာ များပြား ကျယ်ပြန့်လှတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ အတွက် အဲ့ပြဿနာတိုင်းမှာ ဖြေရှင်းချက်ဆိုတာ ရှိနိုင်ပါတယ်ဗျာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး ပြောရမယ်ဆိုလျှင် စကားပြောခြင်း၊ အစီအစဉ်ချပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်တဲ့နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်သော ဆွေးနွေးပေးသည့်သူ နှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ အလွန်ပြင်းထန်သော အခြေ

အနေ တစ်ရပ်မှာရှိနေတဲ့ လူသာလျှင် ဆေးပေးနိုင်သောစိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ကုသရန်ပိုလိုအပ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု တွင် ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတွေရဲ့စိတ်ပိုမို ခိုင်မာလာအောင် သန်မာလာအောင် ဒါထက်မက ဒီစိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာပိုမို မဆိုးရွားလာအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း တို့ကို အဓိကအာရုံထားပါတယ်ခင်ဗျာ။ အများအားဖြင့် ဒီပါဝင်လာသူများကို သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုကို ပြောပြခွင့်ပြုခြင်း ထိုစိတ်ခံစားချက်များကို နားလည် လက်ခံနိုင်ခြင်း ပြီးနောက် စတင် အလုပ်လုပ်သည် တည်းက ပါဝင်လာသူ အတွက် ဖြေရှင်းပေးရန်လုပ်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်ပြီးမြောက်သွားတာများ ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ဒီကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ စိတ်ရောဂါကုထုံးမှာဆိုရင်တော့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာမှခံစားနေရသည့် လူတစ်ယောက်ကို သူတို့၏ စိတ်ကိုပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးခြင်းအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ဒီအခြေအနေနှစ်ရပ်စလုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပထမဆုံးအနေနဲ့ အရေအတွက်အလိုက် အခန်းကဏ္ဍ(session) ခွဲလိုက်ခြင်းနဲ့စပါတယ် ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ပါဝင်လာသော သူကို သူ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ဖော်ပြခွင့်ပြုပါတယ်ခင်ဗျာ ပြီးနောက် ထိုပါဝင်လာသူကို “တည်ငြိမ်”နှင့် တွေးခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း သာမက ပိုကောင်းသော အခြေအနေရောက်အောင် ဘယ်လိုပြုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ကိုပါ ဆွေးနွေးခွင့်ပြုပါတယ် ခင်ဗျာ။ ထိုအရာများအားလုံးဟာ စကားပြောခြင်း နှင့်နားထောင်ခြင်းများကိုအခြေခံကာ client တစ်ယောက်ဟာ “လှိုင်းခေါင်းတစ်ခု၏ အဆုံးမှအလင်း” ကိုမြင်ရသကဲ့သို့ခံစားရသော အခြေအနေတစ်ရပ် အပြင် ထိုသူ/သူမ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ်ထပ်မံ ရပ်တည်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

ဆွေးနွေးခြင်းဆိုသည့်အရာဟာ ဆရာ ဒါမှမဟုတ် သခင်မှသင့်အား ဘာလုပ်ဟုပြောခြင်းကို နားထောင်ရခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ဘာလုပ်ဟု ပြောဆိုခြင်း ကိုနားထောင်ခြင်းအစား ဒီအကြောင်းအရာဟာ သင့်အကြောင်းကို သင်ပြန်နားထောင်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သောရလဒ်များ ရရှိရန်အတွက် သင်ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ရန်လိုအပ်မလဲဆိုသည့် အကြောင်းအရာဖြစ်ပါတယ်ဗျာ။

Counselling Corner မှသင့်ကိုဘယ်လိုပံ့ပိုးပေးနိုင်မလဲ

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိစိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ကိုတိုးတက်စေရေးဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ တည်ထောင်သူ ကိုအောင်မင်းသိမ်း သည်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း ကို မြန်မာနိုင်ငံသာမကတိုင်းတစ်ပါးတွင် လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံ ရှိဖူးပြီးရုံမျှမက စိတ်ရောဂါကုသခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းများ ကိုလည်း ဩစတေးလျနိုင်ငံရှိ Western Sydney University တွင်လည်း မဟာဘွဲ့ရထားသူတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့ဆွေးနွေးသူတွေဘက်မှ ပေးသောဝန်ဆောင်မှုများမှာ အကုန်လုံးမြန်မာလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ ကျွန်တော်တို့ဘက်ကလည်း သင်တို့ဟာ စိတ်ခံစားမှုများကို သင်တို့ဘာသာစကားဖြင့် အမြဲတစ်စေ လွယ်ကူပေါ့ပါးစွာ ပြောပြနိုင်ဖို့ယုံကြည်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

ဆွေးနွေးခြင်းဝန်ဆောင်မှုပေးသောအကြောင်းအရာများအားလုံးဟာ စိတ်ခံစားချက်ကိုဖော်ပြခြင်း စကားပြောခြင်း အချည်းအနီးဖြစ်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ခွန်အားသန်မာလာခြင်း တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်ဗျ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပါဝင်လာသူများကို သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အတွင်းကျကျ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း အပြင် သီအိုရီကျကျတွေ့ခြင်း နှင့် အကြံပျောက်ဆုံးခြင်းဆိုသည့် အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲပေးရန် ကူညီပါသည်ခင်ဗျ။ Counselling Corner ဟာဆို လျှင်ဝန်ထမ်းများကို ထောက်ပံ့ ခြင်းအစီအစဉ်၏ ပံ့ပိုးခြင်းဖြစ်ပြီး HRဌာနများရှိ ဝန်ထမ်းများကို အပြုသဘောပြောင်းလဲမှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာဖို့ရန် ကူညီပေးသူများဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျ။

ဆွေးနွေးစဉ်အချိန်အတွင်းမှာတော့ တင်းကြပ်စွာလျှို့ဝှက်ထားပြီး ကျွန်တော်တို့လုပ်ငန်း တည်ထောင်သူ ကိုအောင်မင်းသိမ်း ပါဝင်သော ဩစတေးလျအကြံပေးအဖွဲ့၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါတယ်ခင်ဗျ။

www.theaca.net.au/counsellor/aung-min-thein



Counselling Corner မှ ပေးသော အဓိက ဝန်ဆောင်မှုများ

- တစ်ဦးချင်းစီ ဆွေးနွေးခြင်း (ချစ်သူစုံတွဲများ, မိသားစုနှင့် အစုအဖွဲ့ ကုထုံးအပါအဝင်)
- ဆွေးနွေးခြင်းမှာဆိုလျှင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆက်လက် တိုးပွားနေသော အခြေအနေ နှင့် ထိရောက်သော စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ဆွေးနွေးမှု
- Webinars မတူညီသောခေါင်းစဉ်များ
- အခြေခံ၊ အဆင့်မြင့်၊ ရှေးဦး ဆွေးနွေးခြင်း အရည်အချင်းများ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- Media မှတစ်ဆင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အားပေးခြင်း

တစ်ဦးချင်းစီဆွေးနွေးခြင်း

Counselling Corner မှ ကုသပေးသူများသည် အမျိုးမျိုးသောနည်းစနစ်များကို လေ့ကျင့်ပြီးသော သူများဖြစ်သောကြောင့် သင့်၏ စိတ်အခြေအနေမကောင်းမှုများ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်း သင့်၏ဘဝကိုပြောင်းလဲပေးနိုင်မယ့် ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ခန့်ခွဲ ပေးရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဒီနည်းတွေ ထဲမှာပါလာနိုင်တာ ကတော့ client ကို ဗဟိုပြုသောကုထုံး၊ အပြုအမူ သိမြင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ကုထုံး ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပြောင်းလဲသော ကုထုံးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ဗျ။

သင်၏ ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းကို ဖုန်းနှင့် သော်လည်းကောင်း social media ပေါ်တွင် လည်းကောင်း ပထမဦးစွာအရေအတွက် အလိုက်တစ်နာရီကြာသော session အတွက်ချိန်းဆိုပါ။

သင့်အတွက်အဆင်ပြေတယ် ကြိုက်နှစ်သက်တယ်လို့ ခံစားရလျှင် သင်ဘယ်လိုပြဿနာမျိုးကို ဆွေးနွေးချင် သလဲဆိုတာကို ညွှန်ပြရန် အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ် ဒါမှသာ ကျွန်တော်တို့ကလည်း သင့်အတွက် သင့်တော်မည့် ဆွေးနွေးသူကိုအလုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျ။ ဆွေးနွေးနေစဉ် အတွင်းမှာ သင်နှင့် သင့်ဆွေးနွေးသူ တို့ဟာ သင်နှင့် နောင်အပတ်များတွင် ရလဒ်ကောင်းများရစေမည့် သင်၏ပြဿနာ များ အပေါ်တွင် အစီအစဉ်ချရာမှာဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျ။



အများအားဖြင့် တစ်ပတ်ကို session တစ်ခု(တစ်ခုကိုမိနစ်၅၀) အကြိမ်ပေးပါတယ် ပြီးနောက် ကျွန်တော်တို့ဟာ sessions 10 ခုအတွင်းမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်တွေ ရလာရန်ကြိုးစားပါတယ်ဗျ။ ဒီ sessions တွေဟာဆိုရင်သင်၏အပိုင်ဖြစ်ပါတယ် သင် ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အချိန်ရပ်ရန်ဆုံးဖြတ်၍ ရပါသည်။ ဒါမှမဟုတ်ခဏနားချင်လည်းနားလို့ရသလို တခြားဆွေးနွေးပေးသူ တစ်ယောက်ကိုတောင် တောင်းဆို၍ ရပါတယ်ခင်ဗျ။ သင့်ရဲ့ အချိန်နဲ့ သင့်ရဲ့ အားစိုက်ထုတ်မှုကတော့ သင့်အတွက် ကောင်းကျိုး တွေ ဆီ ဦးဆောင်ပါလိမ့်မည်။

အလုပ်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်တဲ့သူတွေဟာ အပြန်အလှန်အနေနဲ့ ၂နာရီ ဆွေးနွေးမှုကိုမှ ၂-၂၀ ပါဝင်သူများအတွက် တက်ကြွ သော နားထောင်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များဖော်ပြခြင်း၊ မျှဝေခံစားမှုကိုဖော်ပြခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံသင်ယူမှုတစ်ဆင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအပြန်အလှန်အထောက်အပံ့ပေးခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ဒီဆွေးနွေးမှုအတွင်းတွင် ပါဝင်ပါတယ် ခင်ဗျ (with break-out rooms) ပါဝင်လာသော သူတိုင်း သင်ယူရန်နှင့်နေ့စဉ်ပုဂ္ဂိုလ်ရေး နှင့် ဘဝမှာ အရည်အချင်း အသစ် များကို အသုံးပြုခြင်းကိုပိုမိုသေချာစေရန်ဖြစ်ပါသည်။



စိတ်ခံစားမှုနှင့်ပက်သက်တဲ့ အလုပ်ခွင်ဟာ အထူးသဖြင့် မြန်မာ နိုင်ငံ မှာ ပိုမိုဖြစ်ထွန်းပါတယ် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့နောက်ခံ တိုးတက် လာခြင်းနှင့် လူတွေကို သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက် တွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ရန်နှင့် သူတို့ရဲ့အတိတ်မှာရော အနာဂတ်မှာရော ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းမယ့် စနစ်ကိုတည်ဆောက်ဖို့ ထောက်ပံ့ ပေး ခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ၂နာရီကြာသော sessionမှာ ပါဝင်သောသူများ သင်ရမည့်အရာများ သည် စိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ပြခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း အရည်အချင်းကို တိုးတက်စေရန်၊ သူတို့တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး ဆိုသည့်အရာကို နားလည် စေရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် စက်ကိရိယာတစ်ခုစတင်တည်ဆောက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

Webinar

Webinar တစ်ခုအတွင်းမှာ ဆွေးနွေးသူများဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်ယှက်သော တိကျသည့်ခေါင်းစဉ်နှင့် ဗဟုသု ဝေငှခြင်း ကို အာရုံစိုက်ကြရပါတယ်။ တစ်နာရီကြာ Zoom session တွင် (ဥပမာအနေနဲ့ ပူပင်ကြောင့်ကြတဲ့စိတ်ကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရမလဲ၊ ဒေါသနှင့်သောကကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမလဲ၊ စိတ်ခံစားချက် နှင့် ကပ်ဆိုက်သော အခြေအနေ အပါအဝင်

စသည်ဖြင့်) တို့အတွက် စကားပြောကြပါတယ်။ Webinar ကအများအားဖြင့် လူသုံးဆယ်ထားပါတယ် ပါဝင်လာသူများ အတွက် ဆွေးနွေးသူများကို မေးခွန်းမေးနိုင်ရန် သေချာစေချင်၍ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျ။

Webinars တွေကဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ဆွေးနွေးခြင်းကို နားလည်ချင်သော လူများနှင့် စိတ်ချမ်းသာချင်သော လူများ အတွက် အကောင်းဆုံးပါပဲခင်ဗျ။ ဆွေးနွေးခြင်း ထောင့်သည် corporate အဖွဲ့အစည်းနှင့် NGO ၏ ဆရာမ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ နှင့် မတူညီသော လူထုအခြေပြု အဖွဲ့အစည်း များ အတွက်ဝန်ထမ်းများ အတွက် webinars ပြီးသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။



လေ့ကျင့်မှု

ကျွန်တော်တို့ကတော့တစ်နိုင်ငံလုံး စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို တိုးတက်စေနိုင်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်မှုကအရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ပါတယ်ခင်ဗျ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်ယောက်တည်းလည်း လုပ်လို့မရဘူးလေ။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ Counselling Corner ကနေပြီးတော့မှ တစ်နိုင်ငံလုံးတွင်ရှိသော လူတန်းစားမရွေးကို အခြေခံဆွေးနွေးခြင်း အရည်အချင်းနှင့် အဆင့်မြင့် ဆွေးနွေးခြင်းအရည်အချင်း တို့ကိုစတင်လေ့ကျင့်ပေးနေပါပြီ ခင်ဗျ။ လေ့ကျင့်ချိန်ကို နာရီပေါင်း 20 ကြာပါမယ်ခင်ဗျ(၁၀ရက်ပါ) ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့က ပါဝင်လာသောသူများကို အိမ်စာလုပ်ရန် မျှော်လင့်ပါတယ်ခင်ဗျ (သူ့လဲပျင်းမျှနာရီပေါင်း၂၀လောက် ရှိပါမယ်)။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ၊ လူမှုရေးလုပ်သားများ၊ HR ဝန်ထမ်းသာမက အားနည်းသောလူများနှင့် အလုပ်လုပ် နေသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ဒီလေ့ကျင့်မှု ဟာသူတို့ရဲ့နေ့စဉ်အလုပ်တွေမှာ အလွန်အကူအညီရတာကို တွေ့ရှိကြပါတယ်။ လေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်းမှာ ဆွေးနွေးမည့် ခေါင်းစဉ်များကတော့ နားထောင်ခြင်း၊ ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်း၊ ဂရုစိုက်ပြခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်ဘယ်လိုကူညီမလဲ၊ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုကိုယ့်ဖာသာကို အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းချက်ရှာ ဖို့ပြောမလဲ၊ Professional distance တစ်ခုဘယ်လိုထားမလဲ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ကိုယ်တိုင်ဘယ်လို ကိုင်တွယ်မလဲ စသည်ဖြင့်။

လေ့ကျင့်ရမည့်ရက်များကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ Facebook page မှာ ကြေငြာ ထားပါတယ်။ အခြေခံဆွေးနွေးခြင်းလေ့ကျင့်မှုကတော့ အများအား ဖြင့် တစ်လနဲ့ ပြီးပါတယ်ခင်ဗျ။ ဒီလေ့ကျင့်မှုနှင့်လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်း တွေဟာ အဖွဲ့အစည်းမှ တိကျသည့် လိုအပ်မှုများနှင့် လိုက်ချက်များနှင့် လိုက်ဖက် အောင် ပြင်ဆင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါ အကယ်၍ သင်ဟာ private လေ့ကျင့်ရန် အဖွဲ့အစည်း နှင့် ဘွတ်ကင်ချိတ် ထားတယ် ဆိုလျှင် အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ကို လူ ၂၀ ပါဝင်ပါမယ်ခင်ဗျ။

2021 မှာကျွန်တော်တို့ဟာ နှစ်နာရီ ရှေးဦးကုထုံးကိုလည်း စတင် လေ့ကျင့် ပေးနေပြီဖြစ်ပါသည်။ (CISM-critical incident stress management)



ထောက်ခံအားပေးမှု

ကျွန်တော်တို့အနေနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးမှုကို မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နေသေးသည်ကို နားလည်ထားပြီး မြန်မာလူမျိုးများအနေနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍အရေးကြီးမှုအခန်းကဏ္ဍကို သေသေချာချာ နားလည်မှုနည်း နေကြောင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် နားလည်မှု အလွဲများကိုလည်း သိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့လုပ်ငန်းစု စတင်ခဲ့စဉ်ကတည်းက လူတွေကိုစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို မြန်မာဘာသာစကား ဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်မှာ အပတ်စဉ် ချယ်ရီ FM တွင်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့်အစီအစဉ်ကို (၃ လ)



တိုင်တိုင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း၊ တီဗွီရှိုးများတွင် ဧည့်သည်အဖြစ် ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း၊ Myanmar Times နှင့် အခြား စာပုံနှိပ်တိုက်များ မှ ထုတ်ဝေသော စာစောင်များ တွင် ထည့်သွင်း ဖော်ခြင်း၊ စာပေဟောပြောပွဲများ အခမ်းအနားပွဲ များတွင် တက်ရောက် ပြောဆို ခြင်း တို့ဖြင့်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အပတ်စဉ် အင်္ဂါ နေ့တိုင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ Facebook page မှတစ်ဆင့် မတူညီသောခေါင်းစဉ်များကို Live လွှင့်ပြောဆိုပြီး ကြည့်ရှု သူများနှင့် အတူအမေးအဖြေ ကဏ္ဍများ ကိုလည်း ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ဆွေးနွေးအကြံပေးဆရာများ

Counselling Corner တွင် နိုင်ငံခြားသို့သွားရောက် ပညာသင်ယူခဲ့ရင်း လေ့ကျင့်မှုများရယူခဲ့သော ကျွမ်းကျင်ဆွေးနွေးအကြံပေး ဆရာများ ရှိပါသည်။ ဆရာတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းတွင် သူ့နယ်ပယ်ကျွမ်းကျင်မှု အပိုင်းနှင့်သူရှိကြပြီး ကျွန်တော်တို့ဆီသို့ ရောက်ရှိလာတဲ့ ပြဿနာ အကြောင်းအရင်းများ၊ အကြောင်းအရာတစ်ခု၏ ရှုပ်ထွေးနက်နဲမှု အတိုင်းအတာ နှင့် ဆရာများ၏ အားလပ်ချိန်များကို ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ထိန်းညှိပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက် ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ဆွေးနွေးအကြံပေး ဆရာများသည် မိမိထံရောက်ရှိလာသည့် အကူအညီလိုသူများ၏ ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်း ထိန်းချုပ်မှု၊ ထိုသူတို့တွင်ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများအတွက် ဖြေရှင်းမှုပုံစံအမျိုးမျိုး နှင့် ကုထုံးများကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေ ဖို့ရာ သူတို့၏တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာမှုများကို ပုံမှန် Supervision ခံယူခြင်းဖြင့် ကြည့်ရှုကုသပေးလျက် ရှိပါသည်။

အကြောင်းအရာများအားထပ်မံသိရှိလိုပါက www.counsellingcornermyanmar.com/your-therapist တွင်ကြည့်ရှုပေးပါရန် အကြံပြုပါသည်။

လျှို့ဝှက်စောင့်ထိန်းခြင်း

ဆွေးနွေးအကြံပေးဆရာများအနေနှင့် ဆွေးနွေးမှုနှင့် လေ့ကျင့်မှုများလုပ်နေစဉ်အတွင်း ရရှိလာသော အချက်အလက်များကို သီးခြားထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာများအနေနှင့်လည်း Australian Counselling Association (ACA) ၏ 'Code of Ethics and Practice' များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ကျင့်သုံးလျက်ရှိပါသည်။

တည်နေရာ၊ ကျန်းမာရေးဆေးခန်းဖွင့်ချိန် နှင့် ဆက်သွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

Counselling Corner သည် ဘိုကလေးဈေးလမ်းရှိ ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော အမွေအနှစ်အဆောက်အအုံတွင် တည်ရှိ ဖွင့်လှစ်ထားပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် လူတွေ့ ဆွေးနွေး ရန်အတွက် ဆွေးနွေးခန်း ၄ ခန်းထားရှိပါသည်။ Workshop များ၊ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးမှုများနှင့် လေ့ကျင့်ရေးလုပ်ငန်းများ အတွက်လည်း နေရာများထားရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်း စတင် ချိန်များ ကတော့ အပတ်စဉ် တနင်္လာနေ့မှစနေနေ့အထိ မနက် ၈:၃၀ မှ ညနေ ၅:၃၀ အထိ ဖွင့်လှစ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့တွင် Zoom software ကိုအသုံးပြုသော online sessions များလည်းရှိသလို သင်တို့အဖွဲ့အစည်း၏ လိုအပ်ချက် များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ညှိနှိုင်းပြီး ဝန်ဆောင်မှုများ လည်း ပေးအပ်လျက်ရှိပါသည်။

Sponsorship/ Discounts and CRS

Counselling Corner အနေနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအကူအညီလိုအပ်နေ သော်လည်း ကျွန်တော်တို့၏ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ငွေးကြေးအခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့ပါလျှင် ဈေးနှုန်းများလျော့ချပေးခြင်းနှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းများကိုလည်း ဝမ်းသာစွာ လုပ်ဆောင်ပေး လျက်ရှိပါသည်။ လူမှုရေးအရ တက်ကြွစွာလုပ်ကိုင်နေသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည့်အလျောက် ကျွန်တော် တို့နှင့် ပတ်သက်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို အကူအညီပေးသလို ထိုသူတို့၏စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ကူညီ ထောက်ပံ့မှုများ ကိုလည်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိပါသည်။

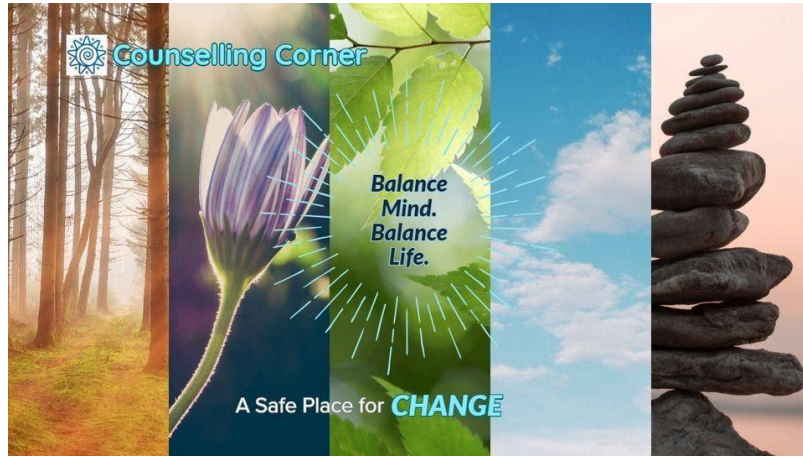
Counselling Corner သည် မြန်မာနိုင်ငံအခြေစိုက် shareholder ၂ ခုမှပိုင်ဆိုင်ထားသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည့်အလျောက် လူသားနှင့်ကမ္ဘာအတွက် ရေရှည်စောင့်ထိန်းမှုများကို အားပေး ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ယုံကြည်ထားရှိသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု လည်းဖြစ်ပါသည်။

ငွေပေးချေခြင်း မူဝါဒ

Workshop များ၊ Webinar များ နှင့် လေ့ကျင့်ရေး ကဏ္ဍများအတွက် လက်ငင်းငွေပေးချေခြင်းစနစ်ကိုကျင့်သုံးပြီး တစ်ဦးချင်း ဆွေးနွေးမှုများ အတွက် တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ်နှုန်းပေးချေခြင်း တို့ထားရှိဆောင်ရွက်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အနေနှင့် မတူညီသော အဖွဲ့အစည်းများသည် မိမိသက်မှတ်ပုံ ကိုယ်စီရှိကြသည်ကို နားလည်ထားသည့်အလျောက် ပြေပြစ်ချောမွေ့စွာ ပြောင်းလဲ ဆောင်ရွက်မှုများ လည်း ရှိပါသည်။

References

ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ငန်းအများစုသည် client တစ်ဦး မှပေးထားသော ယုံကြည်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာလျှို့ဝှက်ချက်များ အပေါ် အခြေခံသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်ကိုမျှ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ခဲ့သည့် သင်တန်းများနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို ကျွန်ုပ်တို့၏အခြား ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ခံယူသူများ အနေဖြင့် ရရှိခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံတကာ NGO များ၊ မြန်မာနိုင်ငံ အခြေစိုက်နိုင်ငံ စုံကော်ပိုရေးရှင်းများ၊ သံတမန်ရုံး များ နှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများပါဝင်သည်။



Get in touch!

ပထမဆုံးခြေလှမ်းတိုင်းဟာ ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့နားလည်ပါတယ်ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကူညီဖို့ ရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုကူညီလို့ရမလဲဆိုတာနှင့် ပတ်သက်လို့ အသေးစိတ်သိချင်ပါသည်ဆိုလျှင် ထပ်မံဆွေးနွေးလို့ရစေရန် ရက်ချိန်းများ မည်သည့်နေ့တွင်ရှိသည်ဆိုတာကို စုံစမ်းမေးမြန်းလို့ရပါတယ်ဗျာ။

Phone: 09-784 509 916

Email: info@counsellingcornermyanmar.com

Facebook messenger: www.facebook.com/counsellingcornermyanmar

WhatsApp / Telegram: +95-9-785 074 173

www.counsellingcornermyanmar.com

www.instagram.com/counselling.corner

<https://www.linkedin.com/company/counselling-corner>

Office address and counselling centre:

No.5/9, 1st Floor, Bogalay Zay Street (Lower Block)

Botataung Township, Yangon, Myanmar