ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုပုံစံ အမျိုးမျိုး

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု

- ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ တွန်းချခြင်း၊ လိမ်ချိုးခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း၊
- လက်နက်သုံးခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသောအရာကိုအတင်းအကျပ် စားသုံးစေခြင်း၊ မီး/ ငရဲမီးဖြင့်လောင်စေခြင်း၊

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း၊ မုဒိမ်းကျင့်ရန် အားထုတ်ခြင်း၊
- လူကုန်ကူးခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း
- အလုပ်အကိုင် သို့မဟုတ် စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲရှိသူကို လိင်ဆက်ဆံရန် ဖိအားပေးခြင်း
- နှုတ် သို့မဟုတ် ကိုယ်အမူအယာဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါး နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများပြသခြင်း
- လိမ်လည်လက်ထပ်ခြင်း၊ အတင်းအကျပ်လက်ထပ်စေခြင်း၊
- သဘောဆန္ဒမပါရှိဘဲကိုယ်ဝန်ဆောင်စေခြင်း၊ သားပျက်စေခြင်း၊ သားကြောဖြတ်စေခြင်း လိင်ဆက်ဆံစဉ်ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း

နှုတ်စကားဖြင့် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

- နှိမ်ချစော်ကားသည့် အမည်ဆိုးတပ်၍ ခေါ်ဆိုဆက်ဆံခြင်း
- လူအများရှေ့တွင် နှိမ်ချအရှက်ခွဲခြင်း
- ထပ်တလဲလဲအပြစ်တင်ခြင်း၊ အော်ဟစ်ဆူပူခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်း၊ စော်ကားခြင်း၊ စွပ်စွဲခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊
- လျစ်လျူရှုထားခြင်း၊ စကားမပြောခြင်း၊ အလေးမထားခြင်း

- လူမှုရေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မူးယစ်ရမ်းကားခြင်း
- စွပ်စွဲခြင်း၊ သံသယရှိနေခြင်း၊ အရှက်ရစေရန် လိုက်လံနှောင့်ယှက်ခြင်း

ထိခိုက်နစ်နာစေသော လူမှုဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

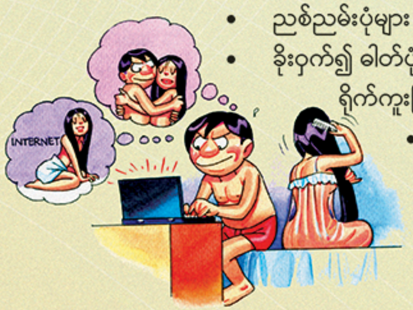
- သက်ငယ်ထိမ်းမြားမှု/အတင်းအကျပ်ထိမ်းမြားမှု
- မိန်းကလေးများကို ကျောင်းနေခွင့်၊ ပညာသင်ကြားခွင့်မပြုခြင်း၊ အမွေပစ္စည်းဥစ္စာ မပေးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပါအဝင် ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားပါက ကျူးလွန်ခံရသူကို အပြစ်တင်လေ့ရှိခြင်း၊ ကျူးလွန်သူကို ဥပဒေအရအရေးယူရန် အားမပေးဘဲ ဓလေ့ထုံးစံနည်းလမ်းများဖြင့်သာ ဖြေရှင်းရန် ဖိအားပေးခြင်း
- လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများအား ခွဲခြားနှိမ်ချခြင်း

စီးပွားရေးနှင့်ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

- ဝင်ငွေရရန် အလုပ်လုပ် ခွင့်မပေးခြင်း
- အိမ်မှုကိစ္စများ အချိန်ပြည့်အလွန်အကျွံ ခိုင်းစေခြင်း
- အိမ်သုံးစရိတ်၊ ကလေးစရိတ်၊ ဆေးကုသခွင့်များ လုံလောက်စွာ မပေးခြင်း
- ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ငွေကြေးဥစ္စာကို သဘောမတူဘဲရယူခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊
- နှစ်ဦးအတူပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသော ငွေကြေးဥစ္စာများကို ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အသိမပေးခြင်း၊ လုယူခြင်း၊ ဖျက်စီးခြင်း

နည်းပညာသုံး ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

- လူမှုမီဒီယာ၊ အင်တာနက်၊ လျှို့ဝှက်ကင်မရာ၊ ဆေးဝါး စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ –
  - ညစ်ညမ်းပုံများ ပြခြင်း
  - ခိုးဝှက်၍ ဓါတ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုများ ရိုက်ကူးခြင်း



  - ခြိမ်းခြောက်ငွေညှစ်ခြင်း၊ အရှက်ခွဲခြင်း၊ အကျပ်ကိုင် ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း
- လက်ကိုင်ဖုန်းနှင့် လူမှုကွန်ယက်များကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ စစ်ဆေးခြင်း၊ ခိုးယူအသုံးပြု နှောင့်ယှက်ခြင်း

ထိန်းချုပ်သည့်အပြုအမူများဖြင့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု

- အိမ်မှအပြင်မထွက်ရခြင်း၊ မိသားစုမိတ်ဆွေများနှင့်တွေ့ခွင့်၊ ဆက်သွယ်ခွင့်မပေးခြင်း၊
- ခွင့်ပြုချက်မရဘဲဆေးကုသမှု မခံယူနိုင်ခြင်း
- အသုံးစရိတ်မပေးဘဲ လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ထားခြင်း
- မိသားစုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင်ပါဝင်ခွင့်မပေးခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီး ၇ ဦးလျှင် ၁ ဦးမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ခံစားနေရပါသည်။

ကျား၊ မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုတိုင်းသည်လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု ဖြစ်သည်။

ဇနီးကိုဖြစ်စေ၊ လိင်အလုပ်သမကိုဖြစ်စေ အလိုမတူဘဲ အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံပါက မုဒိမ်းမှု မြောက်သည်။

အမျိုးသမီးများ၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကြောင့် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်ခံရသည်ဆိုသည်မှာ ဆင်ခြေသက်သက်သာဖြစ်သည်။

ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု၏ ဆိုးကျိုးများ

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများ

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- စိတ်ထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများရရှိခြင်း
- မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း
- နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကြောင့် အသက်သေဆုံးခြင်း

လူမှုရေးဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများ

- လင်မယားကွဲခြင်း၊ မိသားစုတစ်ကွဲတစ်ပြားဖြစ်ခြင်း
- လေလွင့်ကလေးများပိုများလာခြင်း
- လွတ်လပ်မှုနှင့်ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးခြင်း
- သားသမီးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေခြင်း

ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ လျော့နည်းစေရန်အတွက် အောက်ပါစောင့်ရှောက်မှုများကို ရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီမှုပေးခြင်း
- လူမှုရေးနှင့် တရားရင်ဆိုင်နိုင်ရေးအတွက် အကူအညီများရရှိနိုင်ရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား အကူအညီပေးလျက်ရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းများ

- ပြည်သူ့ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာန
- လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန Hot Line (ဖုန်း – ၁၅၆၆)
- မြန်မာနိုင်ငံ ရဲတပ်ဖွဲ့၊ လူကုန်ကူးမှု တားဆီးကာကွယ်ရေးအဖွဲ့၊ တရားရုံး၊ အုပ်ချုပ်ရေးရုံး
- ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အကူအညီပေးနိုင်သော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း၊ NGO ၊ INGO များ
- မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့၊ မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးအသင်း
- လူမှုကူညီရေးအသင်းများ၊ ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့များစသည်...

- ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်ခံရသူများကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်း မပြုပဲ ဖေးမကူညီပါ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင် အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်သည့်
  - မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း
  - HIV အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ကူးစက်ခံရခြင်း

တို့ကို ကာကွယ်ရန် **၇၂ နာရီအတွင်း** နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်၍ စောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။

ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ဖို့ အားလုံးကူညီစောင့်ရှောက်စို့

ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်
ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်ခံရဖို့ မသင့်ပါဘူး ...

ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်ခံရတယ်ဆိုရင်လည်း
သင့်အမှားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး ...

ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံရပါက ရှက်ကြောက်မနေဘဲ နီးစပ်ရာ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူများထံ ဖွင့်ဟတိုင်ပင်၍ အကူအညီတောင်းခံပါ။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားနေသူများ တွေ့ရှိပါက အမြန်ဆုံး ညွှန်းပို့ခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။

မိခင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်