

မိဘ သဘောပေါက်နားလည်မှု စာစဉ်များ - ကျွန်ုပ်၏ကလေးအတွက် ကျွန်ုပ်စိတ်ပူသည်

ပြုစုသူ - Dara Gasior, PsyD, Freehold High Focus စင်တာများနှင့် Maureen Underwood

ဒါရိုက်တာ LCSW, SPTS ကုသရေးဒါရိုက်တာ

**ကျွန်ုပ်၏ကလေးအတွက် ကျွန်ုပ်စိတ်ပူသည်။ သို့သော်ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သူများကိုပြောပြရန်
ရှက်ရွံ့ နေပြီး ဘယ်လိုအကူအညီယူရမလဲ မသိပါ။ ကျွန်ုပ်ဘယ်ကစရမလဲ?**

မေးခွန်းများမေးရန် (သို့) အကူအညီတောင်းခံရန် ရှက်ရွံ့နေစရာမလိုပါ။ သင့်ကလေးအတွက် သင်စိတ်ပူပန်နိုင်ပြီး သူတို့လိုအပ်တဲ့ ပံ့ပိုးမှုကိုပေးနိုင်ရန် သင်တတ်နိုင်သမျှ အားလုံးကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် မိဘတစ်ယောက်၏ အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ မိဘတစ်ယောက်အနေနှင့် သင်သည်သင့်ကလေးနှင့် ပတ်သက်သော ဝီဒီယိုသည် အကယ်၍ သင့်ဖီက သင့်ကလေးတစ်စုံတစ်ခု မှားနေသည်ဟုပြောပြီး ၎င်းသည် "အချိန်တစ်ခု အတွက်သာ" မဟုတ်ပါက သင်သည်သင့်ကိုယ်သင် နားထောင်သင့်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှက်ရွံ့မှုသည် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်သည် အကူအညီ တောင်းခံလာသူများအတွက် ရှုပ်ထွေးသော အရာဖြစ်နိုင်ပြီး ဤဆောင်းပါး၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင့်ကိုမည်သည့် အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်သည်နှင့် ယင်းတို့ကို မည်သို့ဝင်ရောက် နိုင်သည်တို့ကို ပိုကောင်းစွာ သိရှိနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

သင်ပထမဆုံးလုပ်ရန် လိုအပ်သောအရာမှာ သင့်ကိုဘာက စိတ်ပူပန်စေသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိရန်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုစိတ်ပူပန်စေသော အချို့အမှုအကျင့်များ (သို့) ခံစားချက်များ ကို အတိအကျဖော်ထုတ်ရန် နည်းများထဲမှ အကောင်းဆုံးတစ်နည်းမှာ သင့်ကလေးပုံမှန် ပြုမူနေသော အမှုအကျင့်များသည် 'ပြောင်းလဲမှုများ' သို့ မည်သို့ပြောင်းလာသည်ကို စဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအရာများသည် အိမ်တွင်သာ ပြောင်းလဲပါသလား (သို့) ကျောင်းတွင်လည်း ပြောင်းလဲပါသလား? သူငယ်ချင်းတွေနှင့် ဘယ်လိုနေပါသလဲ? မွေးချင်းများနှင့် ဘယ်လိုနေပါသလဲ? သင်စိတ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်စေသော အမှုအကျင့်များ၏ ဥပမာများကို စာရင်းပြုခြင်းသည် တိကျခိုင်မာပြီး စတင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာဖြစ်သည်။

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုမှာ သင်ဘယ်လောက် စိတ်ပူပန်သလဲဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ သင်တွေ့ရှိနေသော အမှုအကျင့်နှင့် စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများသည် ဘယ်လောက်ပြင်းထန်ပါသလဲ? ၁ မှ ၁၀ စကေးကိုအသုံးပြုလျှင် သင်ကိုတိကျသော အဖြေပေးနိုင်လိမ့်မည်။ ဥပမာ- အကယ်၍သင့်ကလေးသည် စိတ်အနည်းငယ် ကျနေသည်ဟု သင်ထင်ပါက စကေးတွင် ၃-၅ အမှတ်ကိုပေးပါ။ အကယ်၍ သူတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အန္တရာယ်ပေးနိုင်လောက်သည့် အခြေအနေတွင်ရှိသည်ဟု သင်စိတ်ပူပန်ပါက သင့်အမှတ်သည် ၈-၁၀ အတွင်းဖြစ်လိမ့်မည်။ စင်စစ်တွင် သင်စိတ်ပူပန်သော အမှုအကျင့်များနှင့် သင်စိတ်ပူပန်မှု အဆင့် နှစ်ခုတို့ကို တိကျစွာရရှိလေလေ သင့်ကလေးကို မှန်ကန်သော ဂရုစိုက်မှုအဆင့်တွင် ထားနိုင်လေလေပင်ဖြစ်သည်။

သင့်စိတ်ပူပန်မှုများကို အနည်းငယ်ရှင်းလင်းစွာ သိရသည်နှင့် သင့်ကလေးကို စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသမှုခံယူရန် အတွက် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူစေချင်လိမ့်မည်။ "စိတ်ကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်ခြင်း" ဆိုသည်မှာ သင့်ကလေးသည် စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သူ့တွင်အမှားတစ်ခု (သို့) ပြဿနာတစ်ခုရှိမရှိကို သိရှိရန် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ယောက်က အကဲဖြတ် စစ်ဆေးခြင်းတစ်ခုဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်သည် ကန့်သတ်ချက်အနည်းဆုံးမှ အများဆုံးအထိ ပါရှိနိုင်သော ကွဲပြားသော ကုသမှုအဆင့်ပေါင်း များစွာပါရှိသောကြောင့် အနည်းငယ်ရှုပ်ထွေးနိုင်ပါသည်။ ကွဲပြားသော ဂရုစိုက်မှုအဆင့်များကို သင်ရှင်းလင်းစွာ နားလည်နိုင်ရန် အောက်ပါအချက်အလက်များကို ကြည့်ပါ။

ပြင်ပလူနာ ကုထုံးဆရာများ

ပြင်ပလူနာ ကုထုံးဆရာသည် ကနဦးစိတ်ကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုကိုသာ လုပ်ပေးသည်မဟုတ်ဘဲ အပျော့စားမှ အတော်အတန်ဖြစ်သော စိတ်ကျကျဝေဒနာ၊ စိုးရိမ်မှု လက္ခဏာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့) အရက်သုံးစွဲခြင်း၊ အာရုံစိုက်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ အပြုအမူနှင့် မိသားစု ပြဿနာများကိုလည်း ကုသပေးနိုင်သည်။ ရုပ်ရှင်

(သို့) ရုပ်မြင်သံကြားတွင် သရုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ကုထုံးဆရာသည် လူနာ (သို့) ကုသခံယူသူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်၍ မေးခွန်းများ (သို့) အကြံဉာဏ်များပေးသည်။ ထိုတွေ့ဆုံခန်းများ (သို့) အချိန်ပိုင်းများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ၄၅-၆၀ မိနစ်ကြာပြီး တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် တွေ့ဆုံမှုအကြိမ်သည် ကုထုံးဆရာများကို ရန်ပုံငွေနှင့် ပြဿနာ၏ ပြင်းထန်မှုပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ကုထုံးဆရာများတွင် မတူသောဘွဲ့များနှင့် သတ်မှတ်ချက်များရှိသောကြောင့် သင်မည်သည့် ပညာရှင်ကို တွေ့ဆုံရန် ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ ရှုပ်ထွေးစရာဖြစ်နိုင်သည်။ လိုင်စင်ရ လူမှုရေးလုပ်သား (LSW သို့မဟုတ် LCSW)၊ လိုင်စင်ရ မိသားစု အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် (LMFT)၊ လိုင်စင်ရ တွဲဖက် (သို့) ပညာရှင် အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် (LAC, LPC) တို့သည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာမဟာဘွဲ့ကို ရရှိထားကြသည်။ စိတ်ရောဂါပညာရှင် (PhD သို့မဟုတ် PsyD) တစ်ယောက်သည် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာပညာတွင် အဆင့်မြင့်သင်တန်းတက်ပြီး ဒေါက်တာဘွဲ့ကို ရထားသည်။ စိတ်ရောဂါပညာရှင်များသည် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်းများကို စီမံပြုလုပ်ကာ ရှင်းလင်းပြနိုင်ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီသည့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များဖြစ်ပြီး ရှုပ်ထွေးသောကိစ္စရပ်များတွင် ရောဂါရှာရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်။ လက်တွေ့အမြင်ဖြင့်ပြောရလျှင် ကုထုံးဆရာများသည် သူတို့၏အမည်နောက်တွင်ပါသည့် ဘွဲ့များ (သို့) စာလုံးများသည် မည်သို့ပင်ဆိုစေ သူတို့အားလုံးသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ဆေးကုသမှုပေးနိုင်ရန် သင်ကြားလေ့ကျင့် ပေးထားသူများဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် သူတို့နှင့် တွေ့ဆုံပြောဆိုရာတွင် အဆင်ပြေမှု ရရှိရန်ဖြစ်သည်။

ပြင်ပလူနာ ကုထုံးဆရာများသည် အသက်တူ ပြဿနာတူသူများကို အုပ်စုပုံစံဖြင့် ကုသမှုပေးနိုင်သည့် အုပ်စုလိုက် ကုထုံးကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ယင်းအုပ်စုများစွာတို့သည် တစ်ပတ်လျှင် ၁-၁.၅ နာရီအထိရှိကြပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် တိကျသော ခေါင်းစဉ် အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အများနှင့်အဆိုင်ဆုံး အုပ်စုများတွင် လူမှုရေးအုပ်စုများ နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို အာရုံစိုက်မှုအခက်အခဲအတွက် ကူညီပေးသော အုပ်စုများ ပါဝင်သည်။ ဥပမာ အကယ်၍သင်သည် သင့်ကလေး လူမှုရေးတွင် အခက်အခဲရှိပါက အုပ်စုလိုက်ကုသမှုသည် ထိုကွဲလွဲမှုများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို သင့်လျော်ပြီး ကုသမှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များဖြင့် ကုသပေးသော ကောင်းမွန်သည့် အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်များ

သူတို့သည် အဆင့်မြင့်သင်တန်းတက်ထားပြီး ပြင်းထန်သော စိတ်ရောဂါကို ကုသပေးသည့် ဆေးကုသသောဆရာဝန်များ (MD) ဖြစ်ကြသည်။ စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်အများစုသည် ဆေးပေးပြီး ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုများကို စောင့်ကြည့်သည်။ စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်သည် မကြာခင်က လူနာများကို ကနဦး အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်းအတွက် တွေ့ဆုံပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆေးပေးခြင်း စီမံမှု အချိန်ပိုင်းများကို လစဉ်ပြုလုပ်ပေးသည်။ အချို့စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်သည် လူနာများကို တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ကြည့်ပြီး အချို့သည် တစ်ဦးစီ စကားပြော ကုထုံးအချိန်ပိုင်းများနှင့် ဆေးပေးခြင်း စီမံမှု အချိန်ပိုင်းများ နှစ်ခုစလုံးကို ပြုလုပ်ပေးသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းသည် ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကွဲပြားနိုင်သည်။ ပထမဆုံးအကြိမ် အကူအညီလိုသော လူများစွာတို့သည် သူတို့၏ ကနဦးချိန်းဆိုမှုကို စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် ပြုလုပ်ကြသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်များသည် အာမခံထားလေ့မရှိဘဲ အခြားကုထုံးဆရာများနှင့် စာလျှင် ပိုမိုရှည်လျားသော ချိန်းဆိုမှုစာရင်းများ ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် အကယ်၍သင်သည် မိသားစုဝင် တစ်ဦးအတွက် စိတ်ပူပန်နေပါက သူတို့ကို ပြင်ပလူနာ ဆေးကုသသူနှင့် ဦးစွာတွေ့ရန် ပိုမိုလွယ်ကူပြီး မြန်ဆန်နိုင်သည်။ သူတို့သည် စကားပြောကုထုံးကို စတင်နိုင်ပြီး အကယ်၍ ဆေးကုသသူက ဆေးပေးရန်လိုအပ်သည် (သို့) ဆေးပေးရန် စဉ်းစားသင့်သည်ဟု ယုံကြည်ပါက သူတို့သည် စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို ပို့ညွှန်းပေးနိုင်သည်။

ပြင်းထန်သော ပြင်ပလူနာ အစီအစဉ်များ (IOP)

ထိုအစီအစဉ်များတွင် တွေ့ဆုံချိန် နာရီများစွာ၊ တစ်ပတ်လျှင် ရက်များစွာနှင့် ဂရုစိုက်မှုအဆင့်များ ပိုရှိပြီး ယင်းတို့ကို အသင့်အတင့်မှ ပြင်းထန်သော လက္ခဏာရှိသူများကို ကုသပေးရန် ဖန်တီးထားသည်။ IOP အများစုသည် တစ်ပတ်လျှင် ၃ ကြိမ်မှ ၅ ကြိမ်စီစဉ်ထားပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် ကုသမှုတစ်ခုတွင် ၃-၄ နာရီကြာ၍ ၂-၃ လခန့်ကြာသည်။ သို့သော် IOP အားလုံးကို လူနာများအလုပ်လုပ်ပုံ အဆင့်ကို တိုးတက်စေရန် အချို့ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် အုပ်စုလိုက် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို အထူးအသားပေး ဖန်တီးထားသည်။ သာမန်အားဖြင့် အုပ်စုမျိုးစုံတွင် ပစ္စည်းအလွဲသုံးခြင်း၊ အစားအသောက်မူမမှန်ခြင်း (သို့) စိတ်မူမမှန်ခြင်း (စိတ်အခြေအနေ၊ စိတ်ပူပန်မှုနှင့် ပြင်းထန်သောစိတ်ဝေဒနာများကဲ့သို့) သီးခြားပြဿနာများ ရှိကြသည်။ အကယ်၍သင့်ကလေးသည် မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့) အရက်ကို တစ်ခါတစ်ရံမှ ပုံမှန်သုံးစွဲနေပါက ယင်းသည် သူတို့အတွက် အသင့်တော်ဆုံးသော ဂရုစိုက်မှုအဆင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ အစားအသောက် မူမမှန်ခြင်း လက္ခဏာရှိသော သူများစွာတို့အား ထိုဂရုစိုက်မှုအဆင့် ကိုမကြာခင်က ပို့ညွှန်းသည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးအား ပြင်ပလူနာ ဆေးကုသသူနှင့် ပြသနေပြီး သင်မျှော်မှန်းသည့် တိုးတက်မှုကိုမရရှိပါက IOP သည်သင့်အတွက် နောက်အဆင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင့်မိသားစုဝင်သည် ယခင်က ကုသမှုကို ခံယူခဲ့ခြင်း မရှိသော်လည်း သူတို့၏ လက္ခဏာများသည် စိတ်ပူပန်မှုများကို တိုးမြှင့်လာစေပါက (ဥပမာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိခိုက်စေရန် လိုးဖြတ်ခြင်း (သို့) မီးရှို့ခြင်း) (သို့) သူတို့သည် သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းဆိုင်ရာ အတွေးများနှင့် ရုန်းကန်နေရပါက IOP သည်သူတို့အတွက် ပြင်ပလူနာ ကုထုံးထက်စာလျှင် ပိုမိုသင့်လျော်သော ဂရုစိုက်မှုအဆင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော ဂရုစိုက်မှု အစီအစဉ်များ/တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သောဆေးရုံတင်ခြင်း အစီအစဉ်များ (PCP/PHP)

ဤဂရုစိုက်မှုအဆင့်သည် IOP နှင့် အတွင်းလူနာဆေးရုံတင်ခြင်း အစီအစဉ်ကြားတွင်ရှိသော အဆင့်ဖြစ်သည်။ ဤအစီအစဉ်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်စေရန် ချက်ချင်းအန္တရာယ်မပြုနိုင်သေးသောသူများဖြစ်သော်လည်း သူတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အလုပ်လုပ်ရန် ခက်ခဲစေသည့် ထင်ထင်ရှားရှား လက္ခဏာများကို တွေ့ကြုံနေရသည့် သူများအတွက် ဖန်တီးထားသည်။ PCP များသည် တစ်ပတ်လျှင် ၅ ရက်ရှိပြီး ၅-၆ နာရီကြာသည်။ IOP နည်းတူယင်းတို့သည် အုပ်စုအခြေခံ အစီအစဉ်များဖြစ်သော်လည်း မိသားစုအလုပ်၊ တစ်ဦးစီအလုပ်နှင့် စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်တစ်ယောက်နှင့် ဆေးပေးမှုစီမံရန်လည်း ပြုလုပ်ပေးသည်။ မိဘများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် သူတို့၏ ဆေးဝါးများကို ချိန်ညှိခြင်း၊ အလုပ်လုပ်မှု အဆင့်တိုးတက်ခြင်း၊ လုံခြုံရေး စိတ်ပူပန်စရာများကို ပြောဆိုခြင်းနှင့် သင့်လျော်သော ဂရုစိုက်မှု အစီအစဉ်ကို ဖန်တီးခြင်းစသော ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ထိုအစီအစဉ်များကို ၂-၄ ပတ်တက်ရောက်ကြသည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော ဂရုစိုက်မှုလူနာများစွာတို့သည် သူတို့ပိုမို တည်ငြိမ်လာသည်နှင့် IOP သို့တိုက်ရိုက် သွားကြသည်။ အကယ်၍သင့်ကလေးသည် ကျောင်းမတက်ခြင်း၊ အလုပ်ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သောစိတ်ကျ လက္ခဏာများရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်စေခြင်း၊ (သို့) သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းဆိုင်ရာ အတွေးများကို ပုံမှန်ဖော်ပြခြင်း တို့ဖြစ်လာပါက ယင်းသည် သူတို့အတွက် သင့်လျော်သော ဂရုစိုက်မှုအဆင့်ဖြစ်သည်။

အတွင်းလူနာ ဆေးရုံတင်ခြင်း

အကယ်၍ သင့်ကလေးလက် (သို့) ခြေကျိုးပါက သင်ပြုသကဲ့သို့ သင်သည် သင့်ကလေး အန္တရာယ်တွင် ချက်ချင်းကျရောက်နေသည်ကို စိတ်ပူပန်ပါက အကောင်းဆုံးလုပ်ရန်မှာ သူတို့ကို အကဲဖြတ် စစ်ဆေးခြင်းတစ်ခုအတွက် အရေးပေါ်အခန်းသို့ ခေါ်ဆောင်လာရန်ဖြစ်သည်။ မည်သည့် သေကြောင်းကြံမည် ဟန်ပန်အမှုအရာ (သို့) ကြိုးစားမှုကို အထူးဂရုစိုက်သင့်သည်။ ထို့ကြောင့် အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် သင့်အား (သို့) အခြားတစ်ယောက်အား သူတို့သေချင်ကြောင်း (သို့) သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိခိုက်အောင်လုပ်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိပါက ယင်းသည်သင်လိုအပ်သော ဂရုစိုက်မှု အဆင့်ဖြစ်သည်။ သင်သည်သင့်ကလေးကို အရေးပေါ်အခန်းသို့ ခေါ်ဆောင်လာလျှင် သူတို့ကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှု ချက်ချင်းပြုလုပ်မည်။ ထို့နောက် ကုထုံးဆရာ/လူမှုရေးလုပ်သားမှ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးပြီး နောက်အဆင့်အတွက် ဆုံးဖြတ်ပေးမည်။ များသောအားဖြင့် သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း ဆိုင်ရာပြုလုပ်သော ကလေးများကို ဆေးရုံတွင် တစ်ပတ်ခန့် တင်ထားရန် အကြံပြုသည်။ ဤအကြံပြုချက်သည် ခြောက်လှန့်စရာ ဖြစ်သော်လည်း အကြပ်အတည်းထဲ ရောက်နေသောသူတစ်ယောက် အတွက်မူ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ချက် စင်စစ်ဖြစ်သည်။ အတွင်းလူနာအနေနှင့် သင့်ကလေးသည် အုပ်စုများ၊ မိသားစု အချိန်ပိုင်းများသို့ တက်ရောက်ပြီး စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်မှ ဆေးပေးမှု စီမံရန်အတွက် ပုံမှန်ကြည့်ရှုသည်။ သင့်ကလေးသည် ပိုမိုတည်ငြိမ်လာပြီး သူ့ကိုယ်သူထိခိုက်စေရန် အန္တရာယ်မရှိတော့ပါက နောက်သင့်တော်မည့် ဂရုစိုက်မှုအဆင့်ကို သင့်အားကူညီဆုံးဖြတ်ပေးရန် ဆေးကုသသူမှ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု တစ်ခုလုပ်လိမ့်မည်။

နောက်အဆင့်ဟာ ဘာပါလဲ??

သင့်တွင် အာမခံထားရှိပါက အကောင်းဆုံးမှာသင့် အာမခံကုမ္ပဏီသို့ ခေါ်ဆိုပြီး သင့်ထံတွင် မည်သည့်စိတ်ကျန်းမာရေး အကျိုးခံစားခွင့် အမျိုးအစားရှိသည်ကို မေးမြန်းပါ။ အကယ်၍သင်သည် 'ကြိုတင်ခွင့်ပြုမိန့်' လိုသည်မလိုသည်နှင့် "ကွန်ယက်ပြင်ပ" အကျုံးဝင်မှု ရှိမရှိကို သင်သိလိုသည်။ အကယ်၍သင့်ထံတွင် ဤအကျုံးဝင်မှု အမျိုးအစားရှိပါက သင်ရွေးချယ်သော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူသည် များစွာတိုးမြှင့်လိမ့်မည်။ အစီအစဉ်အများစုတွင် ပြင်ပလူနာ အကျုံးဝင်မှုနှင့် အတွင်းလူနာ ဆေးရုံတင်ခြင်းတို့ ပါကြသည်။ သို့သော် အာမခံရောင်းသည့် အစီအစဉ်အားလုံး၌ IOP (သို့) PCP အကျိုးကျေးဇူးများ မပါရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ယင်းအချက်ကို မေးသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ထံတွင် အကျိုးကျေးဇူးပါရှိပါက နောက်အဆင့်မှာ သင်ရယူမည့် ဂရုစိုက်မှုအဆင့်နှင့် ကိုက်ညီမည့် ကွန်ယက်တွင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အာမခံကုမ္ပဏီမှ စာရင်းတစ်ခုကို ရယူရန်ဖြစ်သည်။

သင်ချိန်းဆိုသူတစ်ခုကို မပြုလုပ်မီ အစီအစဉ် (သို့) ကုထုံးဆရာအကြောင်း၊ ပေးအပ်သည့်ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးအစားများ၊ နှင့် ကနဦး ချိန်းဆိုမှုများကို အစီအစဉ်ဆွဲပုံတို့ အပါအဝင် မေးခွန်းများကို မေးရန် ဖုန်းဆက်ဖို့ ဝန်မလေးပါနှင့်။ သင်သည် သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးသော ဝန်ဆောင်မှုကို ဝယ်ယူမည့် စားသုံးသူ တစ်ယောက်စင်စစ် ဖြစ်ကြောင်းကို အမှတ်ရပါ။ သင်၏တောင်းဆိုမှုကို ယဉ်ကျေးစွာ တင်ပြပြောဆိုခြင်းသည် ကူညီရာရောက်ပါသည်။ ဥပမာ "ကျွန်ုပ် စိတ်ကျန်းမာရေး အကြံပေးမှုအကြောင်း သိပ်မသိပါဘူး၊ ကျွန်ုပ်ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပညာတတ်စားသုံးသူ တစ်ယောက်အနေနှင့် သိလိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်သင့်ကို သင်တို့ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာကို ပိုကောင်းစွာနားလည်ရန် မေးခွန်းအနည်းငယ်လောက် မေးလိုပါတယ်"

သင့်ခေါင်းထဲတွင် မေးရန်မေးခွန်းစာရင်း ရှိကောင်းရှိပါလိမ့်မည်။ သင်အောက်ပါတို့ကို ထပ်မံထည့်သွင်းနိုင်ပါသည် -

- ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် အောက်ပါနေရာတို့၌ ပြဿနာတစ်ချို့ ရှိနေခဲ့ပါတယ်...(သင်စိုးရိမ်သော အပြုအမူများ၏ ဥပမာများကို အကျဉ်းမျှပေးပါ။) ဒီလိုပြဿနာအမျိုးအစားတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ သင်ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ချဉ်းကပ်မလဲဆိုတာကို ပြောပြပေးနိုင်မလား?
- သင် မိဘများ (သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ) ကိုအကြံပေးလုပ်ငန်းစဉ်မှာ ပါဝင်စေပါသလား?
- သင်သည် မိဘားစု ကုသုံးကို ပေးပါသလား? ဤအရာလိုမလိုကို သင်ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲ?
- ကျွန်ုပ်၏ကလေး ဆေးပေးမှုလိုအပ်သည် မလိုအပ်သည်ကို သင်ဘာမှတ်ကျောက်နှင့် သုံးပြီး ဆုံးဖြတ်ပါသလဲ?
- ဤအကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း အမျိုးအစားအတွက် ဘယ်သူ့ကို ပို့ညွှန်းပါသလဲ?
- အကယ်၍ကျွန်ုပ်၏ ကလေးသည် ကျောင်း၌ အထူးနေထိုင်စရာများလိုအပ်ပါက သင်ထိုစီစဉ်ပေးမှုများကို ကူညီလုပ်ဆောင် ပေးပါသလား?
- သင်၏ချိန်းဆိုမှု အချိန်ဇယားသည် ဘယ်လောက်ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်ပါသလဲ? ကျောင်းချိန်အပြီး/ ညနေပိုင်း/စနေနေ့ ချိန်းဆိုမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါသလား?
- အကယ်၍ သင် (သို့) ကျွန်ုပ်က သင်နှင့်ကျွန်ုပ်ကလေးသည် အလုပ်အတူလုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အခြားပို့ညွှန်းသူ တစ်ယောက်ကို အကြံပေးနိုင်ပါသလား?
- သင်သည် ကနဦးချိန်းဆိုမှုနှင့် ပတ်သက်၍လည်း မေးမြန်းသင့်သည် - ဘယ်သူနှင့်တွေ့ရမလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာမလဲ၊ ဒီအတောအတွင်း ဘာဖြစ်မလဲနှင့် အဲဒါပြီး ဘယ်လောက်ကြာလျှင် ကနဦး အကဲဖြတ် စစ်ဆေးခြင်း စမလဲ? သင်ခေါ်ဆိုသောသူများသည် သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် လုပ်ပေးနိုင်စေရန် သင့်တွင် သုံးစွဲသူအနေနှင့် အခွင့်အရေးရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့ကိုမေးပါ။

အကယ်၍သင့်ထံတွင် အာမခံထားရှိပါက ကောင်တီအများစုနှင့် ပြည်နယ်များသည် ကောင်တီနှင့် ပြည်နယ်အစီအစဉ်များမှ တစ်ဆင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ဝန်ဆောင်မှုများပေးပါသည်။ New Jersey ၌ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးသူသည် Perform Care ဖြစ်ပြီး အာမခံမရှိမှုအတွက် အကောင်းဆုံး အကူအညီ ရရှိရန် သူတို့ကို ခေါ်ဆိုပါ။ ဖုန်းနံပါတ်မှာ ၈၇၇-၆၅၂-၇၆၂၄ ဖြစ်သည်။ သင်ခေါ်ဆိုသောအခါ သင်သည် အခြေခံအချက်အလက်များကို ပေးပါက သင့်ကလေးကို မှတ်ပုံတင်ပေးလိမ့်မည်။ သင့်ကို နံပါတ်တစ်ခုပေးမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းသည်သင့် မှတ်ပုံတင်နံပါတ်ဖြစ်သည်။ ဤပထမအဆင့်ပြီးသည်နှင့် သူတို့သည် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း လိုအပ်မှုအတွက် အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို နေရာချထားလိမ့်မည်။ ယင်းတွင် ပညာရှင်သည် သင့်အိမ်သို့လာပြီး သင်နှင့် သင့်ကလေးကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းကာ ကုသမှုအစီအစဉ်အတွက် အချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ ဤကုသမှု အစီအစဉ်တွင် အိမ်တွင်းကုသုံးများ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ အကူအညီ မိဘအုပ်ထိန်းခြင်းတွင် မှန်မှန်လာရောက်ကူညီပေးခြင်း၊ (သို့) ဂုဏ်တစ်ယောက် (သင့်ကလေးကို လူမှုရေးဆုံစည်းပွဲများသို့ ခေါ်ဆောင်သွားမည့်သူ) တို့ပါဝင်နိုင်သည်။ သူတို့သည် ပို့ညွှန်းသူများကို လိုအပ်ပါက အိမ်ပြင်ပရှိ အစီအစဉ်များကိုလည်း ပေးကမ်းနိုင်သည်။ များစွာသောမိဘတို့သည် လူစိမ်းများ သူတို့အိမ်သို့ လာမည်ကို စိုးရိမ်သဖြင့် Perform Care ကိုခေါ်ဆိုရန် ဝန်လေးကြသည်။ ထိုသူများသည် သင့်အား လာရောက်ကူညီမည့် ပညာရှင်များဖြစ်ပြီး သင့်အား ဝေဖန်ရန် (သို့) စိတ်ဖိစီးမှု ထပ်မံဖြစ်စေရန် လုပ်မည့်သူများ မဟုတ်ကြောင်းကို အမှတ်ရပါ။ သူတို့အားဆက်သွယ် အကူအညီတောင်းခြင်းမှာ သင်သည် သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးနိုင်သည့် အရာကို လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး သူတို့သည် ယင်းအချက်ကို လေးစားလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့အား အကူအညီပေးနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။

ပြုစုသူ - Dara Gasior, PsyD, Freehold High Focus စင်တာများနှင့် Maureen Underwood ဒါရိုက်တာ LCSW, SPTS ကုသရေးဒါရိုက်တာ