



ဝိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်း



အခက်ခဲဆုံး အလုပ်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း-

အောက်ပါအလုပ်ခေါ်ကြော်ငြာအတွက် လျှောက်ထားလိုသူ ဘယ်နှဦးကို သင်သိပါသလဲ။

အကူအညီလိုအပ်နေပါသည်။

တစ်နာရီလျှင်



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ-

ပြီးပြည့်စုံသောမိဘဟူ၍ မရှိပါ။ လူတိုင်း တစ်ချိန်ချိန်တွင် အကူအညီလိုအပ်တတ်ပါသည်။ မိဘအဖြစ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ဘဝ၏ အခက်ခဲဆုံး အခန်းကဏ္ဍများမှ တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ လေ့ကျင့်မှုအနည်းဆုံးသာရရှိထားသော အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ အရာရာကို ကောင်းစွာလုပ်ချင်သည့်အလျောက် မိဘအနေဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် အမျိုးမျိုးသောနည်းလမ်းများကို သင်ယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် အကောင်းဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲရန် ဤအကြံဉာဏ်များကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

• စိတ်သက်သာရာရအောင် ခေတ္တခဏ ရုန်းထွက်ကြည့်ပါ

အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ပါ။ သီချင်းနားထောင်ပါ။ တီဗီခဏကြည့်ပါ သို့မဟုတ် နွေးထွေးသောနေရောင်ခြည်နှင့် လေပြေလေညှင်းတို့ဖြင့် လှပသော ကမ်းခြေတွင် အနားယူနေသကဲ့သို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ -- လက်ရှိအခြေအနေမှ ခေတ္တခဏ ရုန်းထွက်ကြည့်ပါ။ စိတ်ကို ခေတ္တအနားပေးလိုက်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို မတူညီသော အမြင်အသစ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

• အထောက်အပံ့ရှာဖွေပါ

မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို အားကိုးပြီး ၎င်းတို့ထံမှ အထောက်အပံ့ရယူပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်လာအောင် အားပေးသည့် မျှော်လင့်ချက်ရှိစေသည့် သို့မဟုတ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံစားရစေသည့်သူများထံ ဆက်သွယ်၍ အကူအညီရယူပါ။ ၎င်းတို့နှင့်အတူ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းပါ သို့မဟုတ် မိဘအဖြစ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းမှ ခေတ္တအနားယူနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကလေးထိန်းခိုင်းရန် အချိန်စီစဉ်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေမဖြစ်မီ အနားယူချိန်သတ်မှတ်ခြင်းသည် အမြော်အမြင်ရှိသော ရွေးချယ်မှုဖြစ်ပြီး သင်မျှော်လင့်စောင့်စားနေမည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စေပါသည်။

• ကျန်းမာအောင်နေပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင်နေပါ။ အာဟာရမျှတအောင်စားပါ။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးပါ။ ဤအရာသည် ကလေးထိန်းရန် မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများအပေါ် ခိုခိုနေရသည်ဟု ဆိုလိုနိုင်သော်လည်း မိဘတစ်ဦးအဖြစ် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေစဉ် ကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

• စာရင်းလုပ်ထားပါ

သင်လုပ်လိုသည့်အရာများကို စာရင်းလုပ်ထားပြီး ထိုအရာများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ အချို့သောအရာများကို ရွေးချယ်ပြီး ၎င်းတို့အတွက် အချိန်ပေးပါ။ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို အကူအညီတောင်းပါ။ ၎င်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

• ပြဿနာများကို ကြိုတင်မှန်းဆထားပါ

စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော ပြဿနာများကို ကြိုတင်မှန်းဆထားပါ။ သင့်ကလေးငယ်သည် စတီရီယိုနှင့်ကစားရခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး ၎င်းသည် သင့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါက စတီရီယိုကို နေရာရွှေ့လိုက်ပါ။ ၎င်းကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ဘေးကင်းသော ကစားစရာများနှင့် အစားထိုးပါ။ သင့်ကလေးအတွက် ကစားရန် အထူးနေရာတစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် ပြဿနာများမဖြစ်မီ ၎င်းတို့ကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။

• စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ

ဆွေးနွေးအကြံပြုပေးသူ၊ ယုံကြည်ရသော အကြံပေးသူ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့်အတူ သင့်စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မြို့သိပ်ထားသည်များကို ထုတ်ပြောလိုက်ရုံဖြင့် စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။

• စိတ်ဖိစီးမှုကင်းသောဘဝ ယုံတမ်းစကား

စိတ်ဖိစီးမှုကင်းသော မိဘဘဝဆိုသည်မှာ ယုံတမ်းစကားသက်သက်သာ ဖြစ်ပါသည် -- သို့သော် မိဘတစ်ဦးအဖြစ် ပိုမိုထိရောက်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် သင့်ခံစားချက်များအား စီမံထိန်းချုပ်နည်းကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များ

Prevent Child Abuse Indiana သည် ကလေးသူငယ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှုကို တားဆီးရန် ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အင်ဒီယားနားပြည်နယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအတွက် ပိုမိုလုံခြုံပြီး ကောင်းမွန်သော နေရာတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးသည်။



အချက်အလက်နှင့် ရင်းမြစ်များ

ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် မိဘအဖြစ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ်အချက်အလက်နှင့် ရင်းမြစ်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာပါ သို့မဟုတ် **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373)၊ အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း **211** သို့မဟုတ် သေကြောင်းကြိုတင်တားဆီးရေး ဟော့လိုင်း **988** ကို ခေါ်ဆိုပါ။



ကလေးသူငယ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကို သတင်းပို့ရန်

ကလေးသူငယ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှုကို သတင်းပို့ရန် **1.800.800.5556** ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ



ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းမှုများကို ပံ့ပိုးကူညီရန်

Kids First License Plate (ကလေးသူငယ် ကျန်းမာလုံခြုံရေး ဦးစားပေး လိုင်စင်ပြား) ကို ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ကလေးသူငယ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှုကို တားဆီးရန် နိုင်ငံတစ်ဝန်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို ပံ့ပိုးကူညီပါ။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် သင့်ဒေသတွင်း BMW သို့ သွားရောက်ပါ သို့မဟုတ် www.in.gov/dcs/2456.htm သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အတူတကွဆိုလျှင် ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပါသည်။