



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ဤလက်ခွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်ခွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



အပိုင်း 5

q , န u နှစ် u f
v l , f
u æ fr mz နှစ် နှစ် a & ;



Scan QR Code
for electronic version

၅.၁။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

အသက်(၁၀)နှစ်မှ(၁၉)နှစ်အတွင်း ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အသက်(၁၅)နှစ်မှ (၂၄)နှစ်အတွင်း လူငယ်များ ကိုပေါင်းစည်း၍ အသက် (၁၀)နှစ်မှ (၂၄)နှစ်အတွင်း ရှိသူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းကို ဆယ်ကျော် သက် လူငယ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် ကလေးဘဝမှလူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းသည့် အချိန်ကာလဖြစ်ပြီး ထိုကာလ အတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဘဝဆိုင်ရာပြောင်းလဲသည့် အချိန်ကာလတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူငယ်များအကြား၌ အဖြစ်များသောကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ

- မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ
- သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ်ချို့တဲ့သည့် အာဟာရဆိုင်ရာပြဿနာများ
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (အသက်မပြည့်မီ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ စောစီးစွာအိမ်ထောင်ကျခြင်း)
- မူးယစ်ဆေးဝါး
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ
- ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (အိပ်ချ်အိုင်ဗီအပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ စသည်ဖြင့်)
- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝဆိုင်ရာပြဿနာများ (ဥပမာ - အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း)စသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
- လူကုန်ကူးမှုခံရခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တို့အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးရာတွင်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မိဘများအပါအဝင် ပြည်သူလူထု၊ ဆရာ/ဆရာမများ၊ အခြားနီးနွယ်သောဝန်ကြီး ဌာနများ၊ ဦးစီးဌာနများ၊ အစိုးရနှင့်အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများအပြင် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ ကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

၅.၂။ လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် အသက် (၉)နှစ်မှ (၁၆)နှစ်အတွင်း လူတိုင်းဖြတ်သန်းရမည့် ကာလအပိုင်း အခြားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုကာလသည် ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲသောကာလဖြစ်သည့်အတွက် ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲနှုန်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူနိုင်ပါ။

လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်အတွင်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများပါ လျင်မြန်စွာဖြစ် ပေါ်နိုင်ပါသည်။

၅.၃။ ယောက်ျားများတွင်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြင်၌ အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

လူပျိုဖော်ဝင်တော့မည်ဆိုပါက ဝက်ခြံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အမွှေးအမှင်များထွက်လာခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲ အတတ်အကျများခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ထိုကာလသည် လူတိုင်းဖြတ်ကျော်ရမည်ဖြစ်ပြီး အခက်အခဲများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ယောက်ျားလေးများတွင်ဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှုများ

- အရေပြားပေါ်တွင် အဆီဓာတ်ပိုမိုများပြားလာခြင်း
- ဝက်ခြံအနည်းငယ် ထွက်လာခြင်း
- ချွေးဂလင်းများ အလုပ်ပိုမိုလုပ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ပြောင်းလာခြင်း
- အရပ်ရှည်လာခြင်း
- အမွှေးအမှင်များပေါက်လာခြင်း

၅.၄။ မိန်းကလေးများတွင်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

အပျိုဖော်ဝင်တော့မည်ဆိုပါက ဝက်ခြံထွက်ခြင်း၊ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အမွှေးအမှင်များ ထွက်လာခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲ အတတ်အကျများလာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုကာလသည် လူတိုင်းဖြတ်ကျော် ရမည်ဖြစ်ပြီး အခက်အခဲများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

မိန်းကလေးများတွင်ဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှုများ

- ချွေးဂလင်းများ အလုပ်ပိုမိုလုပ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ပြောင်းလာခြင်း
- အရပ်ရှည်လာခြင်း
- အမွှေးအမှင်များပေါက်လာခြင်း
- ဝက်ခြံအနည်းငယ်ထွက်လာခြင်း

၅.၅။ ဝက်ခြံထွက်ခြင်း

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝက်ခြံများသည် မျက်နှာ၊ ကျောကုန်း၊ နေရာအနှံ့တွင် ထွက်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အရေပြားသည်အဆီပိုထွက်ပါသည်။ ထိုအဆီသည် ဘက်တီးရီးယား၊ ဖုန်မှုန့်များနှင့်ရောကာ ချွေးပေါက်ကလေးများပိတ်ပြီး ဝက်ခြံထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့တွင် ဝက်ခြံထွက်ခြင်းမှာ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လိုက်နာသင့်သောအချက်များ

ဘဝတစ်သက်တာပတ်လုံး ခန္ဓာကိုယ်အား မှန်မှန်ကန်ကန်ပြုစုပျိုးထောင်သွားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းအချိန်သည် ဖွံ့ဖြိုးသောအချိန်ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အပျိုဖော်ဝင်ကာစ မိန်းကလေးများကို ကူညီစောင့်ရှောက်သင့်ပါသည်။ (ဥပမာ - ရေချိုးလျှင်ရင်လျားဖို့သင်ပြခြင်း၊ ရှင်မီးဝတ်ခိုင်းခြင်း)

ရာသီပေါ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ (တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ ရာသီပေါ်ခြင်း၏လစဉ် စက်ဝန်းတို့ကို) မိခင်မှသေချာစွာ ရှင်းပြသင့်သည်။

ရာသီပေါ်စမှာ မှန်မှန်မပေါ်ဘဲ နှစ်လ၊ သုံးလတွင်မှ တစ်ခါသာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတလေ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရာသီသွေးပေါ်နေတတ်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ပုံအလေ့အထများနှင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို လိုက်နာနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ရေများများသောက်ခြင်း၊ အသီးအနှံ့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားရန်နှင့် အချိုရည်၊ သကြားလုံးကဲ့သို့ သကြားဓာတ်များသော သရေစာများကို ရှောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

၅.၆။ အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

- ကျား၊ မ ကွဲပြားခြင်းကို စတင်သတိထားမိလာပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စတင်စိတ်ဝင်စားမိလာသည်။
- တစ်ကိုယ်တော် ကာမစိတ်ဖြေမှုကို စတင်ပြုလုပ်လာနိုင်သည်။
- စူးစမ်းလိုစိတ်၊ စွန့်စားလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ စိတ်စေစားရာနောက်ကိုလိုက်ပြီး လုပ်တတ်သည်။ စိတ်အတက်အကျအပြောင်းအလဲမြန်တတ်ပါသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အလှအပကို တခြားရွယ်တူများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကာအလွန်စိတ်ဝင်စားလာသည်။
- မိသားစုနှင့် နေလိုစိတ်လျော့ပါးလာပြီး ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကိုပို၍ လိုလားလာကြသည်။ မိသားစုနှင့်စာလျှင် သူငယ်ချင်းများကို ပိုမိုခင်တွယ်လာတတ်သည်။
- သူငယ်ချင်းများလုပ်သည့်အတိုင်း လိုက်လုပ်တတ်လာသည်။
- မိမိခြေထောက်ပေါ် မိမိရပ်တည်ချင်လာသည်။ မိမိလုပ်သောလုပ်ရပ်များအပေါ် အမှန်၊ အမှား ခွဲခြားတတ်လာသည်။
- ဘဝအတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်များ စတင်ချမှတ်လာတတ်သည်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလူကြီးဖြစ်ပြီအထင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်များရှိလာသည်။
- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုအရွဲ့တိုက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်ကြည့်တတ်လာသည်။

၅.၇။ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- ရာသီပေါ်နေစဉ်အတွင်း ခေါင်းလျှော်နိုင်ပါသည်။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းလျှင် ရောဂါမဝင်ပါ။ ယားယံခြင်း၊ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်းလည်း မရှိပါ။
- မိန်းမကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ အနည်းဆုံးတစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေနှင့်သန့်ရှင်းပါ။
- အိမ်သာမှ ထွက်သည့်အခါတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- မိန်းကလေးများရဲ့ အဝတ်အစားနှင့် အတွင်းခံများသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ပါ။

အကိုက်အခဲသက်သာပျောက်ကင်းစေရန်

- ရာသီသွေးပေါ်ချိန် အအေးမမိပါစေနှင့်။
- ချက်အောက်ပိုင်းမှာ ရေနွေးပုလင်းကပ်လို့ရပါသည်။
- သိပ်နာလျှင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။

အစာအာဟာရ

- ရာသီပေါ်ချိန်တွင် အားပြည့်ကျန်းမာစေမည့် အစားအစာများကို စားရန်အရေးကြီးပါသည်။ အမျှင်ဓါတ်များပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။
- မနက်စာမစားဘဲ မနေပါနှင့်။

မိန်းကလေးများ သွေးပေါ်ချိန်မှာ သွေးအားနည်းသွားတတ်ပါသည်။ ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက် များကဲ့သို့ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ၊ ပဲကတ္တီပါနှင့် သွေးအားကောင်းစေသော အသည်း၊ အသား၊ သွေးခဲများကို စားပါ။

သက်သောင့်သက်သာနေထိုင်ခြင်း

အိပ်ရာစောစောဝင်ခိုင်းပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါစေ။ ချောင်ချောင်ချိချိအဝတ်များဝတ်ပါ။ ခါးကို တင်းကြပ်စွာ မစည်းမိစေရန် သတိပြုပါ။ ရာသီပေါ်စဉ်အတွင်း ကျောင်း၊ အလုပ်ပုံမှန်သွားနိုင်ပြီး လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ပါသည်။

မိခင်များမှ ဆောင်ရွက်ရန်

- မိမိ၏ သမီးမိန်းကလေးကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းအောင် ပြုမူနေထိုင်တတ်စေရန် သင်ပါ။
- ညအမှောင်နှင့် လူပြတ်သောနေရာများတွင် တစ်ဦးတည်းအပြင်မထွက်ပါစေနှင့်။
- ဆေးကုသသော ဆရာဝန်နှင့် မိခင်မှလွဲ၍ မိန်းကလေး၏ ရင်သားနှင့် မိန်းမကိုယ်ကို ပြသခြင်း၊ ကိုယ်တွယ်ခြင်းမပြုစေရပါ။
- မိန်းကလေးတွင် စိုးရိမ်စရာကိစ္စတစ်ခုခုကြုံတွေ့ရလျှင် မိခင်ကိုချက်ချင်းအသိပေးရန် ပြောပြထားပါ။
- အုပ်ထိန်းသူမိဘအနေဖြင့် မိမိ၏သမီးမိန်းကလေးများ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်စေရန် သင်ကြားပေးပါ။

မိန်းကလေးသုံး အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအခုအခံပစ္စည်း ရွေးချယ်ခြင်း

- ရာသီသွေးဆင်းချိန်မှာ အခုအခံပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို သုံးနိုင်ပါသည်။
- မလုံမှာစိုးလျှင် အတောင်ပါတဲ့ အခုအခံပစ္စည်းမျိုးကို သုံးပါ။ နူးညံ့တဲ့အမျိုးအစားကို နှစ်ခြိုက်လျှင် ချည်နှင့် လုပ်သော အခုအခံပစ္စည်းမျိုးကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ သွက်သွက်လက်လက် လှုပ်ရှားသွားလာနေချင်လျှင် အခုအခံပစ္စည်းပါးပါးကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- မိခင် / အုပ်ထိန်းသူအနေဖြင့်လည်း မိမိသမီး၏လိုအပ်ချက်များကို သေသေချာချာနားထောင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလိုကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

၅.၈။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့်

- ပြဿနာတစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့နေပါက ချက်ချင်းအရေးတယူဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါ။
- သူတို့အတွက် စိတ်ပူမိကြောင်းနှင့် လမ်းမှန်ပေါ်ပြန်ရောက်ရေးအတွက် ကူညီပေးရန်အသင့်ရှိကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များနားလည်ခံစားနိုင်အောင်ပြောပေးပါ။
- လိုအပ်လျှင်သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ကုသမှုကို ခံယူရန်တိုက်တွန်းပါ။

ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်ထုတစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် မိဘဆရာ၊
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးနှင့် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်ထုတစ်ရပ်လုံး
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေ ရှိ/မရှိ ရှာဖွေကြည့်

- သောက်စားမူးယစ်ပြီး အိမ်ပြန်လာသလား။
- အိမ်ပြန်ချိန်မှန်ရဲ့လား။
- အစားအသောက် အချိန်မှန်ရဲ့လား။
- လောင်းကစားလုပ်နေသလား။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါသလား။
- ကွန်ပျူတာ / ဖုန်းတစ်လုံးနဲ့ မနားတမ်း အလုပ်ရှုပ်နေသလား။
- ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်းလိုက်နာမှုရှိရဲ့လား (ဥပမာ - ဆိုင်ကယ်စီးလျှင် ဦးထုပ်မဆောင်းခြင်း၊ ဖုန်းပြောခြင်း၊ နှစ်ယောက်ထက်ပိုစီးခြင်း၊ ကားစီးလျှင် ခါးပတ်မပတ်ခြင်း။)
- လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအပေါ် မှန်ကန်သော ခံယူချက်ရှိရဲ့လား။
- အပေါင်းအသင်း၊ သူငယ်ချင်းများတွင် အန္တရာယ်ရှိသောအကျင့်စရိုက်၊ အပြုအမူနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများရှိနေသလား။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ကျန်းမာရေး

