

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ (MHPSS) ဆိုင်ရာ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ

၂၀၂၁ ခုနှစ် မတ်လ ၁၉ ရက်နေ့တွင် ပြုစုသည်

[LINK](#)

အောက်ဖော်ပြပါစာရင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ (MHPSS) ဆိုင်ရာအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်များ သိရှိထားသော အနေဖြင့် ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုအချို့ဖြစ်ပြီး သင်နှင့်အခြားသူများသိထားလျှင် အကူအညီတစ်ခုဖြစ်စေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် MHPSS အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် ဤစာရင်းပါဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုချင်းဆီအား စစ်ဆေးအတည်ပြုထားခြင်းမရှိသေးပေ။

ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုအတွင်းတွင် ဤစာရင်း (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာ အင်တာနက်စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြပါဝန်ဆောင်မှုများသည် ကွဲလွဲမှုများရှိနိုင်ပါသည်။

MHPSS ခေါင်းစဉ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များထပ်မံသိရှိလိုပါက MHPSS အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့အနေဖြင့် ရရှိနိုင်သောဝန်ဆောင်မှုများအား တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အလိုက် စုစည်းထားသော လမ်းညွှန်တစ်ခု (<https://www.mhpssmyanmar.org/referral-mhpss>) ကို ညွှန်းလိုပါသည်။
<https://www.mhpssmyanmar.org/> တွင် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

App ဝန်ဆောင်မှုများ		
အဖွဲ့အစည်း	လုပ်ဆောင်ချက်များ	ဆက်သွယ်ရန်သတင်းအချက်အလက်များ



Mee Pya Tike

မီးပြတိုက်သည် လတ်တလောတွင် ဝန်ဆောင်မှုများ
ရပ်ထားပြီး ၂၀၂၁ မေလတွင် ပြန်လည်
လည်ပတ်သွားမည်ဖြစ်သည်။
ဆက်သွယ်ရန် - hello@meepyatike.com

အင်တာနက်စာမျက်နှာ -
<https://www.meepyatike.com/>

လူချင်းအနီးကပ်နှင့် အဝေးရောက်ဝန်ဆောင်မှုများ

အဖွဲ့အစည်း

လုပ်ဆောင်ချက်များ

ဆက်သွယ်ရန်သတင်းအချက်အလက်များ



- ပြောင်းလဲမှုများ/ဘဝအချိုးအကွေ့များ
အတွက် ဆွေးနွေးချိန်ညှိပေးခြင်း
- ထိခိုက်မှုပြီးနောက်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD)
/စိတ်ဒဏ်ရာ/ရှုပ်ထွေးသော
ထိခိုက်မှုပြီးနောက်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါများ
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် အိမ်ထောင်မှုဘဝ
- ကလေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်ပြဿနာများ
- ကျန်းမာရေး/နာမကျန်းမှု/ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ပြဿနာများ
- တရားထိုင်ခြင်း
- ဝန်ထမ်းများအားကူညီပေးမှုအစီအစဉ်နှင့်
- အထောက်အကူပြုအုပ်စုများ


အင်တာနက်စာမျက်နှာ -
www.cittaconsultancy.com


ဖုန်းနံပါတ် - : +959960989551

အီးမေးလ် - info@cittaconsultancy.com

admin@cittaconsultancy.com

 <p>COUNSELLING CORNER A Safe Place For Change</p>	<ul style="list-style-type: none"> • စိတ်ကုထုံးနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးဝန်ဆောင်မှုများ (တစ်ဦးချင်း၊ စုံတွဲ၊ မိသားစုနှင့် အုပ်စုလိုက်ကုထုံးများ) • အခြေခံနှင့် အဆင့်မြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးနည်းလမ်းများသင်တန်း • ဝန်ထမ်းများအားကူညီပေးမှုအစီအစဉ် <p>ဝန်ဆောင်မှုအသေးစိတ်အား အောက်ပါအင်တာနက်လိပ်စာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ https://counsellingcornermyanmar.com/category/services/</p>	<p>အင်တာနက်စာမျက်နှာ - www.counsellingcornermyanmar.com/</p> <p>ဖုန်းနံပါတ် - +95 09784509916, +95 (0)9785074173</p> <p>အီးမေးလ် - info@counsellingcornermyanmar.com</p>
 <p>MARBLE PSYCHOLOGICAL SERVICES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • တစ်ဦးချင်းကုထုံး (အရွယ်ရောက်သူပြီးသူများ) • စုံတွဲများကုထုံး • မိသားစုကုထုံး • တစ်ဦးချင်းကုထုံး (ကလေးများ) ကစားနည်းကုထုံး၊ အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ လူမှုကျွမ်းကျင်အုပ်စုများ • မိဘများအားပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသင်တန်းများ • လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ 	<p>အင်တာနက်စာမျက်နှာ - https://www.marble-psychology.com/</p> <p>ဖုန်းနံပါတ် - +95 9456124067</p> <p>အီးမေးလ် - info@marble-psychology.com</p>

	<p>(သိမှုပညာရေး၊ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဝန်ထမ်းများအားကူညီပေးမှုဝန်ဆောင်မှုများ • စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများနှင့် အကြံပေးဝန်ဆောင်မှုများ • စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများနှင့် အကြံပေးဝန်ဆောင်မှုများ <p>ဝန်ဆောင်မှုအသေးစိတ်အား အောက်ပါအင်တာနက်လိပ်စာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ https://www.marble-psychology.com/adult-services/</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • စိတ်ရောဂါကုသရေးဝန်ဆောင်မှုများ • စိတ်ကုထုံး • စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း • ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများ သင်တန်းပေးခြင်း • အုပ်စုလိုက်စိတ်ပညာပေးခြင်းနှင့် စိတ်လှူဆက်ဆံရေး လုပ်ဆောင်မှုများ • ကွင်းဆင်းအရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ (PFA အဖွဲ့) <p>"ခံစားချက်လေးများ" အကူအညီပေးသည့်လိုင်း</p>	<p>အင်တာနက်စာမျက်နှာ - https://metanoiamhsrc.com</p> <p>ဖုန်းနံပါတ် - +95 9 9595 40733, +95 9 7844 20563</p> <p>အီးမေးလ် - metanoiamhsrc@gmail.com</p>

	<p>https://metanoiamhsrc.com/helpline</p> <p>အကူအညီလိုအပ်လျှင် ခေါ်ဆိုရန်လိုင်းများ - 9933 (Ooredoo), 08008009933 (MPT), 09 961140000 (SIM အားလုံး)</p> <p>ဘာသာစကားများ - ဗမာဘာသာ၊ ချင်းဘာသာ၊ စကောကရင်ဘာသာ၊ ရခိုင်ဘာသာ၊ မွန်ဘာသာတို့နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။</p> <p>ဝန်ဆောင်မှုအသေးစိတ်အား အောက်ပါအင်တာနက်လိပ်စာတွင် ဖော်ပြထားသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://metanoiamhsrc.com/services.html 	
 <p>Myanmar Clinical Psychology Consortium</p>	<ul style="list-style-type: none"> • မြန်မာနိုင်ငံတွင်းနှင့် ပြည်ပမှ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် ရပ်ရွာအခြေပြုမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်သော စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ • အဖွဲ့မှကြီးကြပ်သော ကျွမ်းကျင်အစီအစဉ်နှင့် ကျောင်းသားဟောင်းများ ကွန်ယက်မှတစ်ဆင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးဝန်ဆောင်မှုများ 	<p>အီးမေးလ် - mcpc.officer@gmail.com အင်တာနက်စာမျက်နှာ - https://mcpcgroup.com/</p> <p>ဘာသာစကားများ - ချင်း၊ ကချင်၊ ကရင်၊ ရခိုင်၊ မြန်မာနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားတို့ဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။</p>



လူတိုင်းအတွက်စိတ်ပညာ

REACH OUT MYANMAR

PSYCHOLOGICAL AND CONSULTANCY SERVICES

- တစ်ဦးချင်းနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း
- စုံတွဲနှင့်မိသားစုလိုက်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း
- စိတ်ကုထုံး
- လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ
- အုပ်စုလိုက်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း/အထောက်အကူပြုအုပ်စုများ
- စိတ်ပညာသင်တန်းများ/ဆွေးနွေးပွဲများ/ဟောပြောပွဲများ
- အဖွဲ့အစည်းများအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပေးလုပ်ငန်းများ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း
- မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်သူများအတွက် မှတ်ချက်များနှင့် အကြံပေးဝန်ဆောင်မှုများ ပေးခြင်း

ဝန်ဆောင်မှုအသေးစိတ်အား

အောက်ပါအင်တာနက်လိပ်စာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

<https://www.reachoutmyanmar.com/services>

L

အင်တာနက်စာမျက်နှာ -

<https://www.reachoutmyanmar.com/>

ဖုန်းနံပါတ် --+95 9 767128927 (ရုံးချိန်အတွင်း)

အီးမေးလ် -reachoutmyanmar@gmail.com



- စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတို့နှင့် ပတ်သက်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးခြင်း (တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုလိုက်နှင့် အခြား)
- အဖွဲ့အစည်းများအား စိတ်ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး သင်တန်းများပေးခြင်း
- စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုသင်တန်းနှင့် အခြေခံနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း သင်တန်းများ
- ဝန်ထမ်းများအား ကူညီပေးမှုအစီအစဉ်

အင်တာနက်စာမျက်နှာ - <https://www.facebook.com/serenitycounseling/support/>
 ဖုန်းနံပါတ် - +95 9 776 884275
 အီးမေးလ် - serenity.mhteam@gmail.com

အခြားသောအရင်းအမြစ်များ

ဖော်ပြချက်

လင့်ခ်

မြန်မာနိုင်ငံတွင်စိတ်ဖိစီးမှုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသိကောင်းစရာကမ်းများ

- စိတ်ဖိစီးမှုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံနှင့် ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများပေးပြီး ရရှိနိုင်သောအရင်းအမြစ်များအား စာရင်းပြုစုထားသည်

[MHPSS working group website](#)

စိတ်ဖိစီးမှုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအတွေးများအား ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ

- **Johns Hopkins** တက္ကသိုလ် အသုံးပြုစိတ်ကျန်းမာရေးသုတေသနအဖွဲ့မှ ရေးသားပြုစုသည်။

[MHPSS working group website](#)

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အကူပြုဗီဒီယို ၄ ခုတွဲစီးရီးများ

- စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအတွေးများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဗီဒီယိုများဖြစ်သည်။ ဗမာဘာသာ၊ ကချင်ဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာတို့ဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ဗီဒီယိုများအား **Johns Hopkins** တက္ကသိုလ် အသုံးချစိတ်ကျန်းမာရေးသုတေသနအဖွဲ့မှ The Refugee Response အဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။
- အသံသီးသန့်ဖိုင်များအား ရေဒီယို(သို့) အသံချဲ့စက်များတွင် အသုံးပြုရန် တောင်းဆိုရရှိ နိုင်ပါသည်။ (အသံသီးသန့်ဖိုင်များရရှိနိုင်ရန် CLEE147@jhu.edu ထံသို့ အီးမေးလ်ပို့နိုင်ပါသည်။)

www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrIwCv0KR9BYno6Qm1k5LeE8m2oa