

မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု ?

သတိလွတ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် သတိလစ်ခြင်း ဖြစ်ပါက မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လည်ပင်းညှစ်ခံရခြင်းတို့ကိုပင် မမှတ်မိနိုင်ပေ။

သင်သတိပြန်ရလာပြီး သင်ရှိနေသည့်နေရာသို့ မည်သို့ရောက်လာခဲ့သည်ကို မသိနိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် ကိုယ်ထဲလက်ရောက် ကျူးလွန်မှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာ မှတ်မိနိုင်သည်။ ဥပမာ၊ မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ရှိနေခြင်းကို မှတ်မိပြီး ရုတ်တရက် အိပ်ရာပေါ်မှ နိုးထလာခြင်း။

ငင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အဖြစ်များသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်သည်။ ကိုယ်ထဲလက်ရောက် ကျူးလွန်မှုကို မမှတ်မိခြင်းသည် မဖြစ်ခဲ့ဘူးဟု မဆိုလိုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု အခိုက်အတန့်များကို ခံစားရပြီး လည်ပင်းညှစ်ခံရသည့် လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အကျိုးဆက်များကို သတိပြုမိပါက ချက်ချင်း ER သို့ သွားပါသို့မဟုတ် 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ဆေးရုံဆင်းခြင်း ညွှန်ကြားချက်များ

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင်နှင့်အတူ နောက် 24-72 နာရီအထိ ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။

ယနေ့ သင်ပြန်သွားပြီးနောက်တွင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ရှိလာနိုင်သည်။ လည်ပင်းညှစ်ခံရခြင်းကြောင့် အကျိုးဆက်အသစ်များ ခံစားရပါက 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ER သို့ သွားပါ။

သင့်လည်ပင်း သို့မဟုတ် ဦးခေါင်းနေရာတွင် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပွန်းပဲ့ခြင်းအချို့ကို သတိပြုမိနိုင်ပါသည်။ မိနစ် 20 ကြာ၊ တစ်ရက်လျှင် 4 ကြိမ်ဖြင့် ပထမ 2 ရက်အတွက် ရေခဲတစ်ထုပ်ကို နာကျင်သောနေရာပေါ် ကပ်ထားပါ။ ပေါ်လာသည့် ပွန်းပဲ့ရာ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာအသစ်များကို ဓာတ်ပုံရိုက်ပါ။

သင့်ဆရာဝန်ကို သွားပြပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လက္ခဏာသို့မဟုတ် ဒဏ်ရာတစ်ခုခုကို မှတ်သားထားပါ။ 1-2 ပတ်အတွင်း သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် နောက်ဆက်တွဲရက်ချိန်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။



Metro Office of
Family Safety

Where Hope and Healing Begin

သင့်ဘေးကင်းရေးကို စိတ်ပူနေပါက သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံသင့်အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် ချစ်ရသူအား ကြောက်ရွံ့နေပါက အကူအညီရယူနိုင်သည်။ ရွေးနေ့တစ်ဦးနှင့် စကားပြောရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ရုံးတစ်ခုခုသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်အချက်အလက်အားလုံးကို လျှို့ဝှက်ထားမည်ဖြစ်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

**မိသားစု ဘေးကင်းရေး စင်တာ
ရက်ချိန်းမလိုဘဲ သွားရောက်ခြင်းများနှင့် ရက်ချိန်းယူခြင်းများ**

610 Murfreesboro Pike Nashville, TN 37210

(615) 880-1100

တနင်္လာမှ သောကြာ၊ နံနက် 9:00 နာရီမှ ညနေ 6:00

နာရီအထိ

လုံခြုံရေးကာကွယ်ပေးမှုအမိန့်ဆိုင်ရာ အကူအညီ
24/7

Jean Crowe ရှေ့နေစင်တာ

တရားရုံးတည်နေရာ

100 James Robertson Pkwy, Suite 114

Nashville, TN 37201

(615) 862-4767

တနင်္လာမှ သောကြာ၊ နံနက် 07:45 နာရီမှ ညနေ
4:00 နာရီအထိ

လုံခြုံရေးကာကွယ်ပေးမှုအမိန့်များအတွက် တင်သွင်းခြင်း၊ ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း၊ သင်၏အန္တရာယ်အဆင့်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ခိုလှုံရာပေးမှုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းကဲ့သို့ ရင်းမြစ်များနှင့် သင့်အား ချိတ်ဆက်ပေးရန်၊ သင်၏ တရားရုံးကြားနာမှုကို စောင့်ဆိုင်းရန်အတွက် ဘေးကင်းသောနေရာတစ်ခု ပံ့ပိုးပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သင်အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံသည် သင့်အတွက် မကြုံစဖူးဖြစ်သလို ဘေးကင်းရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် သင့်လမ်းကြောင်းကလည်း ထူးခြားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သင့်စကားကို နားစွင့်ပေးပြီး သင့်ကို ယုံကြည်ကာ ရရှိနိုင်သည့် ရင်းမြစ်များကို ရှင်းပြပေးပါမည်။ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး ရဲဌာနများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည်။ မဆောင်ရွက်မည်ကို သင့်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် Nashville တွင် ရှိနေပါက YWCA ၏ 24 နာရီအရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းသို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
1-800-334-4628

အကယ်၍ သင်သည် Nashville ၏ ပြင်ပတွင် ရှိနေပါက နိုင်ငံတော်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ 24 နာရီအရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းသို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
1-800-799-7233



လည်ပင်းညှစ်ခံရခြင်း (အသက်ရှူကျပ်ခြင်း) အကြောင်း အချက်အလက်များ

မည်သူကမျှ ထိခိုက်နာကျင်မှုကို မခံစားသင့်ပါ

This project is funded under an agreement with the State of Tennessee. This project was supported by Grant No. 2015-WE-AX-0020 awarded by the Office on Violence Against Women, US Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ



ယင်းတို့အနက် 10
ယောက်တွင် 1 ယောက်
သည် ၎င်းတို့၏
အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ်
ချစ်ရသူထံမှ
အသက်ရှူကျပ်အောင်
လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ်
လည်ပင်းညှစ်ခံရခြင်းကို
ကြုံရတတ်သည်။*



အမျိုးသမီး 4 ယောက်တွင် 1
ယောက်သည် ၎င်းတို့၏ဘဝ
အတွင်း တစ်ချိန်ချိန်တွင် ၎င်း
တို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်
သို့မဟုတ် ချစ်ရသူထံမှ
အကြမ်းဖက်မှုများကို
တွေ့ကြုံခံစားကြရတတ်
သည်။*

လည်ပင်းညှစ်ခြင်းသည် ပြင်းထန်ပြီး အန္တရာယ်ရှိ
သော အနိုင်ကျင့်မှုပုံစံဖြစ်သည်။

5-10 စက္ကန့်အတွင်း သတိမေ့
ပြီး သတိလွတ်သွားနိုင်သည်

15 စက္ကန့်ကြာပြီးနောက် သင့်
ဆီးအိမ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘဲ
အလိုအလျောက် ဆီးသွား
နိုင်သည်

30 စက္ကန့်ကြာပြီးနောက် သင့်
အူသိမ်အူမကို မထိန်းနိုင်ဘဲ
အလိုအလျောက် ဝမ်းသွား
နိုင်သည်

1-3 မိနစ်အတွင်း
သင့်အသက်ကို ဆုံးရှုံး
နိုင်သည်

လည်ပင်းညှစ်ခြင်းသည် ဤအန္တရာယ်အဆင့်ကို ဖြစ်စေသည့် တစ်ခု
တည်းသောနည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။ သင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို
အဟန့်အတားဖြစ်သည့် မည်သည့်အမျိုးအစားမဆိုသည် အန္တရာယ်ရှိ
သည်။ ၎င်းတွင် သင့်လည်ပင်းကို နှိပ်တွင်ဖိညှစ်ခြင်း၊ သင့်ရင်ဘတ်ပေါ်
တွင်ထိုင်ခြင်း၊ သင့်အား ခေါင်းညှစ်ခြင်း (သို့) လည်ညှစ်ခြင်း၊ သင့်အား ရေ
ထဲနှစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်ထားခြင်းတို့ ပါဝင်
သည်။

လည်ပင်းညှစ်ခံရခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ

သင့်တွင်ရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို မှတ်သားရန် ဤစစ်ဆေး
စာရင်းကို အသုံးပြုပါ။

- သင့်မျက်နှာ၊ ဦးရေပြား၊ မျက်လုံး၊ နား သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပေါ်ရှိ အနီ
ရောင်/ခရမ်းရောင် အစက်များ (၎င်းကို သွေးခြည်ခွခြင်း ဟုခေါ်သည်)
- သင့်ဦးခေါင်းပေါ်ရှိ အဖုအထစ်များ၊ ဦးခေါင်းခွဲရိုးကျိုးခြင်း သို့မဟုတ်
ခေါင်းထိခိုက်၍ သတိမေ့သွားခြင်း
- ခြစ်ရာများ၊ လက်သည်းရာများ၊ အလျားလိုက် (ချုပ်ကြိုး)
အမှတ်အသားများ သို့မဟုတ် သင့်မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ပခုံး
များပေါ်ရှိ သို့မဟုတ် သင့်မေးစွေအောက်ရှိ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ (တစ်ခါတစ်ရံ
မိဘဘာသာ ထိခိုက်မိ၍ ဒဏ်ရာရနိုင်သည်)
- မျက်လုံးများ နီမြန်းနေခြင်း
- နား သို့မဟုတ် နှာခေါင်းမှ သွေးထွက်ခြင်း
- ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ ပြတ်ရှဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် သင့်ပါးစပ် သို့မဟုတ်
နှုတ်ခမ်းတို့တွင် ပွန်းပဲ့ရာများ
- နှုတ်ခမ်းရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှာရောင်ခြင်း
- ပျောက်မသွားနိုင်သော ချောင်းဆိုးခြင်း
- ချောင်းဆိုးလျှင်သွေးပါခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးမေ့ခြင်း
- အသံပြောင်းလဲခြင်း
- စကားပြောရန်၊ မျိုချရန် သို့မဟုတ် အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်း
- သင့်လည်ချောင်းတွင် အဖုတစ်ခုရှိခြင်း
- သင့်လည်ပင်း သို့မဟုတ် လည်ချောင်းတွင် ကြွက်သားများ တင်းမာ
ခြင်း
- သင့်လည်ပင်း၊ လည်ချောင်း သို့မဟုတ် လျှာတွင် ရောင်ရမ်းခြင်း
- လည်ပင်းပိုနာကျင်လာခြင်း
- သင့်နှာကိုယ်၏ တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် အားနည်းခြင်း
- ထုံကျဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်ခြင်း
- မျက်ခွံ ညွတ်ကျခြင်း
- စကားနားလည်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- လမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြင့် မပျောက်သွားနိုင်သော ခေါင်းကိုက်မှု
- မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် ရိုတီတီဖြစ်ခြင်း
- အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲခြင်း
- သင့်မျက်လုံးအတွင်း သွေးကြောများပေါက်ထွက်ခြင်း
- တက်ခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်းသို့မဟုတ်စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- အော့အန်ခြင်း



မြင်သာသောဒဏ်ရာများသည် အခြေအနေ
အားလုံး၏ တစ်ဝက်ခန့်တွင်သာ ပေါ်လာပြီး ရက်
ပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းစွာကြာ
ပြီးနောက် သင့်တွင် သေစေနိုင်လောက်သည့်
နောက်ဆက်တွဲရောဂါများရှိလာနိုင်သည်။ နေကောင်း
လျှင်ပင် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် အရေးကြီး
ပါသည်။

မြင်သာသော လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ရောဂါ
လက္ခဏာများ ပေါ်လာသမျှကို မှတ်သား၍ စောင့်
ကြည့်ရန် ဤဇယားကို အသုံးပြုပါ။

