

သူတံလီခိန်လီကွဲလံတံကဆိန်ထွဲဖိသံတဖန် COVID-19 လဲတံအခါတကွဲ

COVID-19 အတံဆိန်သနဲအံဆိတလဲတံလံကျဲကျဲလံ ပအိန်မူပတံအိန်မူလံဒုးအိန်အါထီတံကီတံဂီလံအမာဘၣ်ဒိပတံအိန်မု ဆိးပ၊ပဟံပိဖိဖိဒီးပဖိတဖန်အတံအိန်မုဆိးပ၊န့လီ။

တံအိန်စီစုယံဒီးပုအဂါမာပုဒ်သိးပကပုဖျဲဒီးတံဆါအယံ လံနီခိတကပ၊ သနဲကွဲတံအံဒုးကဲထီတံစုကီတံကီတံဂီလံအမာဘၣ်ဒိ ပသးအတံအိန်ဆူအိန်ချသ့လီ။အယံ၊တံယုမာန့ကျဲလံတံက ဆိန်ထွဲလီပသးဒီးပဖိသံတဖန်အံကဲထီတံလံအကါဒိန့လီ။တံ ကွဲထွဲကတီပနီကစံတံကီတံဂီ၊ကွဲတံ လံ ပကဘၣ်မကိးနဲဒီးဒဲအဆါကတီဘၣ်ဘၣ်ဒီးဒိကန့ဝံဆဲးကျိး တဲတံဒီးပဖိတဖန်ကဲတံမာစါသ့လီ။ တံဟံန့တံဆါကတီ လံတံကလီကွဲဒီးဘုးစဲလီသးတဂါဒီးတဂါမာဘျးမဖိပု ပုတဂါလံလံအသးတံအိန်ဆူအိန်ချသ့လီ။တံအံမုခွဲယံ လံတံကဟံန့တံအိန်ဘုးဒီးပညိန်လီ။ လံတံကမာတံတမံမံ လံအမုန့သ့မုသးဒီးကဟုကယံလံဒိထီတံန့လီ။ တံလီကွဲသကိးတပုယံမာဆူထီမိပံ-ဖိအတံရဲလီမုလီ၊ သ့ထီထီဖိသံအတံသးစွဲကတုဒီးဟံလီ။တံအဂီခိန်ထံးလံနီသးတံ အိန်မုဆိးပ၊လံအဝဲသ့အသးသမုဒိတစီအဂီလီ။

တံလီကွဲန့အကါဒိန့ဝဲဒ်လံဖိသံအတံအိန်ထီထီထီအဂီလီ။ မာစါအဝဲသ့လံအကထီကဆူလီအသးဟံဖျိထီအတံဘၣ် ယိန်တဖန်ဒီးကွဲ ယုကျဲတဖန်လံအကကွဲဆါမံတံသ့အဂီန့လီ။ ဟ့ သဆူထီသးလံအအဲဒ် ဒီးဒုးကဲထီတံဒီးမာအိန်ထီတံယဲလီ။ ဘျိ လီတံဂုကီအတံသ့တံဘၣ်တဖန်၊တံန့န့လီသးဒီးတံတု၊ ဘၣ်လံအမာတံကဲထီကဲထီန့လီ။ ဖဲတံအိန်စီစုယံဒီးပုအဂါအတံ ဘျိတဖန်ဘၣ်ဟံလီအါအခါ၊တံမာအိန်ထီတံဆါကတီ လံတံကလီကွဲလံဟံကဲထီတံလံအကါဒိန့နီတခါလီ။ တံဟ့ကွဲယံခါလံအိန်လံလံအံမာစါလံလံတံကသ့ တံလီခိန်လီကွဲလံတံကဆိန်ထွဲဖိအနီသးတံအိန်ဆူ အိန်ချအခါ COVID-19အကတီအံလီ။

1 ဒုးကဲထီတံလီကွဲဒ်တံလံအဘၣ်ထွဲဒီးတံလံနမာအါကိးနဲဒီးတခါ

ကိးနဲဒီးတံမာတံလံအဘၣ်ဆါဘၣ်တတီတဖန်မုဂံထံးအကါဒိန့ တခါလံဖိသံအတံပုဖျဲဒီးတံဂါတံကျဲအဂီန့လီ။ဖဲတံ အိန်သးလံနဟံဖိဖိအဂီလံကတီအံမုတံသး ဒီးလံညါခါ အသးအယံ၊တံအံလီဆိဒ်တံအကါဒိန့ဝဲဒ်လံတံကရဲကျဲ တံဆါကတီလံတံကလီကွဲသကိးတပုယံမဲအံဒဲအံန့လီ။ တံအံတလီတံဆါကတီအါအါဘၣ်-ထဲဒ်ယံမဲနဲဒီးဖိလံန့တု နတံ သးစဲအလံအပုလံတန့ 3-4 ဘျိန့ကဲထီတံလီဆိလံ နဖိအတံအိန်မုဆိးပ၊အဂီသ့လီ။

ဒုးသ့ညါဘၣ်နဖိဆဲးဖိလံတံလီကွဲတခါအံအဆါကတီန့ ကကဲထီဝဲဒ်လံအခါဖဲလဲဒီးဒုးသ့ညါအါဒီးတံဆါကတီလံ တံဟံလီယံတဖန်အံန့သ့န့ကဘၣ်မုဒ်လံတံလီကွဲ တခါအံအဂီလီ။ ဘၣ်တဘၣ်နကလိန်အိန်ထီဒီးတံလံတံက မာကွဲတံအသီဖဲနဲဒီးလံတံလံဟံယံဒီးကွဲထွဲကဟုကယံနဖိ တဖန်အခါန့လီ။

တံအိန်အါအဆါကတီမုတံလီလံအဂုတခါလံတံကရဲကျဲမာ ဝဲဒ်တံဟူးတံဂါလံအပုတံသးမုတဖန်အံတနီ၊တံလီကွဲလံ တံဒုးအိန်ထီသီမုတမုခဲကတီတံလီကွဲတဖန်န့လီ။ ကွဲဖဲတံလံနဆါတံလံနမာအါန့ဟံလီ တံဆါကတီအယံလံတံလီကွဲအဂီဆဲးအံလီဆိဒ်တံအဘျးအဖိကအိန်ဝဲဖဲနဘၣ်မဲမာတံလံဟံ၊မု လံတံအံပုဝဲနဖိကသ့ညါဘၣ်နတံဟံပနီန့ယံတံလီကွဲအဆါကတီ အခါအံန့နကန့ယုအဝဲသ့ဂုဘၣ်ဘၣ်လီ။

တံအံအဘျးကအိန်ဝဲဒ်လံတံကဟံလီယံနကစံအဂီတံလံနမာ တဖန်လံတံကဟးဆဲးတံမာတံတံလံအကဲထီခိဖျိလီတဲစီမုတမု တံအပီးအလီလံအဂါတဖန်အခါဖဲလီကွဲအဆါကတီန့လီ။ မိပံတနီကဟံယံစဲးအပီးအလီလံအကလံသိန်မုတမုကတံသံကွဲအပီးအလီဒီးဟံယံအါလံအါဒီးအဂါတဖျိပုမာစါမာစါလီ။အသးအတံအိန်ဒီးလံကသမံသမိးဒီးကွဲမုတမုခိဆါတံဟ့ပလီလံ အအိန်ထီလံလီတဲစီအပုတဖန်န့လီ။

2 ဒုးအိန်ထီတံပုဖျဲဒီးအလီတခါတကွဲ

ဖိဒဲဖိသံတဖန်လိန်ဘၣ်တံလီတနီလံအဝဲသ့တံဘၣ်လံကမာကဲထီတံအသီထီကဆူလီအသးအိန်ဘုးဒီးမာတံလံအ ဝဲသ့အသးမုမာဝဲဒ်အပုန့လီ။ တံအံကဲဒီးတဖျိလံဟံ အပု၊ဟံလီခံမုတမုလံတံချန့ ဆါတံလီတခါခါအပုသ့ လီ။ ဖဲပုဂံတံအိန်စီစုအတံဖိနဲဒီးတဖန်အိန်ဒီးဝဲဒ်အခါ၊ ပိန်လဲန့၊ထံကျိဒီးထံကိုအပုတဖန်ကဲတံလီအဂုကတံလံဖိသံတဖန်က လီကွဲဘၣ်ပုတံသဘျးဒီးပုတံမာအိန်ထီသီတံ န့လီ။



ထံကိုပုဖုံးတံမာတံအလီခါးသးလံဖိသံ အသး တံအိန်ဆူအိန်ချအဂီ National Workforce Centre for Child Mental Health (NWC) န့ဘၣ်တံဆိန်ထွဲအါဒီဖျိအိးစတြဲလယါပဒိန်အဝဲကျဲ လံတံအိန်ဆူအိန်ချအဂီလံအအိန်ဝဲဒ်လံ ထံကိုတံဆိန် ထွဲဖိသံဒီးသးစဲးတံအိန်ဆူအိန်ချအတံရဲတံကျဲ (National Support for Child and Youth Mental Health Program) အဖိလံန့လီ။

3 လူပိုင်မာထွေဖီအတတ်တီခိန်ရိပ်မဲတက့ၢ်

“တၢ်လိာ်ကွဲလၢဖိသုၣ်တီခိန်ရိပ်မဲအီၤ” ပုၣ်ဃုာ်နကဆုၣ်ဆုၣ်အိၣ်လၢနလီၤ ဒီးပျဲနဖိဃုာ်ထၢနကဘၣ်ပုၣ် ဃုာ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲအပူၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ခိန်န့ၣ်, ပုၤန့ၣ်တၢ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဆၢတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ပျဲနဖိဃုာ်အကတီခိန်ရိပ်မဲတၢ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ

တၢ်ကမၤလီၤတၢ်ဒီးဒုးန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအဆူၣ်ဒီးအတၢ် သ့တၢ်ဘၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးန့ၣ်န့ၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်ဒီးခွဲးယၢ် တခါလၢတၢ်ကမၤလီၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃးနဖိ-တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်သးမ့ၢ်မၤဝဲဒၣ် တဖၣ်, တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ယိၣ်ဝဲတဖၣ်ဒီးကျိၤကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လဲၣ်ခီဖျိ ကွၢ်တၢ်ယိၣ်လီၤဘျီလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအနီၤကစၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ကွဲလၢဖိသုၣ်တီခိန်ရိပ်မဲအီၤန့ၣ်ကလီၤဆီလိာ်အသးကဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနဖိအသးန့ၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အတၢ်အိၣ်သး အဖိခိန်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဖိဆဲးတဂၤ, နဟ်လီၤတၢ်လိာ်ကွဲလၢတဒ်သိး လိာ်အသးစ့ၢ်ကိးမံၤဒီးပျဲနဖိဆၢတၢ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကထၢထီၣ်တၢ်ဖဲလဲၣ် တခါလဲၣ်ဒီးကကွၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်ဒီးကလိာ်ကွဲဒီးတၢ်လိာ်ကွဲဖဲလဲၣ် တခါဆဲးယၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသုၣ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ်တၢ်ထီၣ်တီၤဖုၣ်ကိၤသ့ တဖၣ်အိၣ်ဒီးအမိၤအပၢ်ဟ်ဃုာ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်လိာ်ကွဲအပူၤ-ပုၣ်ဃုာ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်လိာ်ကွဲဟ်မၤအသးအခါမ့ၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ဒုးကဲ ထီၣ်တၢ်တမံၤဒီးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်မၤလၢပုၤသးစၢ်အန့ၣ်တဆဲးဘျီတဖၣ်ထဲဒၣ်အိၣ်ဒီးနတၢ်ဒုးန့ၣ် ဖျါထီၣ်နတၢ်သးစဲလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤ, သံကွၢ်အီၤ ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တပူၤဃီဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသုၣ်အသးန့ၣ်န့ၣ်အတူၢ်တအိၣ်ဘၣ်, တၢ်အိၣ် သ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကလူၤပိုင်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်တီခိန်ရိပ်မဲဒီးပျဲအဝဲသ့ၣ်ဒုးန့ၣ်န့ၣ်, လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးလၢနဟ်ဃုာ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

4 တဲလိာ်န့ၣ်သးတၢ်တဲတခါတက့ၢ်

တၢ်တဲတဖၣ် ဟ့ၣ်ဖိသုၣ်တဖၣ်ဒီးကျိၤတဘိလၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါဒီးန့ၣ်ပၢ်တၢ် လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်ခီဖျိပုၤလၢတၢ်တဲအပူၤအတၢ်ပူၤဖျဲးလၢ အဝဲသ့ၣ်ဟ်ပနီၣ်လီၤဂၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်သးသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဲ တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်စးထီၣ်, အခၢၣ်သးဒီးအကတၢ်လၢအအိၣ်ဖျါရဲၣ် ဒီးမၤစၢၤဖိသုၣ်တဖၣ်ကတဲထီၣ်ဘၣ်ဃးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးသးတၢ်ပလၢ်ဘၣ် တဖၣ်လၢအကီၤအခဲကသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်တဲဒီးတၢ်တဲကဒီးတၢ်တဲတဖၣ်ကမၤစၢၤဖိသုၣ်တဖၣ်လၢအကယုၣ်တၢ် အစၢၤတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်လဲၣ်ခီဖျိအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ဖး, တၢ်ကွဲဒီးတၢ်နီၤဟ့ၣ်တၢ်တဲတဖၣ်မ့ၢ်ကျိၤကျဲအညီတခါလၢတၢ်ကဘျး စဲဒီးနဖိဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအမၤအသးဒီးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နဖိဘၣ်တဘၣ်ကထံၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်မၤကဲထီၣ်အနီၤကစၢ်အတၢ်တဲကမၤစၢၤ အီၤလၢအကလဲၣ်ခီဖျိတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးခိၣ် ရိန့ၣ်ဘဲရၢးစဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်တဲမ့ၢ်မၤကီၤမၤဂီၤသးမ့ၢ်တမ့ၢ် ဖိသုၣ်မ့ၢ်အိၣ်ကတီၢ်ဘၣ်အသးလၢတၢ်လိာ်တတီၤတီၤန့ၣ်, နဟ့ၣ်အီၤ ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကွၢ်တနီၤလၢအကတဲတၢ်တဲဆူၣ်ညါလၢ အကတၢ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်တဘၣ်နကထံၣ်လၢတၢ်သံကွၢ် ဖိသုၣ် ဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်အနီၤကစၢ်တၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်ယိၣ်လီၤဘျီလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအတၢ် သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢကတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကကဲဘျးဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ်လီၤ. ဖဲဆၢကတီၢ်လၢနဖိအံၤလဲၣ်ခီဖျိကွၢ်တၢ်တၢ်တမံၤမံၤအခါ, နသံကွၢ်အီၤလၢ မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကသ့တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒီးတၢ်သးစွံကတုၤလၢအတၢ်ကလဲၣ်ခီဖျိကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢတၢ်တဲအပူၤဒ်လဲၣ် န့ၣ်သ့လီၤ.

5 လၢနကစၢ်အဖိခိန်ဟ်နသးဂ့ၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ်

တၢ်ဆၢကတီၢ်တလီၤတၢ်လီၤဆဲးတခါအဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ကီၤသးဂီၤ, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကဲတၢ်လၢ အညီန့ၣ်မၤ အသးလီၤ. သ့ၣ်နီၣ်န့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးတခါအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအသီခဲလၢာ်-န ကစၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်ကဘၣ်ဂဲၤလိာ်ဒ်သိးနကန့ၢ်ပၢ်အီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဖဲ နကျဲးစးပၤယၢ်ညီန့ၣ်တၢ်အိၣ်သးဒီးမၤစၢၤနဖိဒ်သိးကန့ၢ်ပၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်အသး န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ထံးန့ၣ်, နကထံၣ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲလၢဖိသုၣ်တီခိန်ရိပ်မဲန့ၣ်ကဲတၢ်လၢ အကီၤအခဲ(အတၢ်တၢ်သ့)လီၤ. မိၤပၢ်တဖၣ်ညီန့ၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအဟံးန့ၣ်မ့ၢ်ဒါထီၣ်, အယိတၢ် ဟ့ၣ်လီၤတၢ်စိတၢ်ကမီၤဆူၣ်ဖိအစူၤဘၣ်တဘၣ်နကတူၢ်ဘၣ်လီၤဆီန့ၣ်လီၤ. နဖိအတၢ်သးစဲမ့ၢ်တမ့ၢ်အတၢ်လိာ်ကွဲအက့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ်တဘၣ်ကလီၤဆီဒီးနတၢ် ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်လဲၣ်ခီဖျိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အယိနကအဲၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤဒီးန့ၣ်နဖိအကျဲလၢအတၢ်လိာ်ကွဲအပူၤလၢကျိၤကွၢ် လၢနဆိကမိၣ်“အဘၣ်”ဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်ထံၣ်လၢအကီၤခဲဘၣ်န့ၣ်, ကတီၢ်တၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးကျိၤကွၢ်လၢနသ့အီၤကသ့လၢတၢ်ကမၤညီလီၤ တၢ်လိာ်ကွဲလၢဖိသုၣ်တီခိန်ရိပ်မဲဝဲဒၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



ထံၣ်ကီၤပုၤဖဲးတၢ်မၤတၢ်အလီၢ်ခၢၣ်သးလၢဖိသုၣ် အသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် National Workforce Centre for Child Mental Health (NWC) န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲအီၤခီဖျိအိးစတြၢလယါပဒိၣ်အဝဲၤကျိၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ထံၣ်ကီၤတၢ်ဆီၣ် ထွဲဖိသုၣ်ဒီးသးစးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (National Support for Child and Youth Mental Health Program) အဖိလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ဘၣ်သကိးဘၣ်ပဟ်ယံၤဘျးစဲ အလီၢ်တနီၤအံၤတက့ၢ်.
Emerging minds.
com.au

