



[S.I.S.]
Store It Safe

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကဖြည့်ခင်းအား တားဆီးခင်း
မိသားစုဆွေးနွေးမှု လမ်းညွှန်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သကေခြင်းကဖြည့်ခင်း
အချက်အလက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော
တွန်းပို့မှုများ

အနုတရားများ

အတားအဆီးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သကေခြင်းကဖြည့်ခင်း
သတိပေးလက္ခဏာများ

သင့်ကလေးနှင့်
စကားပြောခြင်း

အရင်းအမြစ်များ



Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြည်ခင်း အချက်အလက်များ



အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ 50% သည်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြည်
စည်မှပျက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးမိနစ်
20 အတွင်း ကျိုးစီးမှုပျက်ခဲ့က
သည်



လူကြီးများ၏ကြီးပြင်မှုမရှိဘဲ လူငယ်
များ သနောတ်အလွယ်တကူရရှိခင်း
သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြည်
စည်မှကခြောင့် သဆုံးနိုင်ခြေကို **သုံးဆ** ပို
များစေပါသည်



ကျောင်းသား 10 ဦးတွင် 2 ဦး (20%)
သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြည်
မှပျက်ခြင်းကို အလေးအနက်စဉ်းစားဖူးပြီး
10 ဦးတွင် 1 ဦးနီးပါး (9%) သည် ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြည်မှုအား ကျိုးစားခဲ့
ဖူးသည်



အထက်တန်းကျောင်းသား 16% သည်
လွန်ခဲ့သောနှစ်အတွင်း ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြည်မှု
အစီအစဉ် ရေးဆွဲခဲ့ကပြသည်



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြည်မှုကခြောင့်
အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့် လူငယ် 82% သည် ၎င်း
တို့၏အိမ်မှ သနောတ်ကို အသုံးပုခြ်ကပြသည်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သကေခြင်းကံဖြည်ခင်း
အချက်အလက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော
တွန်းပို့မှုများ

အနုတရားများ

အတားအဆီးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သကေခြင်းကံဖြည်ခင်း
သတိပေးလက္ခဏာများ

သင့်ကလေးနှင့်
စကားပခြာခင်း

အရင်းအမြစ်များ



စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော တွန်းပို့မှုများ အသက်ဆုံးရှုံးစေခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ

လူငယ်များကို ဘေးကင်းလုံခြုံရေးရန် သင်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

- လူငယ်တိုင်း အန္တရာယ်တွင်ကျန်ရှိနေရသည်
- ဆယ်ကျော်သက်ဦးနှောက်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်သည့် စနစ်ဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းကို ကျော်လွန်နိုင်သော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်
- ထိခိုက်မှုဖြစ်ခြင်းအတွက် အန္တရာယ်များကို သိရှိပြီးအတားအဆီးများထားရှိခြင်းဖြင့် လူငယ်များကို ဘေးကင်းလုံခြုံရေးရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။
- လူငယ်များသည် အန္တရာယ်များသော အပြုအမူများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်တတ်ပြီးသေးသော်လည်းကောင်း စိတ်ဖိစီးမှုများကိုပင် အလွန်အမင်းတုံ့ပြန်တတ်ကြသည်
- စိတ်ကျရောဂါ ရာဇဝင်မရှိလျှင်ပင် လူငယ်များသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိဖြစ်စေနိုင်သော စိတ်လိုက်မာန်ပါဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်တတ်ကြသည်။ **ပညာရေးတစ်ခုတည်းဖြင့် မလုံလောက်ပါ။**



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သဘောကြောင်းကန့်သတ်ခြင်း
အချက်အလက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော
တွန်းပို့မှုများ

အန္တရာယ်များ

အတားအဆီးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သဘောကြောင်းကန့်သတ်ခြင်း
သတိပေးလက္ခဏာများ

သင့်ကလေးနှင့်
စကားပြောခြင်း

အရင်းအမြစ်များ

အနုတရားများ



သေနတ်များ -

- သေနတ်ဖွင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေခြင်းကံဖြစ်မှုများ၏ 90% သည် အသက်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေပါသည်
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် သေနတ်ဖွင့်သေဆုံးမှုအားလုံး၏ 3 ပုံ 2 ပုံနီးပါးသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေခြင်းကံဖြစ်မှုကင်းစင်ပါသည်။
- လွန်ခဲ့သော 10 နှစ်အတွင်း ဆယ်ကျော်သက်များ၏ သေနတ်ဖွင့်ကိုယ်ကိုယ်သေခြင်းကံဖြစ်မှုနှုန်းသည် 61% တက်လာခဲ့သည်။
- လူငယ်များသည် သေနတ်သေဒုက္ခ၏ သေဒုက္ခပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သေဒုက္ခရောက်ရှိသည့်နေရာကို မသိသင့်ပါ။



ဆေးဝါးများ -

- လူငယ်များသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေခြင်းကံဖြစ်ရန် ကျိုးစီးရာတွင် ဆေးဝါးများသောက်သုံးလေ့ရှိသည်
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးဆိုင်မှ အလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ဆေးဝါး နှစ်မျိုးစလုံးသည် ဆေးအလွန်အကျွံသေဆုံးမှုများနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်
- **Tylenol** သည် အကျိုးပြုသော ပမာဏထက် ပိုသောက်ပါက ပထမ 24 နာရီအတွင်း လက္ခဏာမပြသော်လည်း အသက်အနုတရားရှိသောထိခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် အသက်ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်



အရက်/မူးယစ်ဆေးဝါးများ -

- အရက်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူငယ်များအကြား အများဆုံးသုံးစွဲပြီး အလွဲသုံးစားမှုအများဆုံးဖြစ်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးဖြစ်ကာ အိမ်များတွင် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသည်
- အရက်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ဆယ်ကျော်သက်များအကြား တစ်နှစ်လျှင် သေဆုံးမှု 4,300 ကျော် ဖြစ်စေပါသည်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သေခြင်းကံဖြစ်ခြင်း
အချက်အလက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော
တွန်းပို့မှုများ

အနုတရားများ

အတားအဆီးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သေခြင်းကံဖြစ်ခြင်း
သတိပေးလက္ခဏာများ

သင့်ကလေးနှင့်
စကားပြောခြင်း

အရင်းအမြစ်များ



အတားအဆီးများသည် အကျိုးရှိပါသည်



သေနတ်များ -

- သေနတ်များနှင့် အတွဲအကျင့်ရှိသည့်တိုင်အောင် လူငယ်များသည် လူကိန်းများ၏ကိန်းပြုမှုဖြင့်သာ သေနတ်များကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်
- သင်၏တိုက်ရိုက်ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်မရှိသော မည်သည့်သေနတ်ကိုမဆို သေဒဏ်ခံရသိမ်းဆည်းထားပါ
- အသုံးမပြုသောအခါ ကျည်ဆန်များကိုလည်း သေဒဏ်ခံရသိမ်းဆည်းသင့်ပါသည်
- တစ်စုံတစ်ဦးတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သင်္ကေတခြင်းကဖြည့်လုံစိတ်ရှိပါက ယာယီအားဖြင့် သေနတ်များကို အိမ်မှဖယ်ရှားရန် စဉ်းစားပါ



ဆေးဝါးများ -

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးဆိုင်မှအလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့်ဆေးဝါးများကို အမဲပြာဒေသတားထားပြီးကလေးများနှင့်လူငယ်များ လက်လှမ်းမမီနိုင်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ
- ဆေးဝါးများကို အလွဲသုံးစားပျက်စီးခြင်း၏ အန္တရာယ်များအကြောင်း မိသားစုအတွင်း ဆွေးနွေးပါ
- ဆေးဝါးများကို မိသားစုဝင်များနှင့် ဘယ်သောအခါမှ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်
- ညွှန်ကြားထားသော ကုသမှုကာလပြီးစီးပါက ဆေးဝါးများကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ



အရက်/မူးယစ်ဆေးဝါးများ -

- ဆေးဝါးများကဲ့သို့ပင် အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သေဒဏ်ခံရသိမ်းဆည်းထားပြီးလူငယ်များ လက်လှမ်းမမီအောင် ထားရှိပါ
- လူငယ်များအား အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များအကြောင်း ပြောပြပါ။ ပွင့်လင်းသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးလမ်းကြောင်းများ ထားရှိပြီးလူငယ်များအနေဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်စရာအကြောင်းများ သင့်ထံပြောပြလာပါက အပြစ်ပေးခံရမည်မဟုတ်ကြောင်း ၎င်းတို့အား သိအောင်ပြောပြပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သင်္ကေတခြင်းကဖြည့်ခြင်း
အချက်အလက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော
တွန်းပို့မှုများ

အန္တရာယ်များ

အတားအဆီးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သင်္ကေတခြင်းကဖြည့်ခြင်း
သတိပေးလက္ခဏာများ

သင့်ကလေးနှင့်
စကားပြောခြင်း

အရင်းအမြစ်များ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြစ်ခြင်း သတိပဓာနကုသထားရမည့်အခြေအနေများ



- စိတ်ကျရောဂါနှင့် အခြားစိတ်ကျန်းမာရေးပညာနာများ၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှု ပညာနာ
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် တန်ဖိုးမရှိသလို ခံစားရခြင်းအကြောင်း ပြောဆိုခြင်း
- ယခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြစ်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများ
- မိတ်ဆွေများ၊ သက်တူရွယ်တူများနှင့် မိသားစုမှ ရှောင်ဖယ်ခြင်း သို့မဟုတ် သီးသန့်နထိုင်ခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြစ်မှု၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာနာ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ကျရောဂါ မိသားစုရာဇဝင်
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြစ်လိုမှုအပူအမြူမှုရှိသူကို သိရှိခြင်း (ဥပမာ - မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် နာမည်ကျော်ပြုဂိုဏ်း)
- ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု
- စကားပြောနည်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် ပြောဆိုဆက်ဆံမှုနည်းပါးလာခြင်းကဲ့သို့သော ရုတ်တရက် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုများ
- အနိုင်ကျင့်ခြင်း

သင့်ကလေးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာနာရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ လူငယ်များ အား လူကြီးများ၏ ကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ အသက်အနုတရားဖြစ်နိုင်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းမပေးသင့်ပါ။ ၎င်းတွင် သနတ်များ၊ ဆေးဝါးများ (ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ဆေးများနှင့် ဆေးဆိုင်မှအလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့်ဆေးများ)၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် အရက်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဤပစ္စည်းများကို သေဒဏ်သိမ်းဆည်းထားပြီးလူငယ်များအား သေဒဏ်များ၏တည်နရာကို မသိစေရန် သင်တန်းပေးရပါမည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သကေခြင်းကံဖြစ်ခြင်း
အချက်အလက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော
တွန်းပို့မှုများ

အနုတရားများ

အတားအဆီးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သကေခြင်းကံဖြစ်ခြင်း
သတိပဓာနကုသထားရမည့်အခြေအနေများ

သင့်ကလေးနှင့်
စကားပြောခြင်း

အရင်းအမြစ်များ



သင့်ကလေးနှင့် စကားပြောခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည်...

...ဂုဏ်ထူးဆောင်ကျောင်းသားဖြစ်သည်
 ...ကျောင်းတီးဝိုင်းထဲတွင်ပါဝင်သည်
 ...မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအလွယ်တကူမဖွဲ့နိုင်ပါ
 ...ပင်ကိုစွမ်းရည်ရှိသော အားကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်သည်
 ...အချိန်ပညာအလုပ်များနည်းသည်
 ...သူငယ်ချင်းအများအပြားရှိသည်
 ...လူကြိုက်များသောအုပ်စုနှင့် ပါဝင်သေးသည်
 ...အချိန်အများစုကို တစ်ကိုယ်တည်းနေတတ်သည်
 ...ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းအုပ်စုငယ်လေး ရှိသည်
 ...ကျောင်းကလပ်တစ်ခု၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သည်
 ...ကျောင်းစာအဆင့်များနှင့် ရှုန်းကန်နေရသည်

ကျွန်ုပ်၏ကလေးအား စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကြောင်းကဖြည့်မှုအကူအညီ ပြောပြနိုင်ပါသလား။

ပြောပြနိုင်ပါသည်။

မိဘတိုင်းသည် မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို ၎င်းတို့၏ဆယ်ကျွတ်သက်ကလေးများနှင့် ရိုးသားပြီးလင်းသော ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ စိတ်ကျရောဂါနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သဘောကြောင်းကဖြည့်မှုတို့ကို သိရှိရန်ခက်ခဲတတ်သောကလေးငယ်နှင့် ပွင့်လင်းသော ဆွေးနွေးမှုများသည် အဓိကကျပါသည်။

သင့်ဆယ်ကျွတ်သက်ကလေးအနေဖြင့် စိတ်မဝင်စားဟုထင်ရသည့်တိုင် ဤအကူအညီအရာနှင့်ပတ်သက်၍ မကပ်လျော့ဆွေးနွေးပါ။ မိသားစုညီစာစားချိန်ကဲ့သို့ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များတွင် ထည့်သွင်းဆွေးနွေးခြင်းသည် လွယ်ကူသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

သင့်သည် ကွဲပြားခြားနားမှုတစ်ခု လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကြောင်းကဖြည့်ခြင်း အချက်အလက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော တွန်းပို့မှုများ

အနုတရားများ

အတားအဆီးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကြောင်းကဖြည့်ခြင်း သတိပေးလက္ခဏာများ

သင့်ကလေးနှင့် စကားပြောခြင်း

အရင်းအမြစ်များ

အရင်းအမြစ်များ

သင့်လူငယ်၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသည် သင့်အတွက်၊ သင့်ဆရာဝန်အတွက်နှင့် သင့်ရပ်ရွာ အသိုင်းအဝိုင်းရှိလူထုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ဖယ်ရှားနိုင်ခြေများကို ကာကွယ်ရန် ဖြစ်နိုင်သမျှအချက်အလက်အားလုံး သိရှိထားပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။

- 1) သင်၏လူငယ်နှင့် ၎င်းတို့၏ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ
- 2) သင့်တွင် နောက်ထပ်မေးမမြီးစရာမေးခွန်းများရှိပါက အောက်ပါအရင်းအမြစ်များကို ရည်ညွှန်း၍
သင်၏လူငယ်နှင့် ပုံမှန်ဆွေးနွေးမှုများ ဆက်လက်ပုဂ္ဂလိက -
 - အရေးပေါ်စာတိုလိုင်း - 741741 သို့ 4HOPE ဟူ၍ စာတိုပို့ပါ
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြစ်မှု ကာကွယ်ရေး အရင်းအမြစ် စင်တာ - <https://www.sprc.org/>
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြစ်မှု ကာကွယ်ရေး အသက်ကယ်လိုင်း - <https://suicidepreventionlifeline.org/>
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သကေခြင်းကံဖြစ်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် အသက်ကယ်လိုင်း - 988 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ
- 3) သင်တွင်အသက်အန္တရာယ်ရှိသော စိုးရိမ်စရာအခြေအနေရှိပါက သင့်ဒေသရှိ အရေးပေါ်ဌာနသို့ တိုက်ရိုက်သွားပါ

မေးခွန်းများရှိပါသလား။

Ohio AAP အရင်းအမြစ်များကို -

<https://ohioaap.org/storeitsafe/in/resources> တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်

© Copyright 2022, Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics



Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သကေခြင်းကံဖြစ်ခြင်း
အချက်အလက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော
တွန်းပို့မှုများ

အန္တရာယ်များ

အတားအဆီးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သကေခြင်းကံဖြစ်ခြင်း
သတိပေးလက္ခဏာများ

သင့်ကလေးနှင့်
စကားပြောခြင်း

အရင်းအမြစ်များ