



Utah ကျောင်းများအတွင်း လိုမ့်လုံးသုံး ခြိမ်းခြောက်မှုများ-

ကျောင်းဝန်ထမ်းများအတွက် လမ်းညွှန်

လိုမ့်လုံးသုံး၍ ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် ကျောင်းများအတွက် စိတ်မသက်သာဖြစ်စေပြီး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ နောင်တွင် ကျောင်းကို အကြမ်းဖက်မည့် ဗုံးကြဲမည်ဟူသော လိုမ့်လုံးသုံး ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ပစ်ခတ်မည်ဟူသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အခြားအတုအယောင် ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ယူဆ၍မရပါ။ သင်ကြားရေးအချိန်များ ဆုံးရှုံးခြင်းအပြင် ၎င်းတို့သည် ကျောင်းအသိုင်းအဝိုင်း၏ အဖွဲ့ဝင်အားလုံးအတွက် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေနိုင်သည်။ လိုမ့်လုံးသုံး ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် ခြိမ်းခြောက်ပြီးနောက် တွေ့ကြုံရသည့် တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုးရှိသည်။

သိမြင်နားလည်မှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ

စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း	စဉ်းစားမရဖြစ်ခြင်း	စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
အတင်းအကျပ်ဝင်ရောက်လာသော အတွေးများ/ပုံရိပ်များ	မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း	ယုံကြည်မှု

လူမှုရေးရာတုံ့ပြန်မှုများတွင် အလွန်အမင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် အချင်းချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်းကဲ့သို့သော အရာများ ပါဝင်နိုင်သည်။



စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ

- ▶ တုန်လှုပ်ခြင်း
- ▶ ထုံထိုင်းခြင်း
- ▶ ဝမ်းနည်းခြင်း
- ▶ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်း
- ▶ ပူဆွေးခြင်း
- ▶ အပြစ်ရှိခြင်း
- ▶ စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်း
- ▶ ရှက်ရွံ့ခြင်း
- ▶ ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ▶ စိန်ခေါ်ခြင်း
- ▶ ဒေါသဖြစ်ခြင်း

ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်-

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း
- အလွန်အမင်း ထိတ်လန့်တကြားတုံ့ပြန်မှု
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- စွမ်းအင် တိုးလာခြင်း

ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာကို သင်သတိရမိသည့်အခါ ဤအတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သတိရစေသည့်အရာများတွင် နေရာများ၊ လူများ၊ မြင်ကွင်းများ၊ အသံများ၊ အနံ့များနှင့် ဆက်စပ်နေသော ခံစားချက်များ ပါဝင်နိုင်သည်။

အဆင်မပြေဖြစ်နေလို့ ရပါတယ်။

အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာများ

- ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု ရှာဖွေခြင်း
- အနားယူခြင်း
- ပုံမှန်အချိန်ဇယားအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သော လှုပ်ရှားမှုများကို အချိန်ဇယားခွဲခြားခြင်းနှင့် ယင်းတို့တွင် ပါဝင်ခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ- အားကစားများ၊ ဝါသနာများ၊ စာဖတ်ခြင်း)
- အပန်းဖြေနည်းများ (ဆိုလိုသည်မှာ- အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ လက်တွေ့အချိန်နှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း)
- မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်း
- ကောင်းကောင်းစားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
- အတွေ့အကြုံကို ပေါင်းစပ်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ကို ရှာဖွေခြင်း

ထပ်ဆောင်း ပံ့ပိုးကူညီမှု ရယူရမည့် အချိန်

မကြာခဏ သို့မဟုတ် တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်ပေါ်နေသော အတိတ်ကဖြစ်ရပ်များ	လှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု ဆုံးရှုံးခြင်း
အန္တရာယ်အတွက် “နေမထိထိုင်မထိဖြစ်နေသည်” သို့မဟုတ် “သတိထားနေရသည်” ဟု ခံစားနေရပြီး အလွယ်တကူ ထိတ်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း	အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အာရုံစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးပြတ်တောက်ခြင်း၊ လူမှုရေးရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း	

အရင်းအမြစ်များ

- SafeUT
- 9-8-8
- ဝန်ထမ်း ကူညီရေး ပရိုဂရမ်
- ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ သို့မဟုတ် အခြားယုံကြည်စိတ်ချရသော အထူးပုဂ္ဂိုလ်များ
- ရပ်ရွာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရယူခြင်း