The Lotus And The Stigma

ကြာပန်းများနှင့် ဦစက်

တစ်ယောက်တည်း ကြိတ်ခံစားမနေပါနဲ့နော်...
(လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူနိုင်မယ့် လိပ်စာများ)

စိတ်ထဲမှာ ခက်ခဲပင်ပန်းနေတာတွေ၊ လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အခက်အခဲတစ်ခုခုကြောင့် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်နေတာတွေ ရှိနေရင် တစ်ယောက်တည်း ကြိတ်မှိတ်ခံစားမနေပါနဲ့နော်။ သင့်စကားတွေကို နားထောင်ပေးပြီး အတူတူ အဖြေရှာပေးမယ့် ပညာရှင်တွေ ရှိပါတယ်ရှင်။

အောက်ဖော်ပြပါ အကူအညီရယူနိုင်မဲ့လိပ်စာတွေမှာ လုံခြုံစိတ်ချစွာနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လို့ ရပါတယ်နော်။

၁။ Treat With Me (အခမဲ့)

လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ (CSE) နှင့် ပတ်သက်ပြီး အရေးပေါ် တစ်စုံတစ်ရာ မေးမြန်းချိတ်ဆက်လိုပါက အောက်ပါလမ်းကြောင်းများမှတဆင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

Treat With Me ရုံးဖုန်း (ပထမဦးစားပေး): 09 980 439493
တာဝန်ရှိသူဖုန်း (ဒုတိယဦးစားပေး): 09 767 327863
Facebook စာမျက်နှာ: Treat With Me
Email: treatwithmemm@gmail.com

၂။ Talk With Me (အခမဲ့)

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အရေးပေါ် တစ်စုံတစ်ရာ မေးမြန်းချိတ်ဆက်လိုပါက အောက်ပါလမ်းကြောင်းများမှတဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

တာဝန်ရှိသူဖုန်း (ပထမဦးစားပေး): 09 799320052
တာဝန်ရှိသူဖုန်း (ဒုတိယဦးစားပေး): 09 978 890181
Facebook စာမျက်နှာ: Talk With Me
Email: talkwithmemm@gmail.com

၃။ စိတ်မိတ်ဆွေ - Seit Mate Swe (အခမဲ့)

စိတ်မိတ်ဆွေ၏လက်ကမ်းစာစောင်:

လွယ်ကူလုံခြုံစွာဖြင့် လျှို့ဝှက်ချက်များဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာများကိုကုစားပေးသည့်လူထုအခြေပြုစိတ်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး အောက်ပါလမ်းကြောင်းများမှတဆင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

တာဝန်ရှိသူဖုန်း: 09 881 063 030
(Viber, Telegramတွင်လည်း ဤနံပါတ်ဖြင့်ဝင်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပြီး အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်)
Facebook စာမျက်နှာ: Seit Mate Swe - mental health
Email: seitmateswe@gmail.com

၄။ Mental Heal

ကျောင်းသား/သူများနှင့် လုပ်ငန်းပညာရှင်များအတွက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာလွန် ဝေဒနာ (PTSD) ဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ကုစားပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ထိရောက်စွာ ပေးအပ်နေသော လူမှုစီးပွားရေး အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး အောက်ပါလမ်းကြောင်းများမှတဆင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

တာဝန်ရှိသူဖုန်း:	09 541 4921
Facebook စာမျက်နှာ:	Mental Heal
Email:	mentalhealmm@gmail.com

၅။ Serenity Mental Health Service

၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစ၍ လွယ်ကူလုံခြုံစွာ လက်လှမ်းမီနိုင်သည့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ၊ လူထုအခြေပြု စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများနှင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေး သင်တန်းများကို အလေးထား ပေးအပ်နေသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး အောက်ပါလမ်းကြောင်းများမှတဆင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

တာဝန်ရှိသူဖုန်း:	09776884275

(Viber, Telegram, Line, WhatsApp, Signalတွင်လည်း ဤနံပါတ်ဖြင့်ဝင်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပြီး ရယူနိုင်ပါသည်။)

Facebook စာမျက်နှာ:	Serenity Counseling & Mental Health Services
Youtube:	https://www.youtube.com/@TheSerenityMentalHealthTeam
Website:	https://www.serenitymyanmar.org/
Email:	serenity.mhteam@gmail.com

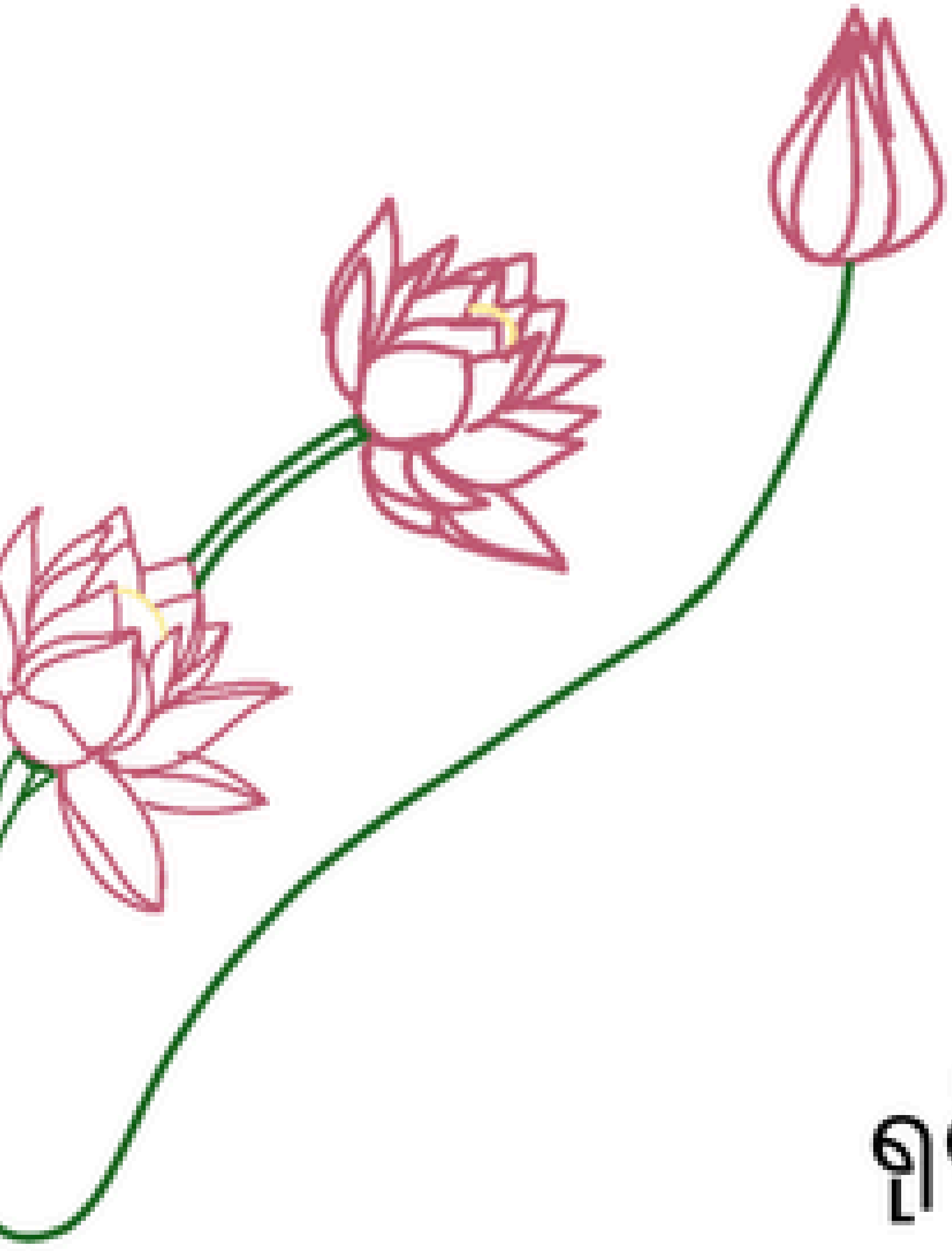
၆။ ရှင်သန် (ShinThan) Mobile App

အင်တာနက်မလိုဘဲ ရယူနိုင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာကုစားရေး အက်ပလီကေးရှင်း
သင့်အနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ အကူအညီလိုအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာများ ခံစားနေရပါက "ရှင်သန်" (ShinThan) App မှ တစ်ဆင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

အင်တာနက်လိုင်းမရှိလည်း သုံးနိုင်ခြင်း (Works Offline):	လိုင်းမမိသော ဒေသများတွင်လည်း အနှောင့်အယှက်မရှိ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
မြန်မာဘာသာဖြင့် အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ခြင်း:	မိမိ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အရေးပေါ်ကူညီဖုန်းလိုင်းများကို တိုက်ရိုက်ရယူနိုင်ပါသည်။

App အခမဲ့ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲရန်:

Android (Google Play Store)	iOS (Apple App Store)



ရုပ်ပြဖန်တီးသူများ

ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်ညွှန်း
ဆုထက်ရည်နု (ဆီလ်ဗီယာ ဘန်နက်)
Hsu Htet Yee Nu (Sylvia Bennett)
မေမြတ်သဒ္ဒါ
May Myat Thadar

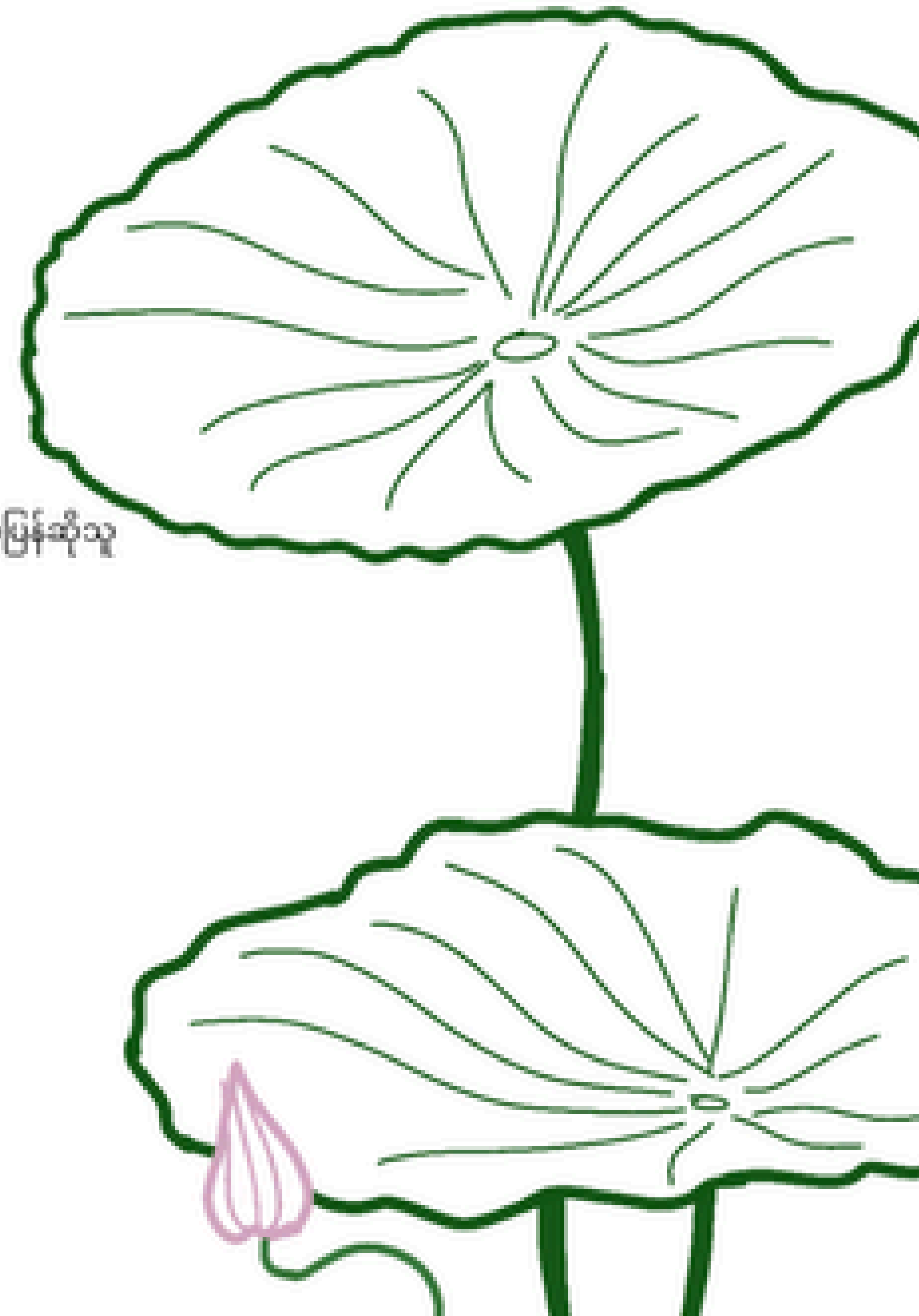
စာမူတည်းဖြတ်
လင်းလက်ရတီမောင်
Lin Latt Yati Maung

သရုပ်ဖော်ပန်းချီ
Poe Tone Lone

ဆေးရောင်ခြယ်
Xxhun

ထုတ်ဝေသူ
ထက်ရွှေစင်
Htet Shwe Sin

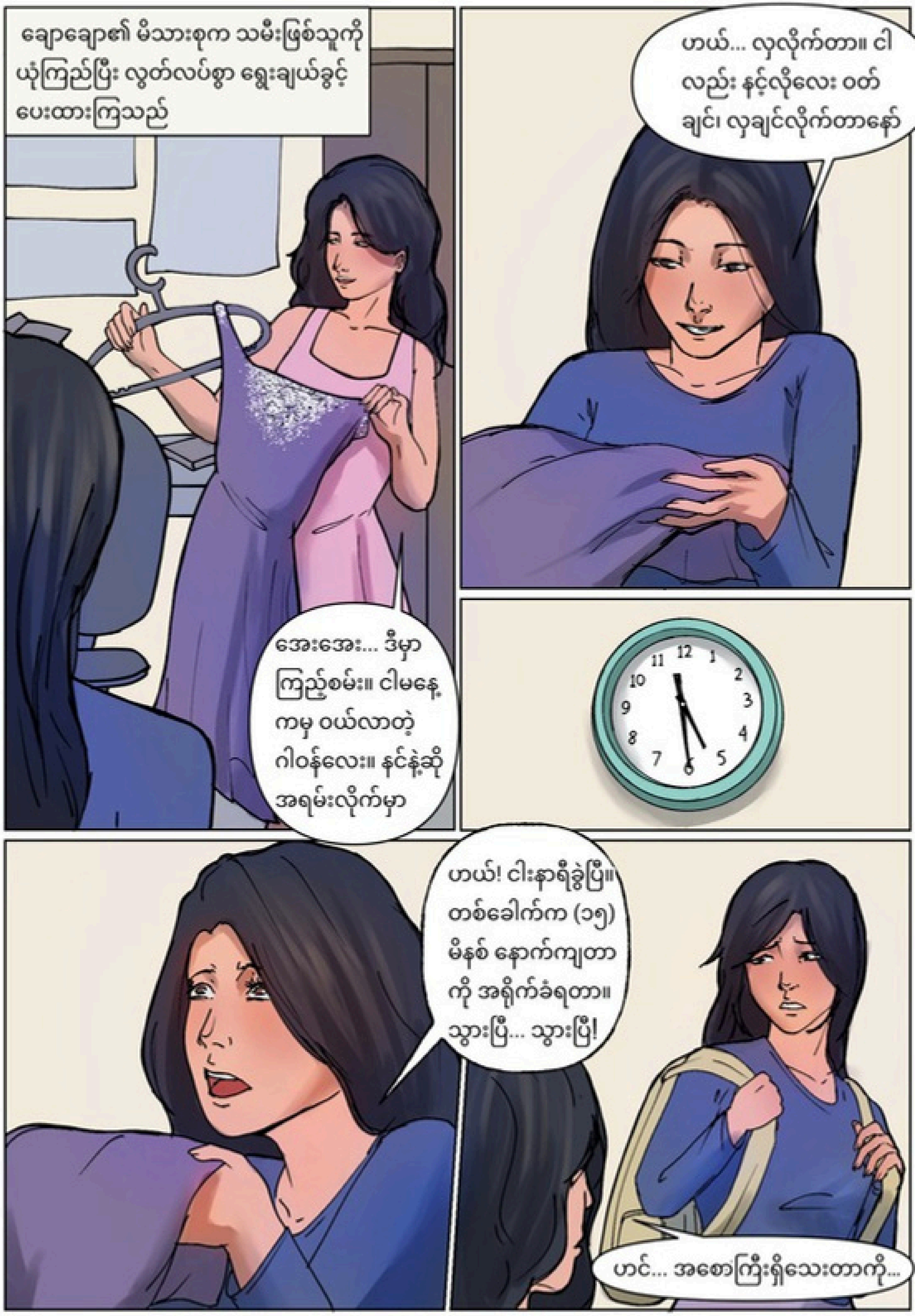
မြန်မာဘာသာမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ဘာသာပြန်ဆိုသူ
မိုးဟိန်းခိုင်
Moe Hein Khine

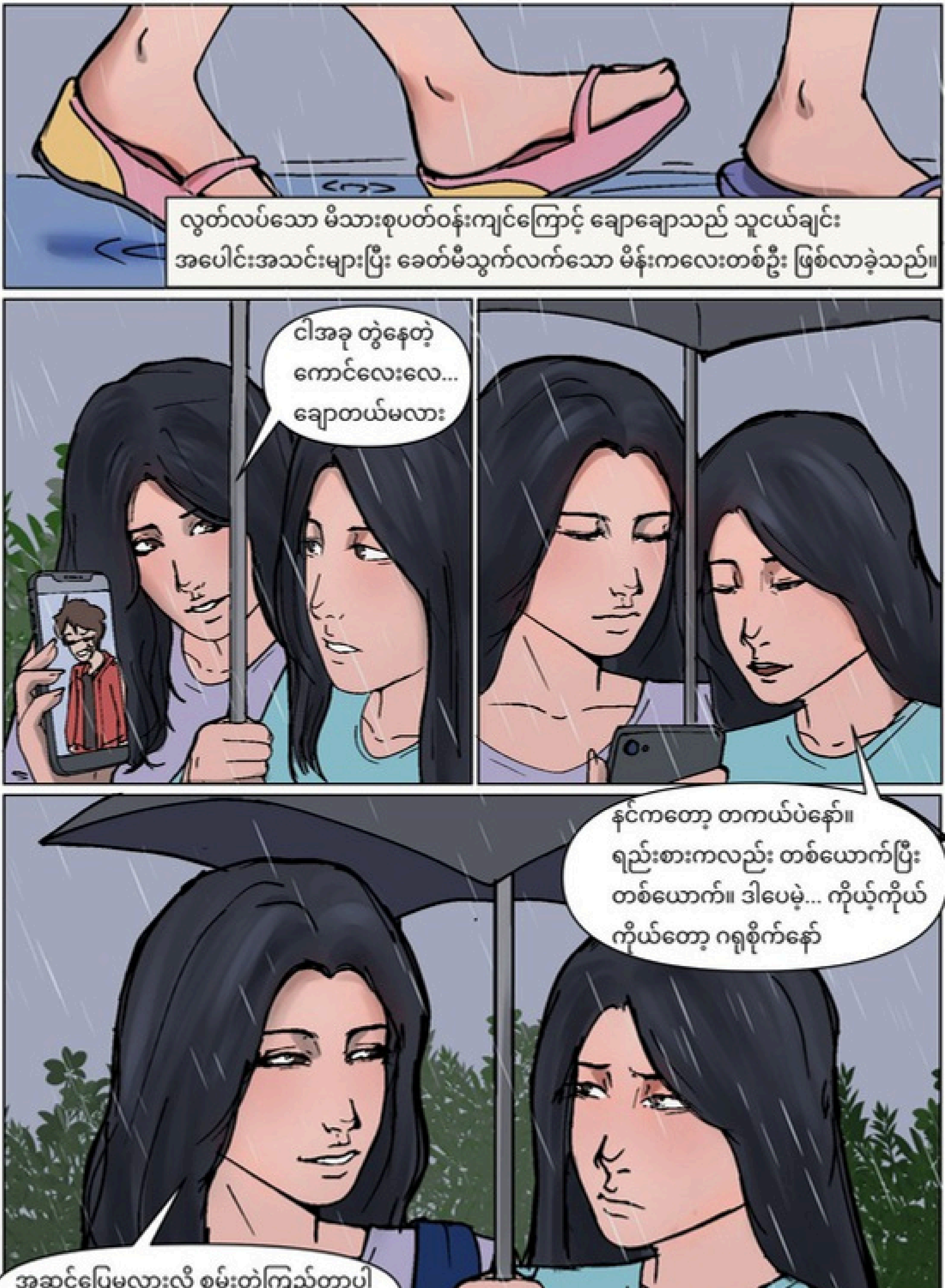


ချောချောနှင့် အေးအေးတို့သည် ငယ်စဉ်ကတည်းက
တစ်ရပ်ကွက်တည်းတွင် အတူကြီးပြင်းလာခဲ့သော
အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြသည်။
ချောချောရေ... ဒါဆော့ပြီးရင်
မုန့်သွားစားရအောင်နော်။
စားမယ်လေ။ ဒီတစ်ခါတော့ ငါဝယ်
ကျွေးမယ်။ နင်ကပဲ အမြဲ စိုက်
ကျွေးနေတာ။
သူတို့၏ ခင်မင်မှုသည် ကလေးဘဝကတည်းက
စတင်ခဲ့ပြီး... အနာဂတ်အထိ ဆက်လက်တည်မြဲ
မည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။

ချောချောနှင့် အေးအေးတို့သည် ငယ်စဉ်ကတည်းက တစ်ရပ်ကွက်တည်းတွင် အတူကြီးပြင်းလာခဲ့သော အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြသည်။
ဒီသင်္ချာပုစ္ဆာက ဒီလိုတွက်ရတာဟာ။ အရင်ဆုံး ဒီ ညီမျှခြင်းကို ရှင်း၊ ပြီးမှ အစားသွင်းပြီး တွက်ကြည့်
ဪ... ဒီလိုကိုး။ ငါ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး လျှမ်းသွားလို့... ဆောရီး ဆောရီး ဟဲဟဲ
သူတို့၏ ခင်မင်မှုသည် ကလေးဘဝကတည်းက စတင်ခဲ့ပြီး... အနာဂတ်အထိ ဆက်လက်တည်မြဲမည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။

အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းများဖြစ်သော်လည်း... သူတို့နှစ်ယောက်၏ မိသားစုနောက်ခံနှင့် အတွေးအမြင်များမှာတော့ မတူညီခဲ့ပါ။
အမေက ငါ့ကို အကျီအတိုတွေ မဝတ်ရဘူးတဲ့။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ဒူးအထက်ကလေး ပေါ်ရုံဝတ်မိတာကို အညိုမဲစွဲတဲ့အထိ ရိုက်တာဟာ
ဟင်... ရိုက်တောင်ရိုက်တာလား။ ဝတ်တာမဝတ်တာက နင့်အခွင့်အရေးပဲ။ ဒါပေမဲ့... နင့်အမေက နင့်ကို စိုးရိမ်လွန်းလို့ ဖြစ်မှာပါ
ချောချောသည် သူငယ်ချင်း၏ ခံစားချက်ကို နားလည်ရန် အမြဲကြိုးစားခဲ့သည်။


ချောချော၏ မိသားစုက သမီးဖြစ်သူကို ယုံကြည်ပြီး လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့် ပေးထားကြသည်
ဟယ်... လှလိုက်တာ။ ငါ လည်း နင့်လိုလေး ဝတ် ချင်၊ လှချင်လိုက်တာနော်
အေးအေး... ဒီမှာ ကြည့်စမ်း။ ငါမနေ့ ကမှ ဝယ်လာတဲ့ ဂါဝန်လေး။ နင်နဲ့ဆို အရမ်းလိုက်မှာ
11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ဟယ်! ငါးနာရီခွဲပြီ။ တစ်ခေါက်က (၁၅) မိနစ် နောက်ကျတာ ကို အရိုက်ခံရတာ။ သွားပြီ... သွားပြီ!
ဟင်... အစောကြီးရှိသေးတာကို...


လွတ်လပ်သော မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ချောချောသည် သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများပြီး ခေတ်မီသွက်လက်သော မိန်းကလေးတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။
ငါအခု တွဲနေတဲ့ ကောင်လေးလေ... ချောတယ်မလား
နင်ကတော့ တကယ်ပဲနော်။ ရည်းစားကလည်း တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက်။ ဒါပေမဲ့... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ ဂရုစိုက်နော်
အဆင်ပြေမလားလို့ စမ်းတွဲကြည့်တာပါဟာ။ ငါ့ကိုယ်ငါတော့ ဂရုစိုက်ပါတယ်

(x+a)(x+b
ချောချောသည် စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ် ပြင်းပြပြီး ဗဟုသုတအသစ်များကို အမြဲ ရှာဖွေလေ့ရှိသူ ဖြစ်သည်။
နင်က ဘာလို့ CSE နဲ့ SRHR ပွဲတွေကို အမြဲသွားနေတာလဲဟင်။ မပျင်းဘူးလား
စိတ်ဝင်စားလို့ပေါ့။ ကျောင်းမှာ မသင်ပေးတဲ့အရာတွေ အများကြီး သိရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ၊ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမလဲဆိုတာ ကူညီပေးတယ်
လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်တတ်ပြီး တာဝန်ယူတတ်မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတာလေ

ရှေးရိုးစွဲ မိသားစုအောက်တွင် ကြီးပြင်းလာခဲ့သော အေးအေးသည် CSE နှင့် SRHR ဆိုင်ရာ အသိပညာများကို မကြားဖူးခဲ့ပေ။
ချောချော... နင်ပြောတဲ့ ပြီးပြည့်စုံသော လိင်ပညာပေးခြင်း (CSE) & လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးများ (SRHR) ဆိုတာ ဘာလဲဟင်။ ငါ တစ်ခါမှ မကြားဖူးဘူး

Comprehensive Sexuality Education (ပြီးပြည့်စုံသော လိင်ပညာပေးခြင်း) နဲ့ Sexual and Reproductive Health and Rights (လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် အခွင့်အရေးများ) လို့ခေါ်တယ်။အလွယ်ခေါ်ရရင် CSE နဲ့ SRHRပေါ့ဟာ။ သူက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်၊ အချစ်ရေး၊ ကိုယ်ဝန်တားနည်း၊ ရောဂါကာကွယ်နည်း… အဲ့လို အသက်အရွယ်တိုင်း သိထားသင့်တဲ့ အကြောင်းတွေ သင်ပေးတာ။ ခုခေတ်လူငယ်တွေ အနေနဲ့ သိသင့်တယ်လို့ ငါတော့ထင်တာပဲ
ဪ… အဲ့လိုလား။ ငါလည်း တစ်ခေါက်လောက် လိုက်နားထောင်ချင်လိုက်တာ။
နောက်တစ်ခါ ပွဲရှိရင် ငါခေါ်မယ်လေ။ အတူတူ သွားကြမယ်

အချင်းချင်း ယုံကြည်ရသည့် သူငယ်ချင်းများဖြစ်သဖြင့် သူတို့၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကိုလည်း အမြဲမျှဝေတတ်ကြသည်။
အေးအေးသည် ချောချော၏ စကားများကို အာရုံစိုက်နားထောင်နေသည်။
ဒါဆို... နင်နဲ့ အဲ့ဒီအစ်ကိုကြီး မင်းထွဋ်နဲ့က တကယ်ကြီး အတည်တွဲလိုက်ပြီပေါ့
အင်း... သူက ငါ့ထက် (၅) နှစ်ကြီးပေမယ့် လူကောင်းတစ်ယောက်လို့ ထင်တာပဲ။ ကြည့်ရတာပေါ့ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲဆိုတာ
တစ်ခုခုဆိုရင်တော့ ငါ့ကို ပြောပြဦးနော်
ပြောမှာပေါ့။ နင်က ငါ့အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းပဲဟာ

ချောချော... ငါတို့တွဲ လာတာလည်း ကြာပြီ။ ငါ့ကို တကယ်ချစ်ရင် လိုက်လျောလိုက်ပါ
မရဘူး ကိုမင်းထွဋ်။ ချော အဆင်မပြေဘူး
ဘာလို့ ဒီလောက် ပဲများနေတာလဲ။ ငါ့ ကိုချစ်ရင် ပေးပေါ့။ နင်က ယောကျ်ား လေးတွေနဲ့ တွဲတာ ဒီလိုအလုပ်တွေ လုပ်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ ပဲများမနေနဲ့
မဟုတ်ဘူး။ ငါ 'မလုပ် ချင်ဘူး' လို့ ပြောပြီး သား။ 'No' ဆိုတာ 'No' ပဲ
ချစ်သူရည်းစားပဲ ဖြစ်ဖြစ် လင်မယားပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ဖက်က သဘောမတူရင် အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံဖို့ ကြိုးစားတာ က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပဲ

ငါ ဘယ်လိုဝတ်နေတာ၊ ဘယ်လိုလှအောင်နေနေတာက နင် ငါ့ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားဖို့ ဒါမှမဟုတ် အတင်းအကျပ် တောင်းဆိုဖို့ အကြောင်းပြချက် မဟုတ်ဘူး။
ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်က ငါ့မှာပဲရှိတယ်။ ဒါကို မလေးစားနိုင်ရင် ဒီဆက်ဆံရေးကို ဒီမှာပဲ အဆုံးသတ်မယ်
ချောချောသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်နယ်နိမိတ်(Boundaries) နှင့် သဘောတူညီမှု (Consent) ကို ခိုင်မာစွာ ကာကွယ်ခဲ့ပြီး မလေးစားသော ဆက်ဆံရေးကိုလည်း လမ်းခွဲအဆုံးသတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

အေးအေးနှင့် ချောချောတို့သည် အသက်တူ၊ အတန်းတူ၊ ကျောင်းတူ သူငယ်ချင်းများဖြစ်သော်လည်း သူတို့၏ နေထိုင်မှုပုံစံများမှာ များစွာ ကွာခြားလျက်ရှိသည်။
မေမေရေ... ထမင်းအိုးတည်ပြီးပြီ။ ဖုန်း ခဏသုံးလို့ ရမလားနော်..
အေးအေး၏ နေ့စဉ်ဘဝသည် အိမ်မှုကိစ္စများဖြင့် အချိန်ကုန်ဆုံးနေခဲ့သည်။
သူမအတွက် လွတ်လပ်စွာ အချိန် အသုံးချနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများမှာ အလွန်နည်းပါးခဲ့သည်။

အေးအေးသည် တင်းကျပ်သော မိဘများ၏ ပြုစုပျိုးထောင်မှု အောက်တွင် အိမ်မှုကိစ္စများကိုသာ အဓိက သင်ယူခဲ့ရသည်။
ချောချောရေ… ငါ ဒီနေ့အိမ်ပြန်ရင် အမေသင်ပေးတဲ့ ဟင်းချက်နည်း အသစ် လိုက်ချက်ရဦးမယ်
ဟင်… နင်ကလည်း အမြဲ သင် နေတာချည်းပဲ။ အားချိန်ရော ရှိသေးရဲ့လား
အင်း… အမေက 'မိန်းကလေးဆို တာ အိမ်မှုကိစ္စ နိုင်ရမယ်' လို့ အမြဲ ပြောတယ်လေ
အိမ်မှုကိစ္စတတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့တစ်ခုပဲ သိနေရင်တော့ မလုံလောက်ဘူးလို့ ငါထင်တယ်

အိမ်နှင့် ကျောင်းမှလွဲ၍ အတွေ့အကြုံနည်းပါးခဲ့သဖြင့် အေးအေးသည် မိမိ၏ အနာဂတ်ကို မသေချာခဲ့ပေ။
ငါတော့ ကျောင်းပြီးရင် ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ တောင် မသိဘူး။ အိမ်ကလည်း အများကြီး ငါ့ကို မမျှော်လင့်ထားဘူး။

နင်က စာလည်းတော်ပါတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို အရင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ငါကတော့ နင့်ကို ယုံတယ်
ကြိုးစားချင်တာတော့ ကြိုးစားချင်ပါတယ်... ဒါပေမဲ့ အိမ်က သဘောတူပါ့မလား မသိဘူး...
တစ်ခါတစ်ရံ လူတစ်ယောက်၏ အိပ်မက်ကို ကန့်သတ်နေသည့်အရာမှာ အရည်အချင်းမဟုတ်ဘဲ အခွင့်အလမ်းများပင် ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တွင် အေးအေးသည် အိမ်နီးချင်းဖြစ်သော အသက် (၃) နှစ်ခန့်ပိုကြီးသည့်နေလင်းနှင့် ရင်းနှီးလာခဲ့သည်။
အစပိုင်းတွင် နေလင်းသည် အေးအေးအပေါ်နားလည်ပေးသူတစ်ယောက်လို ပြုမူခဲ့သည်။

သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ချစ်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည့် ဆက်ဆံရေးများအတွင်း၌ပင် တစ်ဖက်လူ၏ ဆန္ဒနှင့် နယ်နိမိတ်များကို မလေးစားသည့် အပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
ကိုနေလင်း... မလုပ်ပါနဲ့။ ဒါက အေး သဘောမတူတဲ့အရာပါ။
နေလင်း၏ အတင်းအကျပ်တောင်းဆိုမှုနှင့် ထိပါးလာမှုအတူ အေးအေးသည် လက်မခံနိုင်ကြောင်း ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောနေပါသော်လည်း နေလင်း၏ လူမဆန်သော စော်ကားမှုကို မတရား ခံလိုက်ရသော အေးအေး၏ ဖြစ်ရပ်မှာ ရင်ကျိုးစရာပင် ဖြစ်ခဲ့သည်။
ကိုယ်ပိုင်နယ်နိမိတ် (Personal Boundaries) နှင့် သဘောတူညီမှု (Consent) သည် လူတိုင်း၏ အခြေခံအခွင့်အရေးများ ဖြစ်သည်။ ချစ်သူရည်းစားနှစ်ဦး အကြားတွင် လွတ်လပ် ရှင်းလင်းသော သဘောတူခြင်း ဟူသည့် Consent ကို ဦးစားပေး သင့်၍ တိတ်ဆိတ်နေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့နေခြင်း သို့မဟုတ် ဖိအားပေးခံရခြင်းသည် သဘောတူခြင်း မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်း၏ ကိုယ်ပိုင်နယ်နိမိတ် (Personal Boundaries) ကို လေးစားရမည် ဖြစ်သည်။

အေးအေးသည် ဖြစ်ခဲ့သည့်အရာများကြောင့် ကြောက်ရွံ့ပြီး မည်သူ့ကိုမျှ မပြောရဲခဲ့ပေ။
ငါ... ပြောလိုက်ရင် လူတွေက ငါ့ကို အပြစ်တင်ကြမှာလား...
ချောချော
ချောချော... ငါ့မှာ ပြောစရာတစ်ခုရှိတယ်။ ငါ အရမ်းကြောက်နေတယ်...
အေးအေး... ဘာဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ နင့်အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ နင်ပြောချင်တဲ့အချိန် ပြောလို့ရတယ်။ ငါ နားထောင်ပေးမယ်။
နားလည်ပေးသူတစ်ယောက်ရှိခြင်းသည် နာကျင်မှုများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အရေးကြီးသော အားပေးမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။

Dr. Nwe Ni
ချောချောသည် SRHR အသိပညာမှ ရရှိထားသော နားလည်မှုများကြောင့် အေးအေးကို အချိန်မီ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန် အားပေးခဲ့သည်။
သမီး... ဖြစ်ခဲ့တာတွေက သမီးအပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးတာနဲ့ လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုတွေ ရယူတာက အရေးကြီးပါတယ်။

သွေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်အရ HIV Positive တဲ့ သမီး။ ဒါက ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ သူဆီကနေ ကူးလို့ ဒီရောဂါမျိုးဖြစ်တာ သမီး။ ဒါပေမဲ့ HIV ရှိတာက ဘဝအဆုံး မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးကုသမှုနဲ့ ပုံမှန်ဘဝကို ဆက်လက်နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။
သမီး... ကြောက်နေခဲ့တာ။ ဒါပေမဲ့ သိထားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ပြီး ရင်ဆိုင်နိုင်မယ် မလား...
အေးအေးသည် သူမ၏ သဘောတူညီမှု (Consent) မပါဘဲ ကိုယ်ပိုင်နယ်နိမိတ် (Boundaries) များ ထိပါးစော်ကားခံရ၍ ဖြစ်လာသည့် အကျိုးဆက်များကို တွေးတွေးပြီး စိတ်ထဲ ဝမ်းနည်း ယူကျုံးမရ ဖြစ်ရလေသည်။
အင်း... နင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ ငါရှိတယ်။

ညည်းအေ... လူတွေ သိသွားရင် ငါတို့ကို ဘယ်လိုမြင်ကြမလဲ...
ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ...
သမီး မလုပ်ချင်ခဲ့ပါဘူး အမေရယ်... သမီး သဘောမတူခဲ့ပါဘူး...
အေးအေးသည်သဘောတူညီမှု(Consent)မပါဘဲ အတင်းအဓမ္မ ကျူးလွန်ခံရမှုမှ ရရှိလာသော ဆင်းရဲဒုက္ခများကြောင့် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဖြစ်ကာ စကားပြောရာ အသံယဲ့ယဲ့ပင် ရှိတော့သော အေးအေးအဖြစ်နှင့် မိသားစုမှာလည်း ရင်ထုမနာဖြစ်ကြရလေသည်။
အန်တီ... ဒီကိစ္စမှာ အေးအေးကို အပြစ်မတင်သင့်ပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ သဘောမတူဘဲ ဖြစ်လာတဲ့အရာက သူမအပြစ်မဟုတ်ဘူး။

အိမ်နီးချင်းများ တီးတိုးပြောဆိုနေကြသည်။
ဒီလိုကိစ္စမျိုးက မိန်းကလေး ဘက်က အရှက်ပဲ…
လူမဆန်သော လုပ်ရပ်ကို ကျူးကျူးလွန်လွန် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် နေလင်းကို အပြစ်မတင်ဘဲ ဖက်ပေါ်ဆူးကျသည်ဖြစ်စေ ၊ ဆူးပေါ်ပဲ ဖက်ကျသည်ဖြစ်စေ ဖက်ကပဲ နာရသကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်က နစ်နာသူ မိန်းကလေး အေးအေးကိုသာ ဝိုင်းဝန်းပုတ်ခတ်ကြသည်။
အေးအေးသည် ရောဂါထက် လူများ၏ အပြစ်တင်မှုနှင့် အရှက်ခွဲမှုကို ပိုမိုကြောက်ရွံ့လာခဲ့သည်။

ဟိုကောင်မလေး အေးအေးလေ HIVဖြစ်လို့တဲ့
အေးအေးသည် HIV ထက် ပတ်ဝန်းကျင်၏ အပြစ်တင်မှုနှင့် စာနာမှုမရှိသော စကားများကို ပိုမိုကြောက်ရွံ့လာခဲ့သည်။
အေးအေး... HIV ရှိတာကြောင့် နင်တန်ဖိုးမလျော့ဘူး။ နင်က နင်ပဲ
အေးအေးသည် အပြင်ပိုင်းတွင်သာ နားလည်သကဲ့သို့ ပြုမူနေပါသော်လည်း စိတ်ထဲတွင်တော့ နေလင်းကို စက်ဆုပ်ရွံရှာနေရုံတင်သာမက လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသည့် ရင်ကျိုးဖွယ်ရာ အဖြစ်ဆိုးကြီးကိုလည်း လက်မခံနိုင်သေးပေ။

အိမ်တွင်းပိတ်ခံရပြီး တစ်ပတ်ကြာသောအခါ အေးအေး၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေမှာ တဖြည်းဖြည်း ဆိုးရွားလာခဲ့သည်။
ငါ... ဘယ်လိုအသက်ရှင်ရမလဲ မသိတော့ဘူး။ အရမ်းကြောက်တယ်...
ထိုအခိုက်အတန့်မှာ အေးအေး၏ ဤအဖြစ်ဆိုးကြီးကို လက်မခံနိုင်သေးသော နဂိုရှိရင်းစွဲ စိတ်အခြေအနေကို မီးစနှင့် မြိုက်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်လာ တော့သည်။

အေးအေး... နင်တစ်ယောက်တည်း ခံစားမနေနဲ့။
ငါနဲ့အတူ ဖြေရှင်းကြမယ်။
နင် မကြောက်နဲ့။ ငါ တစ်ယောက်လုံး ရှိတယ်။
ဒါ နင့်အပြစ် မဟုတ်ဘူး အေးအေး
ချောချော မည်သို့ပင် အားပေးနေစေကာမူ အေးအေး ခေါင်းတစ်ခုလုံး
ချာချာလည် ပူထူနေတော့ကာ ချောချော၏ စကားသံများသည်လည်း
နားထဲ ကြားတစ်ချက် မကြားတစ်ချက်သာ ဖြစ်နေသည်။

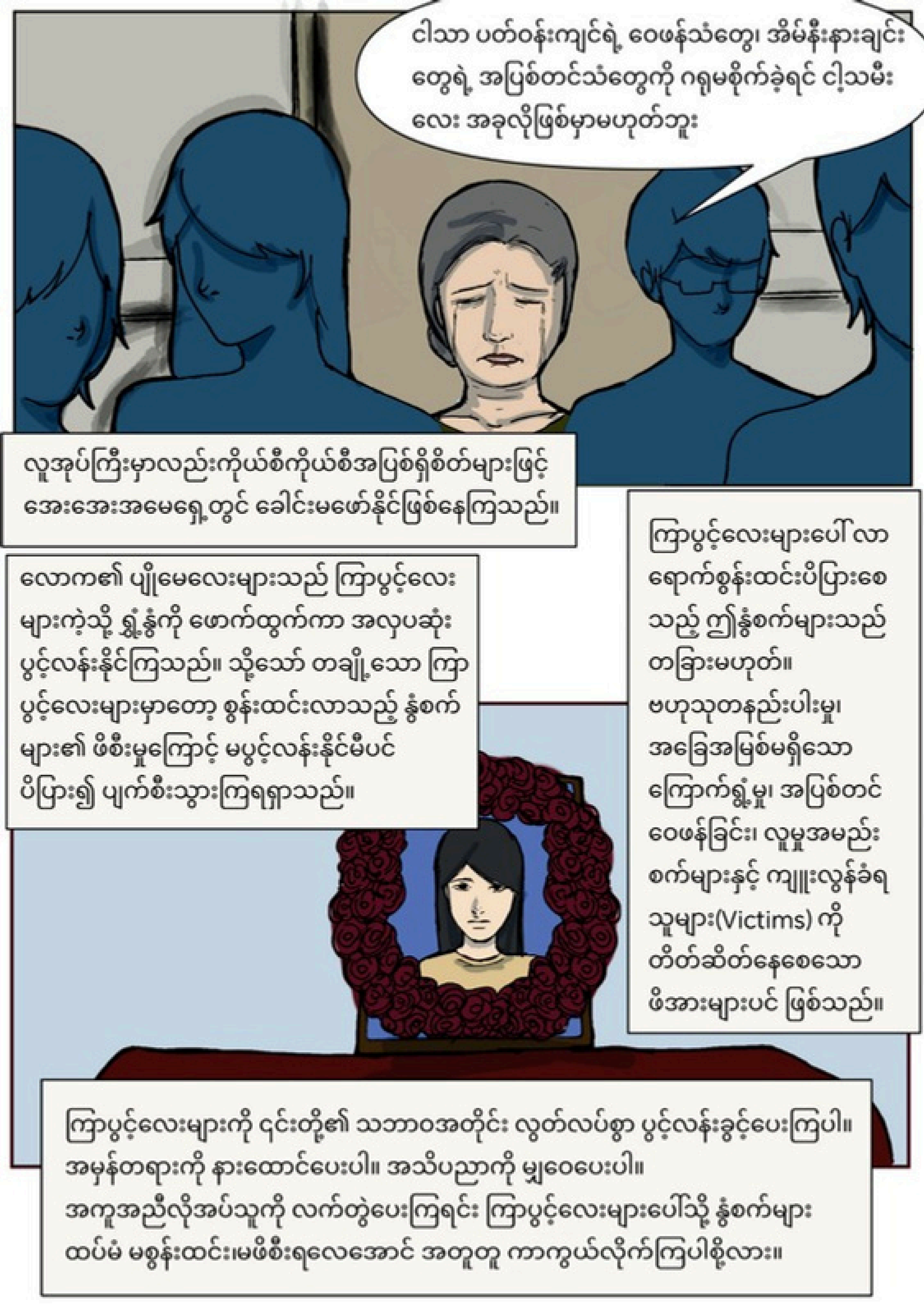
အမေ... ဆေးရုံသွားချင်တယ်...
ခဏလောက် စောင့်ပါဦး သမီးရယ်... လူတွေသိသွားရင်...
အေးအေးသည် ပတ်ဝန်းကျင်သာမက မိဘများ၏ ဖယ်ကျဉ်မှုနှင့် အပြစ်တင်မှုများကြောင့် အိမ်ပြင်ထွက်ရန်ပင် ရှက်ရွံ့လာကာ ဆေးရုံသို့ မသွားဖြစ်တော့ဘဲ ဆရာဝန်များ၏ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ဝေးကွာလာခဲ့သည်။

အိမ်တွင်း၌သာ သီးသန့်နေထိုင်ခဲ့ရပြီး ရက်သတ္တပတ်များစွာ ကုန်လွန်ပြီးနောက် အေးအေး၏ စိတ်နှင့် ကိုယ်အခြေအနေသည် တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုဆိုးရွားလာခဲ့သည်။
လူမှုအမည်းစက်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ အပြစ်တင်ဝေဖန်မှုများနှင့် မိသားစုအပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေသည်ဟု ယုံကြည်လာသောကြောင့် အေးအေးသည် ပြင်းထန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားလာရသည်။
ငါ့ကြောင့်... အဖေနဲ့ အမေ အရှက်ရနေကြပြီ...ငါသာ မရှိတော့ရင်... အားလုံး ပို အဆင်ပြေသွားမလား...
HIV သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို ထိခိုက်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် HIV ကို စောစီးစွာ စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး ကုသမှုကို အချိန်မီခံယူပါက ကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သည်။
သို့သော် ကြောက်ရွံ့မှု၊ အရှက်တရား၊ လူမှုအမည်းစက်များနှင့် ဗဟုသုတနည်းပါးမှုတို့ကြောင့် ကုသမှုကို နောက်ကျစေခြင်းကသာ အသက်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုကြီးမားစေသည်။

အေးအေးသည် ပတ်ဝန်းကျင်၏
အပြစ်တင်ဝေဖန်စကားများကို
ပြန်လည်ကြားယောင်ရင်း စိတ်ရှုပ်
ထွေး နေပြီး အသက်ပင်ရှူရန်ကိုပင်
အားမရှိတော့သယောင်။
ငါဒီအဖြစ်ဆိုးကြီးက နေ
လွတ်မြောက်ချင်ပြီ
ဤအဖြစ်ဆိုးကြီးကြောင့် သနားစရာ
အေးအေးမှာ သူမဘဝကို အဆုံးစီရင်
ရန်ကိုသာ ရွေးချယ်လိုက်လေသည်၊
သူမ အင်မတန်မှ ပင်ပန်းနေလေပြီ။

အေးအေး၏ ဖြစ်ရပ်သည် HIV ကူးစက်ခံရခြင်းတစ်ခုထဲကြောင့်သာ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ အသိပညာနည်းပါးမှု၊ လိင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် အခွင့်အရေးများ (SRHR) ပညာပေးမှု အားနည်းခြင်း၊ လူမှုအမည်းစက်များနှင့် လူငယ်များအတွက် လုံခြုံစွာ အကူအညီရယူနိုင်သည့် နေရာများ မလုံလောက်ခြင်းတို့ ပေါင်းစည်းကာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော ဝမ်းနည်းဖွယ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

အေးအေးကိုအပြစ်တင်ပြောဆိုခဲ့သော အိမ်နီးနားချင်းများမှာလည်း အေးအေး၏သေဆုံးမှုအပေါ် အပြစ်မကင်း မလုံမလဲဖြစ်နေကြသည်။
အေးအေးရယ် ငါသာနင့်ကို CSE & SRHRဆွေးနွေးပွဲတွေကို စောစောခေါ်သွားနိုင်ခဲ့ရင်၊ ငါသာနင့် ကို ကိုယ်ပိုင်နယ်နိမိတ် (Boundaries) နှင့် သဘောတူညီမှု (Consent) အကြောင်းကို စောစောပြောပြခွင့်ရခဲ့ရင် နင်ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးမျိုးနဲ့ ကြုံရမှာမဟုတ်ဘူးဟာ...


ငါသာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဝေဖန်သံတွေ၊ အိမ်နီးနားချင်း တွေရဲ့ အပြစ်တင်သံတွေကို ဂရုမစိုက်ခဲ့ရင် ငါ့သမီး လေး အခုလိုဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး
လူအုပ်ကြီးမှာလည်းကိုယ်စီကိုယ်စီအပြစ်ရှိစိတ်များဖြင့် အေးအေးအမေရှေ့တွင် ခေါင်းမဖော်နိုင်ဖြစ်နေကြသည်။
လောက၏ ပျိုမေလေးများသည် ကြာပွင့်လေး များကဲ့သို့ ရွံ့နွံကို ဖောက်ထွက်ကာ အလှပဆုံး ပွင့်လန်းနိုင်ကြသည်။ သို့သော် တချို့သော ကြာ ပွင့်လေးများမှာတော့ စွန်းထင်းလာသည့် နွံစက် များ၏ ဖိစီးမှုကြောင့် မပွင့်လန်းနိုင်မီပင် ပိပြား၍ ပျက်စီးသွားကြရရှာသည်။
ကြာပွင့်လေးများပေါ်လာ ရောက်စွန်းထင်းပိပြားစေ သည့် ဤနွံစက်များသည် တခြားမဟုတ်။ ဗဟုသုတနည်းပါးမှု၊ အခြေအမြစ်မရှိသော ကြောက်ရွံ့မှု၊ အပြစ်တင် ဝေဖန်ခြင်း၊ လူမှုအမည်း စက်များနှင့် ကျူးလွန်ခံရ သူများ(Victims) ကို တိတ်ဆိတ်နေစေသော ဖိအားများပင် ဖြစ်သည်။
ကြာပွင့်လေးများကို ၎င်းတို့၏ သဘာဝအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ပွင့်လန်းခွင့်ပေးကြပါ။ အမှန်တရားကို နားထောင်ပေးပါ။ အသိပညာကို မျှဝေပေးပါ။ အကူအညီလိုအပ်သူကို လက်တွဲပေးကြရင်း ကြာပွင့်လေးများပေါ်သို့ နွံစက်များ ထပ်မံ မစွန်းထင်း၊မဖိစီးရလေအောင် အတူတူ ကာကွယ်လိုက်ကြပါစို့လား။

ရုပ်ပြဖန်တီးသူတို့၏ အမှာစကား

စာဖတ်သူပရိသတ်ကြီးရေ မင်္ဂလာပါရှင်

"ကြာပွင့်များနှင့် နှစက် (The Lotus and the Stigma)" ဆိုတဲ့ ဒီရုပ်ပြစာအုပ်လေးကို ဖန်တီးခဲ့ကြတဲ့ ကျွန်မတို့ အဖွဲ့သားတွေမှာ စာဖတ်သူတို့ရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲကို အရောက်ပို့ပေးချင်တဲ့ ဆန္ဒတစ်ခု ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒီဇာတ်လမ်းထဲက 'ချောချော' နဲ့ 'အေးအေး' တို့ရဲ့ ဘဝဟာ ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တကယ်ပဲ အသံတိတ် ရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ လူငယ်များစွာရဲ့ ပုံရိပ်စစ်တွေကို ကျောရိုးအနေနဲ့ အကြိဥာဏ်ယူဖန်တီးခဲ့တာပဲဖြစ်ပါတယ်။
ကလေးဘဝ ကစားဖော် သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်၊ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ အသိပညာ ဗဟုသုတ လက်လှမ်းမီမှုနဲ့ အကူအညီရယူနိုင်ခွင့် လမ်းကြောင်း မတူညီခဲ့ကြတာကြောင့် ဘဝခရီးတွေပါ ကွဲပြားသွားခဲ့ရပါတယ်။

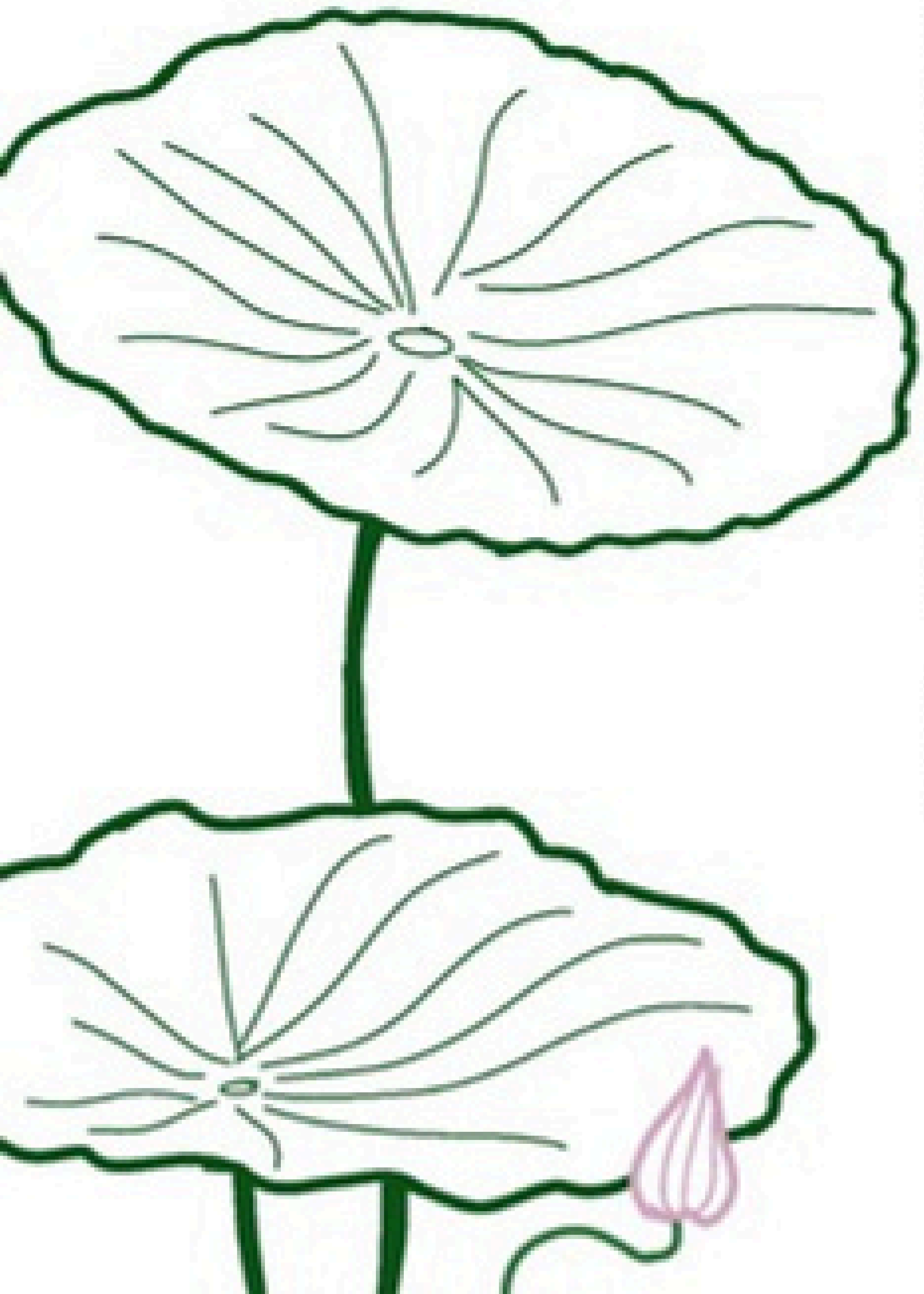
ကိုယ်ပိုင်နယ်နိမိတ် (Personal Boundaries)၊ သဘောတူညီမှု (Consent) နဲ့ လိင်နှင့် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ (SRHR/CSE) ဆိုတာတွေဟာ ရှက်စရာ၊ ဖုံးကွယ်ထားရမယ့် အရာတွေ မဟုတ်ဘဲ လူငယ်တိုင်း အကာအကွယ်ရရှိဖို့အတွက် မရှိမဖြစ် သိရှိထားရမယ့် အရေးကြီးတဲ့ အသိပညာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ ပွင့်လန်းချင်ကြတဲ့ ကြာပွင့်လေးတွေဟာ ရွှံ့နွံကို ဖောက်ထွက်နိုင်ကြပေမဲ့… အပြစ်တင် ဝေဖန်မှု၊ အသိပညာ နည်းပါးမှုနဲ့ လူမှုအမည်းစက် ဆိုတဲ့ **"နှစက်"** တွေ လာရောက်စွန်းထင်း မိစီးလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ မပွင့်လန်းနိုင်ဘဲ ပိပြား ပျက်စီးသွားကြရရှာပါတယ်။
ဒီရုပ်ပြစာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါ စာဖတ်သူတို့အနေနဲ့ အမှန်တရားကို နားထောင်ပေးတတ်သူ၊ စာနာနားလည်ပေးနိုင်သူနဲ့ အသိပညာတွေကို ရဲရဲတင်းတင်း မျှဝေပေးသူများ ဖြစ်လာကြလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မတို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါတယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ့်မှာကြုံတွေ့နေရတဲ့ လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲတွေကို ပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး အဖြေရှာချင်တယ်ဆိုရင်၊ စာအုပ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဆီကနေ အကူအညီ ရယူလို့ရပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အေးအေးလို ကြာပွင့်လေးတွေပေါ် နှစက်များ ထပ်မံမစွန်းထင်းရအောင်၊ လွတ်လပ်စွာ ပွင့်လန်းနိုင်ကြအောင် အတူတကွ ဝေမျှ ကာကွယ်လိုက်ကြရအောင်နော်။

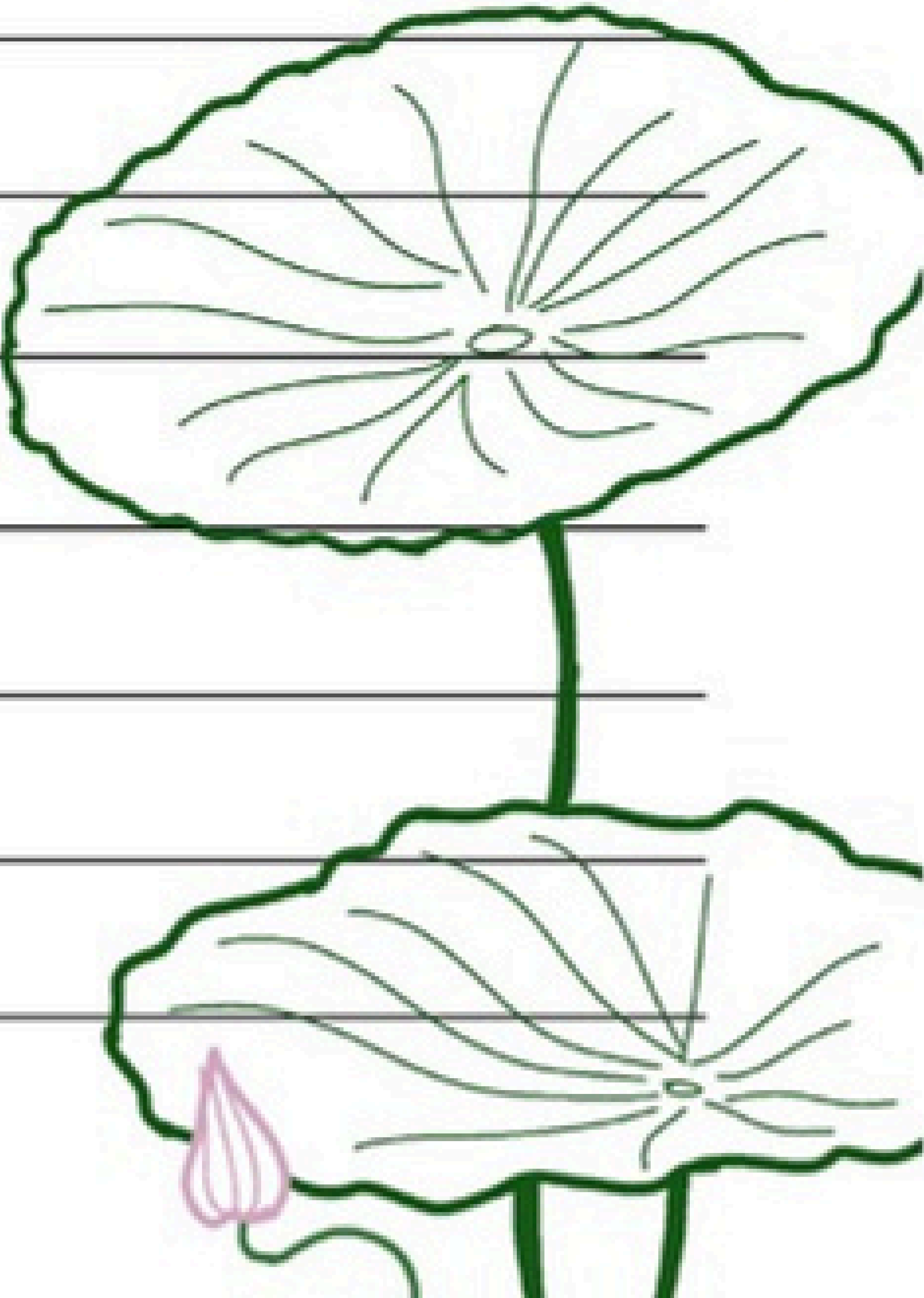
အစဉ်လေးစားလျက် -
ရုပ်ပြဖန်တီးသူများ



ဖတ်မြောက်ပြီးဆုံးခြင်းအမှတ်တရ

ဖတ်မြောက်ပြီးဆုံးသည့်ရက်:

ဘာတွေသင်ခန်းစာရလိုက်လဲ။



Supported by

PH International
ADVANCING SOCIETIES CONNECTING PEOPLE

DOH EAIN
renewing places

Published by