

# ACE ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် အထောက်အထား



ဒဏ်ခံနိုင်သော ဂျော်ဂျီယာ (Resilient Georgia) သည် ကလေးများနှင့် မိသားစုများ တွင် ဘေးဒုက္ခများကို ကုစားခြင်းနှင့် ကျော်ဖြတ်လွန်မြောက်ခြင်းကို မြှင့်တင်ခြင်းတို့ကို ရည်စူးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ACE များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် စောစီးစွာ ကြားဝင်စွက်ဖက်ခြင်းမှတစ်ဆင့်နှင့် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ပြုမူမှုတို့ကို မျှဝေခြင်းတို့ဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ကလေးများအတွက် ပိုမို ကောင်းမွန်သော အနာဂတ်များဖန်တီးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် ကိုယ်စီအခန်းကဏ္ဍများရှိပါသည်။

## ACE ဆိုတာဘာလဲ။

ဆိုးကျိုးဖြစ်စေသော ကလေးသူငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံများ (Adverse childhood experiences, ACE) သည် ယခုအခါနှင့် အနာဂတ်တွင် ကလေးများ၏ စိတ်ကျန်းမာမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်တွင် အနှုတ်လက္ခဏာဆောင် ပြီး ရေရှည်ဖြစ်နိုင်သော သက်ရောက်မှုများရှိ သည့် စိတ်ဒဏ်ရာရသော ဖြစ်ရပ်များဖြစ်သည်။\*

- အနိုင်ကျင့်မှု
- လစ်လျူရှုမှု
- စောင့်ရှောက်သူ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှု
- အိမ်ထောင်စု လည်ပတ်မှု ချို့ယွင်းခြင်း
- အုပ်စုလိုက် အကြမ်းဖက်မှု
- တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု
- ပျံ့နှံ့လျှက်ရှိသော ဆင်းရဲမွဲတေမှု
- လိုအပ်သော လူမှုဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိနိုင်မှု

## ACE သည် Georgia ပြည်နယ်သား မျိုးဆက်တစ်ခုမှ နောက်တစ်ခုသို့ လက်ဆင့်ကမ်းစေနိုင်သည်။

ACE ကို တွေ့ကြုံခံစားရသော ကလေးများတွင် ACE ကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော မိဘ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူရှိကြသည်။ အကန့်အသတ်ရှိသော မိဘပြုစုပျိုးထောင်မှု အရည်အချင်းများနှင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်သော ပတ်ဝန်းကျင်များသည် မိဘမှ သားသမီးကို လက်ဆင့်ကမ်းသောကြောင့် ၎င်းသည် မျိုးဆက်ကျော့စိတ်ဒဏ်ရာ သံသရာကို ဆက်လည်စေသည်။

ACE များသည် အဖြစ်များသည်။ ဂျော်ဂျီယာတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၅ ဦးတွင် ၃ ဦးသည် အနည်းဆုံး ACE တစ်ခုကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရ သည်။<sup>၃</sup>

## ACE သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေသည်။

ကလေး သို့မဟုတ် မြီးကောင်ပေါက် အနေဖြင့် ACE တစ်ခု သို့မဟုတ် များစွာကို ကြုံရသည့် ထိတွေ့မှုသည် အဆိပ်တောက်ရှိသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသည့် ခန္ဓာကိုယ်၏ စိတ်ဖိစီးမှုပြန်မှုကို ရေရှည်သက်ဝင်တုံ့ပြန်စေခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အဆိပ်တောက်ရှိသော စိတ်ဖိစီးမှုကို သင့်လျော်စွာ ရှာဖွေသိရှိပြီး မလျှော့ချနိုင်ပါက ၎င်းသည် ဦးနှောက် မည်ကဲ့သို့ ဖွံ့ဖြိုးသည်ကို ရုတ်ချည်းပြောင်းလဲစေနိုင်ပြီး ကလေးအနေဖြင့် သင်ကြားမှုနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာများသို့ ဦးတည်နိုင်စေသလို အရွယ်ရောက်ပြီးသူအနေဖြင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အတွေ့များသည့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများသို့ ဦးတည်စေနိုင်သည်။<sup>၂</sup>

# စောစီးစွာ ကြားဝင်စွက်ဖက်ခြင်းသည် ပိုမိုထိရောက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်ပိုနည်းသည်

အစောပိုင်းကလေးဘဝအတွက် အပေါင်းလက္ခဏာဖြစ်သော အခြေအနေများ ဖြစ်စေခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော မိသားစုများကို တတ်နိုင်သမျှ စောလျင်စွာ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ACE ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော မူဝါဒများနှင့် စီမံကိန်းများကို ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းသည် ဘေးဒုက္ခများ၏ အကျိုးဆက်များကို နောင်မှ ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားခြင်းထက် ပိုမိုထိ ရောက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ် ပိုနည်းသည်။

၂၀၂၀ခုနှစ်တွင် ကလေး ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု အမှုအသစ် များနှင့် သက်ဆိုင်သော တသက်တာ ခန့်မှန်း ကုန်ကျစရိတ်မှာ ၁၄၇ ဘီလီယံ ဒေါ်လာဖြစ်သည်။

CDC လေ့လာမှုတစ်ခုက အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ကလေး ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု၏ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမှာ များပြားသိသာသည်ဟု ACE ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကြိုးပမ်းမှုများ၏ အရေးပါပုံကို အသားပေးပြောကြားရင်း ကောက်ချက်ချသည်။<sup>၆</sup>

|                                     |                            |               |                         |                        |
|-------------------------------------|----------------------------|---------------|-------------------------|------------------------|
| ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးမှု | ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု | အထူးပညာရေး    | ကလေးသူငယ် လူမှုဖူလုံရေး | ရာဇဝတ်မှု တရားစီရင်ရေး |
| ၁၀၂.၁                               | ၂၉.၈                       | ၅.၅           | ၅.၄                     | ၄.၆                    |
| ဘီလီယံ ဒေါ်လာ                       | ဘီလီယံ ဒေါ်လာ              | ဘီလီယံ ဒေါ်လာ | ဘီလီယံ ဒေါ်လာ           | ဘီလီယံ ဒေါ်လာ          |

\*ရင်းမြစ် - CDC ထုတ်ဝေမှု (Fang X, Brown D, Florence C & Mercy J, 2012) ၂၀၁၀ ခုနှစ် ဒေါ်လာတန်ဖိုးများနှင့် ခန့်မှန်း တွက်ချက်ထားပြီး ငွေဖောင်းပွမှု ၁.၁၉ ဒေါ်လာတန်ဖိုးအသုံးပြုပြီး ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဒေါ်လာတန်ဖိုးသို့ ပြောင်းလဲထားသည်။<sup>၁</sup>



# နောက်လာမည့် ကပ်ဆိုး - စိတ်နှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး



COVID-19 သည် စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှု သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ကစဉ်ကလေးဖြစ်မှုများကို ရင်ဆိုင်နေရသော လူများအတွက် ကုသမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေခဲ့ရုံသာမက လူဦးရေ၏ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အစိတ်အပိုင်းများကို စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိစေခဲ့သည်။

**ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသော COVID-19 ကပ်ရောဂါသည် ကလေးငယ်များစွာကိုလည်း ထိခိုက်မည်မှာ အသေအချာဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်များ၏ ဘဝတွင် ဘေးဒုက္ခဖြစ်ရပ်များကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပြီး ဘေးဒုက္ခများအသစ်များ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အလားအလာရှိသည့်အပြင် တပြိုင်တည်းမှာပင် အရှက်ရဖွယ် ဆင်းရဲချမ်းသာ မညီမျှမှုကို ပိုမိုနက်နဲစေသည်။**

ရင်းမြစ် - Adversity in Early Childhood - The Role of Policy in Creating and Addressing ACEs, Center for American Progress, Aug 27 2020။

## အချက်အလက်အသစ်များက အမေရိကန်များသည် စိတ်ဒဏ်ရာရမှု စံချိန်တင်ပမာဏကို ခံစားနေရသည်ဟု ပြသနေသည်။

COVID ကပ်ရောဂါသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး အလွဲအသုံးပြုမှုနှင့် သေကြောင်းကြုံစည်မှုမှ နောက်ထပ်ထပ်ဆောင်း ဆေးဆုံးမူပေါင်း ၇၅,၀၀၀ ကိုဖြစ်စေနိုင်လိမ့်မည်။<sup>၆</sup>

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အမေရိကန် အများစု (၅၃%) က ကပ်ရောဂါသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။<sup>၇</sup>

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အမေရိကန် ၃ ပုံ ၁ ပုံက လက်ရှိတွင် စိတ်ကျဆင်းမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှု လွန်ကဲမှု ရောဂါလက္ခဏာများ လက်ရှိတွင် ရှိနေသည်။<sup>၈</sup>

# ကျော်ဖြတ်လွန်မြောက်နိုင်မှုကို ယခု ဘယ်လိုကူညီတည်ဆောက်နိုင်မလဲ

COVID ကပ်ရောဂါနှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်သော စီးပွားရေးကျဆင်းမှုကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်မှုနှင့် လူမှုရေးအရ တသီးတခြားပိုဖြစ်လာမှုတို့၏ ရလဒ်ကြောင့် ဖြစ်သော အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလိုအပ်မှု သိသာထင်ရှားစွာ မြင့်တက်လာမှုကို လျော့ပါးသက်သာစေရန်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။

ရင်းမြစ် - McKinsey & Company ဆောင်းပါး "A holistic approach for the US behavioral health crisis during the COVID-19 pandemic", Aug 6 2020။

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအပေါ် အကျိုးပြန်လည်ရရှိမှုသည် ၁ ဒေါ်လာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတိုင်း အတွက် ၆၅ ဒေါ်လာ ပြန်လည်ရရှိသည်အထိ မြင့်မားသည်။<sup>၉</sup>



မကြာခဏအနေဖြင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုသည် ရှားပါးသော အာရုံစိုက်မှုနှင့် ရင်းမြစ်အနည်းငယ်ကိုသာ ရရှိသည်။ သို့သော်ငြားလည်း ကျောင်းအခြေခံ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှု ကြိုးစားအားထုတ်မှုကဲ့သို့ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ကစဉ်ကလေး ဖြစ်မှုများအတွက် အရည်အသွေးမြင့်မားသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့် စောစီးစွာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု စီမံကိန်းများသည် ၁ ဒေါ်လာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတိုင်းအတွက် ၆၅ ဒေါ်လာ ပြန်လည်ရရှိသည်အထိ မြင့်မားသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအပေါ် ပြန်လည်အကျိုးခံစားရမှုကို ရရှိနိုင်သည်။<sup>၉</sup>

ယနေ့ပဲ တခုခုလုပ်ပါ။ နောက်လာမည့် အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကပ်ရောဂါအတွက် စီမံရန်နှင့် တုံ့ပြန်ရန်အချိန်မှာ ယခုပင်ဖြစ်သည်။ လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည် ပိုမိုလုံခြုံ၊ ပိုမိုဒဏ်ခံနိုင်ပြီး ပြန်လည်တုံ့ပြန်သည်ထက် ကြိုတင်တုံ့ပြန်နိုင်လိမ့်မည်။

- [ResilientGA.org](https://ResilientGA.org) သို့သွားရောက်ပါ
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အခမဲ့ဖြစ်သော စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်း အသိပေး [လေ့ကျင့်ရေး လမ်းပြမြေပုံ](#)နှင့် ကုန်ကျစရိတ်နည်းသော လေ့ကျင့်သင့်ကြားမှု ရင်းမြစ်များကို ကြည့်ရှုပါ
- သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွက် လေ့ကျင့်ရေးကို ညှိနှိုင်းစီမံပါ
- ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဖက်များကို ကူညီရန်ပုံငွေပေးပြီး ကုန်ကျစရိတ်နည်းစွာ သို့မဟုတ် လုံးဝအခမဲ့ဖြင့် အများပြည်သူသို့ လေ့ကျင့်ရေး အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုကမ်းလှမ်းနိုင်စေရန် ၎င်းတို့ကို ကူညီပါ
- မေးခွန်းများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကို [info@resilientga.org](mailto:info@resilientga.org) တွင် အချိန်မရွေးဆက်သွယ်ပါ
- စိတ်ဝင်စားပါက ကျွန်ုပ်တို့ ယူထားသော အကိုးအကားများတွင် [ဒီနေရာတွင်](#) ကြည့်ပါ

