# ၂၀၂၁ ကတည်းက အိုက်ဇောသို့ ရောက်ရှိနေကြသည့် ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များ

**လန်းလန်း**

## အကျဉ်းချုပ်

ဤဆောင်းပါးသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီ (၁) ရက်နေ့ အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်၊ အိုက်ဇောခရိုင်ရှိ ဒုက္ခသည်စခန်းများသို့ ရောက်ရှိသွားကြသော ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များ ကြုံတွေ့နေရသည့် ဘက်ပေါင်းစုံမှ အခက်အခဲများအကြောင်းကို စုံစမ်းလေ့လာ ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုဒုက္ခသည်များမှာ ရေမြေခြားဝန်းကျင်သစ်၊ ဘာသာစကားအခက်အခဲ၊ နေထိုင်မှုအကျပ်အတည်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ အထောက်အပံ့မလုံလောက်မှုများဖြင့် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေကြရသည်။ ထို့ပြင် ပညာရေးကဲ့သို့သော အရေးပါသည့် အရင်းအမြစ်များကို လက်လှမ်းမီ ရရှိနိုင်ရေးအတွက်လည်း အတားအဆီးများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ ထိုသို့သော ဒုက္ခအခက်အခဲများကြောင့် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့မှာ ပို၍ပင် တိုးပွားလာနေသည်။ ဤလေ့လာမှုတွင် ၎င်းတို့၏ မတူခြားနားသော အခြေအနေနှင့် ကြုံကြံခံနိုင်စွမ်းတို့အား အသေးစိတ်လေ့လာကာ လက်ခံပေးထားသော အိမ်ရှင်နိုင်ငံ၌ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အနာဂတ်တည်ဆောက်နိုင်ရေးကို ကူညီပေးနိုင်မည့် အထောက်အပံ့စနစ် တစ်ရပ်အတွက် အကြံပြုချက်များကို တင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

## နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ အိန္ဒိယ၊ တရုတ်၊ လာအို၊ ထိုင်းနိုင်ငံတို့နှင့် နယ်နိမိတ်ချင်း ထိစပ်လျက်ရှိပြီး လွတ်လပ်ရေး ရချိန်မှစတင်ကာ ထူးခြားသည့် အပြောင်းအလဲအရှုပ်အထွေးများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ယနေ့ချိန်ထိ

ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသော ပဋိပက္ခနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများကြောင့် သန်းနှင့်ချီသည့် ဒုက္ခသည်များသည် အဆိုပါအိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ ထွက်ပြေးနေကြရသည်။ ၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁) ရက်နေ့ စစ်အာဏာသိမ်းမှ နောက်ပိုင်း၌ မြန်မာနိုင်ငံမှ ဒုက္ခသည် (၄၀,၀၀၀) ကျော်တို့သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မီဇိုရမ်တွင် ခိုလှုံနေကြသည်။[1] ဒုက္ခသည်အများစုမှာ ချင်းပြည်မှ ထွက်ပြေးလာကြသော ချင်းတိုင်းရင်းသားများဖြစ်သည်။ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်၊ အိုက်ဇောခရိုင်ရှိ ချင်းဒုက္ခသည်များ၏ အသေးစိတ်အတွေ့အကြုံများနှင့် အခက်အခဲများသည် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သည့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာအခြေအနေ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း လက်ခံအသိအမှတ်ပြုကာ ဤဆောင်းပါးတွင် လေ့လာဖော်ထုတ်ထားပါသည်။

အိုက်ဇောခရိုင်ရှိ ချင်းဒုက္ခသည်များ၏ အတိဒုက္ခအခက်အခဲများသည် မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ရှာဖွေနေကြသူများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် နက်နဲရှုပ်ထွေးလှသည့် အခက်အခဲများအကြောင်း ထင်ရှားစေသည့် သတိပေးနှိုးဆော်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဒုက္ခသည်အုပ်စုများတွင် အကြမ်းမဖက်အာဏာဖီဆန်ရေးလှုပ်ရှားမှု (စီဒီအမ်) တွင် ပါဝင်ခဲ့ကြပြီး နေရပ်အိုးအိမ်နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရသော အရပ်သားများ၊ သပိတ်မှောက်ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ဆရာဝန်များ၊ ကျောင်းသားများ၊ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်ဟောင်းများ ပါဝင်သည်။ နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် တည်ငြိမ်လုံခြုံသော ဘဝတစ်ခုရရှိရေးအတွက် လျှောက်လှမ်းကြရသည့် ၎င်းတို့၏ ခရီးလမ်းမှာ မရေရာမှုများ၊ ဒုက္ခများစွာတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ ၎င်းတို့သည် ပညာရေး ကန့်သတ်ချက်များ၊ စီးပွားရေးအခက်အခဲများ၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း နည်းပါးမှုနှင့် လူမှုပေါင်းစည်းမှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးများကို ရင်ဆိုင်နေကြရပြီး ၎င်းတို့အား လက်ခံပေးထားသည့် အိမ်ရှင်လူ့အဖွဲ့အစည်းအသစ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေကြရသည်။ ဤဆောင်းပါတွင် အိုက်ဇောရှိ ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များစွာတို့၏ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းအားကို ပြသကာ ၎င်းတို့၏ မတူကွဲပြားသော အခြေအနေများအား အသေးစိတ်ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပြီး လက်ခံပေးထား

[1] Singh, 2022.

သော အိမ်ရှင်နိုင်ငံ၌ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အနာဂတ်တည်ဆောက်နိုင်ရေးကို ကူညီပေးနိုင်မည့် အထောက်အပံ့စနစ်တစ်ရပ်အတွက် အကြံပြုချက်များကို လည်း တင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

## စာပေသုံးသပ်ချက်နှင့် နည်းလမ်းများ

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် သက်တမ်းအရှည်ကြာဆုံး ပြည်တွင်းစစ် ဖြစ်ပွားနေသည့် နိုင်ငံဖြစ်ပြီး ဒုက္ခသည်များစွာတို့မှာ စစ်အာဏာရှင်များ လက်မှလွတ်မြောက်ရန် ထွက်ပြေးနေကြရသည်။ စစ်တပ်သည် ရွေးကောက် တင်မြှောက်ခံ အရပ်သားခေါင်းဆောင်များထံမှ ၁၉၆၂ ခုနှစ်၊ ၁၉၈၈ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်တို့တွင် သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် အာဏာသိမ်းခဲ့သည်။ နောက်ဆုံး အာဏာသိမ်းပြီးချိန်မှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံသည် သမိုင်းတစ်လျှောက် အဆိုးရွား အရှုပ်ထွေးဆုံး အချိန်များအနက် တစ်ခုကို တွေ့ကြုံရလျက်ရှိသည်။ ကုလ သမဂ္ဂဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာမဟာမင်းကြီးရုံး (UNHCR) ၏ အဆိုအရ အတင်း အကျပ်နေရပ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးနေရသူ အရေအတွက်မှာ (၂ ဒသမ ၈) သန်းခန့် အထိ မြင့်တက်လာကြောင်း သိရသည်။[2] ၎င်းတို့အနက် လူပေါင်း (၅၁,၄၀၀) ခန့်မှာ ချင်းပြည်နယ်မှ အိန္ဒိယနိုင်ငံအတွင်းရှိ အနီးအပါး ပြည်နယ်များဖြစ်ကြ သည့် မဏိပူရ်နှင့် မီဇိုရမ်ပြည်နယ်များသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခဲ့ကြသည်။ အသစ် ရောက်ရှိလာကြသော ဒုက္ခသည်အများစုမှာ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်တွင် အခြေချနေ ထိုင်လျက်ရှိကြသည်။[3] ချင်းပြည်နယ်နှင့် ချင်းနှင့် စစ်ကိုင်း နယ်စပ် တို့တွင် ပဋိပက္ခများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေခြင်းကြောင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ ထွက် ပြေးတိမ်း ရှောင်လာမည့်သူများ ပိုမိုများပြားလာမည်ဟု မှန်းဆရသည်။ ၎င်းတို့ သည် လက်ခံပေးထားသော အိမ်ရှင်နိုင်ငံတွင် တရားဝင်အထောက်အထား၊ အခြေခံ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာသင်ကြား

[2] UNHCR, 2023.
[3] UNHCR, 2023.

ခွင့်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု အခွင့်အလမ်းများ မရှိခြင်း အစရှိသည့် အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။[4]

ယင်းအကြောင်းအချက်များက ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု၊ လူမှုပေါင်းစည်းမှုနှင့် မရင်းနှီးသော ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၌ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်နိုင်မှုတို့အပေါ် ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေသည်။ ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများသည် အကြမ်းဖက်မှုအား ကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်း၊ ချစ်ခင်ရသူအား ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ခွဲခွာနေရခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရခြင်းနှင့် မသေချာမရေရာခြင်း အစရှိသည့် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသော သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံများကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အားနည်းကြသည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ဆိုသည်။[5] ဒုက္ခသည်များသည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်း၊ မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းနှင့် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများကို ကြုံတွေ့ရခြင်း အစရှိသည့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို မကြာခဏာရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရသည်။[6] ၎င်းတို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့မှု၊ အိပ်မပျော်မှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ စိတ်တိုမှု၊ ဒေါသကြီးမှု သို့မဟုတ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။ ယင်းအကြောင်းအချက်များက ၎င်းတို့၏ သိမြင်နိုင်စွမ်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုအပြင် ၎င်းတို့၏ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အလားအလာတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်စဉ်အတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု၊ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ခွဲခွာရမှု၊ မှောင်ခိုသမားများ၏ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခံရမှု၊ အာဏာပိုင်များ၏ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရမှု စသည့် အန္တရာယ်များနှင့် အခက်အခဲများကို မကြာခဏ ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ ယင်းအချက်များက လက်ခံပေးထားသည့် အိမ်ရှင်အသိုင်းအဝိုင်းအသစ်တွင် အခြေချရန် ကြိုးစားသည့်အခါ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများနှင့် ပေါင်းစပ်သွားသည်။

---

[4] Zahan, 2022.
[5] World Health Organization, 2022.
[6] World Health Organization, 2021.

ဤသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၁ ခုနှစ် အာဏာသိမ်းပြီးနောက်တွင် စစ်တပ်၏ ရည်ရွယ်ပစ်မှတ်ထား ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် သတ်ဖြတ်ခြင်းတို့ကြောင့် နေ့ရပ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးခဲ့ကြရသည့် လူပေါင်းများစွာတို့၏ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ စစ်တပ်၏ အကြမ်းဖက်သောင်းကျန်းမှုနှင့် မီးရှို့တိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် အရပ်သားပြည်သူများမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ၎င်းတို့၏ နေရပ်အိုးအိမ်များအား မဖြစ်မနေစွန့်ခွာကာ ထွက်ပြေးခဲ့ကြရသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်များမှာ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးနီးပါးတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ချင်းပြည်နယ်၊ ထန်တလန်မြို့နယ်တွင်မူ အစောပိုင်းကာလကတည်းက ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ဒေသခံများမှာ အချိန်တိုအတွင်း၌ပင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခံရမှု၊ ငတ်မွတ်မှု၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှုနှင့် ဖမ်းဆီးခံရမှု စသည့် ဒုက္ခဆင်းရဲများအပါအဝင် ဘေးအန္တရာယ်စွန့်စားမှုများကို ရင်ဆိုင်ကာ နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်၍ အိန္ဒိယနိုင်ငံအတွင်းသို့ ထွက်ပြေးခဲ့ကြသည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံသည်ဟု ဆိုရမည့်နေရာသို့ ရောက်လာသည့်အခါ လူပေါင်းများစွာတို့မှာ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုပင် မဖြည့်ဆည်းနိုင်သည့် လူနေမှုအခြေအနေ၊ အလုပ်အကိုင်မရှိခြင်း၊ ပညာသင်ကြားရေးနှင့် ဘာသာစကား အခက်အခဲများနှင့် အနာဂတ်အရေး မသေချာမရေရာမှုများကို တွေ့ကြုံခဲ့ကြသည်။ ယင်းအခြေအနေက ထိခိုက်မှုကာလအလွန်စိတ်ရောဂါ (PTSD)၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် အခြားသော စိတ်ကျန်းမာရေးဝေဒနာစသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ပို၍ပင် တိုးပွားစေနိုင်သည်။

လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်များက မြန်မာနိုင်ငံမှ မလေးရှားနိုင်ငံသို့ ထွက်ပြေးခဲ့ကြသည့် ချင်းဒုက္ခသည်များသည်လည်း နိုင်ငံသစ်တွင် စိန်ခေါ်မှု၊ အခက်အခဲများစွာကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရသည်။ ငွေကြေးပြဿနာများ၊ ဘာသာစကား အခက်အခဲများ၊ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုပင် မဖြည့်ဆည်းနိုင်သည့် လူနေမှုအခြေအနေများ၊ ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့နှင့် ပညာသင်ကြားမှု အခွင့်အလမ်းများ လက်လှမ်းမီရရှိမှု မရှိခြင်းများ စသည်တို့ဖြင့် ကြိုးပမ်းရုန်းကန်ခဲ့ကြရသည်။ ၎င်းတို့၏ နေအိမ်နှင့် လမ်းခရီးသွားလာစဉ်များတွင် ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံရခြင်း၊ နေရပ်သို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခံရခြင်းနှင့် နှောင့်ယှက်တိုက်ခိုက်

ခြင်းများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အတွက် ရဲနှင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအရာရှိများကဲ့သို့သော ယူနီဖောင်းဝတ်ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကြောက်ရွံ့ကာနေထိုင်ခဲ့ကြရသည်။[7]

မကြာသေးမီက မီဇိုရမ်ပြည်နယ်သို့ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်လာသော ချင်းဒုက္ခသည်များသည်လည်း အလားတူပင် ကြုံတွေ့ကြရသော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် ထိုမျှလောက်အတိုင်းအတာအထိ ယူနီဖောင်းဝတ် အာဏာပိုင်များကို ကြောက်ရွံ့နေရမှု မရှိကြပေ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ၁၉၅၁ ခုနှစ် ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာကွန်ဗင်းရှင်းတွင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ မဟုတ်သည့်အတွက် ဒုက္ခသည်များအား တရားဝင်အထောက်အထား မပေးထားသော်လည်း မီဇိုရမ်ပြည်နယ်အစိုးရသည် ချင်းဒုက္ခသည်များကို လက်ခံကာ ထောက်ပံ့ပေးထားပြီး ဒုက္ခသည်စခန်းများကိုလည်း ထူထောင်ပေးထားသည်။[8] ဒုက္ခသည်များ၏ အခြေအနေမှာ ရောက်ရှိနေသည့် နိုင်ငံတည်နေရာနှင့် ယင်းနိုင်ငံ၏ မူဝါဒများအပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားပုံကို ဤအချက်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်သည်။ မီဇိုရမ်ပြည်နယ် ဒုက္ခသည်စခန်းများရှိ ဒုက္ခသည်များသည် ဒေသခံပြည်သူများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများထံမှ အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုများကို လက်ခံရရှိကြသည်။ ယူနီဖောင်းဝတ်ထားသူများကို ကြောက်ရွံ့မှု သိပ်မရှိကြသလို ဒေသအာဏာပိုင်များ၏ နှောင့်ယှက်တိုက်ခိုက်မှုကိုလည်း အနည်းအကျဉ်းသာ ကြုံတွေ့ကြသည်။ ထိုအရာသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် အလားအလာတို့ကို သိသာထင်ရှားစွာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော်လည်း ၎င်းတို့၏ အခြေအနေမှာ အကောင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရှိနေခြင်း မဟုတ်ပေ။

နိုင်ငံရေးနှင့် စစ်ရေးဖိနှိပ်မှုများကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ ကယား (ကရင်နီ) ပြည်နယ်နှင့် နယ်နိမိတ်ထိစပ်နေသော ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ထွက်ပြေးကြရသည့် အခြားတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုမှာ ကရင်နီများဖြစ်သည်။ ကရင်နီလူမျိုး တို့သည်

[7] Kaur et al., 2002.

[8] အိန္ဒိယရှိ ဒုက္ခသည်များသည် UNHCR မှ ရရှိနိုင်မည့် အထောက်အပံ့များ အပြည့်အဝ ရရှိရန်အတွက်ကိုပင် ကြိုးစားရုန်းကန်နေကြရသည်။ နယူးဒေလီတွင် တရားဝင် UNHCR ရုံး ရှိသော်လည်း လက်လှမ်းမီရန် ခက်ခဲပြီး ရနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များသည်လည်း ငွေကြေးနှင့် လုံခြုံရေးလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်ကိုပင် လုံလောက်မှု မရှိပေ။

ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာပင် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်တစ်လျှောက်ရှိ စခန်းများ၌ ဝင်ထွက်နေထိုင်ကြပြီး ၎င်းတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် အနာဂတ်အတွက် အမျိုးမျိုးသော အခက်အခဲ၊ မသေချာမရေရာမှုများစွာကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေကြရကာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုကာလအလွန်စိတ်ရောဂါ (PTSD) တို့ကို ခံစားနေကြရသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လုံခြုံသည့် တရားဝင်အထောက်အထားများ လက်လှမ်းမီ ရရှိနိုင်မှုအကန့်အသတ်ရှိရာ ၎င်းတို့၏ လူမှုလုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုနှင့် ပင်မလူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ပေါင်းစည်းမှုတို့အပေါ် ထိခိုက်စေသည်။ ထို့သို့သော အကြောင်းများကြောင့် ၎င်းတို့အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သောကနာကျင်မှုနှင့် ထိခိုက်ခံစားလွယ်မှုတို့ကို ဖြစ်စေကာ ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည့် ရပ်ရွာအခြေပြု ကြားဝင်ကူညီပေးမှုများ လိုအပ်နေပါသည်။[9]

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလမှစ၍ အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်လာသော မြန်မာနိုင်ငံမှ ချင်းဒုက္ခသည်များသည်လည်း အိုးအိမ်များ ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ မိသားစုများနှင့် ခွဲခွာရခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခံရခြင်းတို့ကဲ့သို့သော စိတ်သောကနာကျင်မှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို အလားတူကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်တွင် ယာယီစခန်းများ သို့မဟုတ် လက်ခံပေးထားသော မိသားစုများ၏ နေအိမ်များတွင် အစားအစာ၊ ရေ၊ သန့်ရှင်းမှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပညာသင်ကြားမှု လုံလောက်စွာမရရှိကြဘဲ မရေရာလှသော လူနေမှုအခြေအနေများကို ကြုံတွေ့နေရသည်။ တရားဝင်အထောက်အထား၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် နေရပ်ပြန်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်နေရာချထားခံရရန်အတွက် အလားအလာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မသေချာမရေရာမှုများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြင့် နေထိုင်ကြရသည်။

ယင်းအကြောင်းအချက်များက စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ကျရောဂါ တို့ကဲ့သို့သော စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ဒုက္ခသည်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာထားမှု မရှိသေးပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်

[9] Cardozo et al., 2004.

လုံလောက်သည့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် လုံခြုံမှုအာမခံချက် မရှိဘဲ မြန်မာနိုင်ငံသို့ အတင်းအကျပ်ပြန်ပို့ခံရမည်ကို စိုးရိမ်နေကြရသည့် ကရင်နီ ဒုက္ခသည်များနှင့်မတူဘဲ မီဒိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ချင်းဒုက္ခသည်များမှာ ၎င်းတို့နှင့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား ဆက်နွယ်မှုများရှိကြသည့် မီဇိုလူမျိုးများထံမှ ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုနှင့် ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်မှုများကို လက်ခံရရှိကြသည်။[10] သို့သော်လည်း ယင်းအခြေအနေကပင် မီဇိုရမ်ရှိ ဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေများထံမှ လူမှုရေးဖိအားနှင့် မျှော်မှန်းချက်များကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

နယူးဒေလီရှိ မြန်မာဒုက္ခသည်များနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် လေ့လာမှုအချို့ ရှိသော်လည်း မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ဒုက္ခသည်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍မူ လေ့လာမှု အနည်းငယ်သာရှိသည်။ အများစုမှာ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းရေး နည်းဗျူဟာများ၊ ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ စွန့်စားမှုအခြေအနေများနှင့် နယ်စပ်ပြဿနာများအပေါ် အဓိကထား လေ့လာကြသည်။[11] မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ချင်းဒုက္ခသည်များအထူးသဖြင့် လူငယ်ထု၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စနစ်တကျပြုစုထားသော အချက်အလက်နှင့် သုတေသန မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ချင်းဒုက္ခသည်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုပြည့်စုံကျယ်ပြန့်သော ယဉ်ကျေးမှုအရ သိရှိနားလည်သည့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်ကာ ထိရောက်သည့် ကြားဝင်ကူညီပေးမည့် အစီအစဉ်များကို ဦးတည်စေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးသည် အိုက်ဇောခရိုင်ရှိ ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များ ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာရပ်များကို လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် လိုအပ်ချက်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အဆိုပါ ပြဿနာရပ်များကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအချက်များအား သိရှိနားလည်နိုင်ရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ကြားဝင်ကူညီပေးမှုများကို သုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် အရည်အသွေးဆိုင်ရာသုတေသန (qualitative) နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုထားပါသည်။ ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ခံစားမှုများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး

[10] Zahan, 2022.
[11] သာဓက - Jops et al., 2016; Jops et al., 2019; Mallick, 2014; McConnachie, 2018.

နှင့် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုဆိုင်ရာ သဘောထားအမြင်များကို မေးမြန်းစူးစမ်းထားပါသည်။ အသက် (၁၇) နှစ်နှင့် (၃၀) နှစ်အကြား ချင်းလူငယ် ဒုက္ခသည်များ၏ စုံလင်ကွဲပြားသည့် အမြင်ရှုထောင့်များအား အဓိကထား လေ့လာထားပါသည်။

သုတေသနရည်မှန်းချက်များအရ ထုတ်ဖော်ထားသော အင်တာဗျူး လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြု၍ ဒုက္ခသည်စခန်း (၄) ခုမှ ပါဝင်သူ (၈) ဦးတို့အား တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကြိုတင်စီမံထားသောမေးခွန်းများနှင့် ဖြေဆိုသူ၏ တုံ့ပြန်မှုအပေါ် မူတည်သည့် မေးခွန်းများ ပေါင်းစည်းထားသည့် အင်တာဗျူးများမှ တစ်ဆင့် အချက်အလက်များကို ရယူထားပါသည်။ ယင်းအင်တာဗျူးများသည် ပါဝင်သူများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအခက်အခဲများ၊ အဆိုပါအခက်အခဲများအပေါ် လွှမ်းမိုးသည့် အကြောင်းအချက်များနှင့် ကြားဝင်ကူညီပေးမှုများအပေါ် သဘောထားအမြင်များကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သိရှိနားလည်စေပါသည်။ အင်တာဗျူးများကို ပိုမိုပြည့်စုံစေမည့် ထပ်တိုးဆက်စပ်သဘောတရားများကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် သုတေသန၌ ပါဝင်သူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝများ၊ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်မှုများ၊ လူနေမှုအခြေအနေများကိုလည်း စောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါတွေ့ရှိချက်များအား စာတွဲမှတ်စုများဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ထားရှိပါသည်။ အချက်အလက်များကို စိစစ်၍ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ၊ အကြောင်းအချက်များ၊ ဖြေရှင်းမှုယန္တရားများ၊ ကြားဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမှုများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ပုံစံများနှင့် ဆိုလိုရင်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။ ပါဝင်သူများအား လေ့လာမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ လျှို့ဝှက်ထားရှိမှုနှင့်ဆက်လက်မပါဝင်လိုပါက နုတ်ထွက်ခွင့်ရှိကြောင်းတို့အား ပြည့်စုံစွာ အသိပေးဆောင်ရွက်ခဲ့သလို လုံခြုံရေးအရ အမည်ဝှက်များကိုသာ အသုံးပြုခဲ့သည်။ ပါဝင်သူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လျှို့ဝှက်ချက်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကောက်ယူရရှိသည့် အချက်အလက်အားလုံးကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များ ဖယ်ရှားပြီး လုံခြုံစွာဖြင့် သိမ်းဆည်းထားရှိခဲ့ပါသည်။ အချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်းမပြုမီတွင် စာဖြင့် သဘောတူညီချက်ကိုလည်း ရယူခဲ့ပါသည်။ ဤသုတေသနသည် အိုက်ဇောခရိုင်ရှိ ချင်းလူငယ်

ဒုက္ခသည်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးစိုးရိမ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်၊ ၎င်းတို့၏ ပေါင်းစည်းမှုကို လွယ်ကူအဆင်ပြေစေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု အခြေအနေအဖုံဖုံတို့ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်တို့အတွက် ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် သင့်လျော်ကိုက်ညီသော ကြားဝင်ကူညီပေးမှုများကို အသိပေးနိုင်ရေးအပါအဝင် ၎င်းတို့ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲများကို အခြေခံကျကျသိရှိနားလည်နိုင်စေရေး အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ထားသည် ဖြစ်ရာ ယခုတွေ့ရှိချက်များသည် အိုက်ဇောခရိုင်ပြင်ပရှိ ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များ၏ အခြေအနေများအပေါ် ခြုံငုံနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

## အကျိုးရလဒ်များ

အင်တာဗျူးများနှင့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များမှ ရရှိလာသော အချက်အလက်များတွင် စုံလင်ကွဲပြားသော အမြင်ရှုထောင့်များနှင့် ဇာတ်လမ်းပေါင်းများစွာ ပါဝင်သည်။ သို့သော်လည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခုမှာ အဆက်အစပ်ရှိပြီး တူညီသည့် ဆိုလိုရင်းများ ရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။ အင်တာဗျူးတွင် ပါဝင်ခဲ့သူ (၈) ဦး စလုံး၏ ပြောပြမှုများတွင် တူညီသည့် အကြောင်းအရာမှာ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၏ အရေးပါမှု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ လက်ရှိ အခြေအနေများက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုကိုလည်း အလေးထားဖော်ပြထားသည်။ ယခုအပိုင်းတွင် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ခံစားမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ အတွေ့အကြုံ များ အစရှိသည့် အဓိကအချက် (၃) ချက်အပေါ် အခြေပြုဆွေးနွေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

### စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု

ပါဝင်သူများ၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုသည် ၎င်းတို့၏ မတူခြားနားသည့် အခြေအနေများအပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားကြသည်။ ပါဝင်သူ တစ်ဦးဖြစ်သူ ထန်သဲက “အဝေးကိုပဲ ငေးကြည့်ပြီး ငူငိုင်နေသူက ပျော်ရွှင်မှုကို

တွေ့ရဖို့ ခက်မှာပဲ” ဟု ဆိုသည်။ သူစကားပြောနေရင်း ဘုရားသခင်အကြောင်း ပြောတဲ့အခါတိုင်း သူရဲ့ မူလကိုယ်နှုတ်အမူအရာထက် ပိုမိုရွှင်မြူးတက်ကြွနေသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ ဖြေဆိုသူများထဲမှ နောက်တစ်ဦးမှာ သားသည်မိခင်ဟု ယူဆရသည့် ဆမ်ဆမ်ဖြစ်ပြီး ရပ်ရွာထဲ သူစိမ်းတွေ လာလည်ပြီး ခွန်အားနှင့် ဆုတောင်းစကားတွေ ပေးသည့်အခါတိုင်း ပျော်ရွှင်ရသည်ဟု သူက ဆိုသည်။ စာကြိုးစားသည့် မိန်းမငယ်လေးဖြစ်သည့် တီတီက ကျောင်းမှာ စာလေ့လာရသည့်အခါ အပျော်ဆုံးဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ တက်ကြွသည့် ကောင်လေး ထန်ထန်က သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆော့ကစားရသည့်အခါ အခြားပူပန်သောကများမှ ခဏတာသက်သာရာရစေသည်ဟု ပြောပြသည်။ ခပ်တည်တည်နေတတ်သည့် လူငယ်လေး ဗန်ဗန်က သူ့အနေဖြင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အဖွဲ့လိုက်စာလေ့လာရသည့်အခါ ပျော်ရွှင်ရကြောင်း ထိုသို့ မဟုတ်ပါက ပျော်ရွှင်မှုကို မခံစားရကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောပြသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းသည့် ဒင်ဒင်အတွက်မူ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူရှိရသည့်အခါ ပျော်ရွှင်မှုကွန်ခိုရာလေး တောက်ပလာသည်ဟုဆိုသည်။ နူဒွမ်သည်လည်း အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ အပင်များ စိုက်ပျိုးရသည့်အခါ၊ အိမ်မှုကိစ္စများလုပ်သည့်အခါ စိတ်သက်သာရာရကာ ပျော်ရွှင်ရသည်ဟုဆိုသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ အာထန်သည် ပျော်ရွှင်လာစေရန် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကြိုးပမ်းရှာဖွေနေရသည်။ ပျော်ရွှင်ရန် ဘာလုပ်ရမည်ကို မသိကြောင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာလိုစိတ်လည်း မရှိကြောင်း သူက ဆိုသည်။

အဆိုပါပါဝင်သူ (၈) ဦး အနက် (၇) ဦးမှာ ၎င်းတို့အား ပျော်ရွှင်စေသည့် အကြောင်းအရာများကို ရွေးထုတ်နိုင်ကြသည်။ နေထိုင်သူအများစုသည် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေမိသားစုနှင့်ဖြစ်စေ အားပေးပံ့ပိုးမှုပေးသည့် သူစိမ်းများနှင့်ဖြစ်စေ အပြန်အလှန်ခေါ်ပြောဆက်ဆံရသည်ကို ပျော်ရွှင်ကြသည်။ သို့သော်လည်း အနည်းငယ်ကမူ မပျော်ရွှင်ရသည့် အရင်းခံမှာ ခံစားချက်များကို အလွယ်တကူ မရှင်းထုတ်နိုင်သည့်အတွက်ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံပြောဆိုကြသည်။ ယင်းအချက်မှာ စားနပ်ရိက္ခာ၊ ရေ၊ အမိုးအကာနှင့် ဆေးဝါးကုသမှု အစရှိသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရေး အခက်အခဲများနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်ပါသည်။ ဒုက္ခသည်များ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်မှာ

အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ မလေးရှားနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့ရှိ အခြားသော ဒုက္ခသည်စခန်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အိုက်ဇောခရိုင်ရှိ တရားဝင်ဒုက္ခသည်စခန်းများမှ အချို့သော ဒုက္ခသည်များသည် စားနပ်ရိက္ခာ လုံလောက်စွာ ရရှိရေးအတွက် ကြိုးပမ်းရုန်းကန်နေကြရသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါအခက်အခဲများနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်နှင့် ဒုက္ခသည်များ၏ အလုံးစုံသော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု တိုးတက်လာစေရန်အတွက် ၎င်းတို့အား ကူညီပေးနိုင်မည့် အထောက်အပံ့နှင့် အရင်းအမြစ်များ ပံ့ပိုးပေးရန် အရေးတကြီး လိုအပ်လျက်ရှိနေပါသည်။

## ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်ခံစားမှု

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများတွင် ခဏတာပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကာလရှည်ကြာဝမ်းနည်းမှုတို့ဖြင့် ရောထွေးနေသည့် စိတ်ခံစားမှုများ ရှိနေကြသည်။ ရပ်ရွာ၏ ပံ့ပိုးပေးမှုကြောင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသည်ဟု ခံစားကြရသော်လည်း ဘာသာစကားနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ကြုံတွေ့နေရဆဲဖြစ်သည်။ အင်တာဗျူးတွင် ပါဝင်ခဲ့သူ (၈) ဦးအနက် (၇) ဦးမှာ မြန်မာနိုင်ငံထက် ပဋိပက္ခနည်းပါးသည့် အိုက်ဇောခရိုင်တွင် လုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရကြောင်း ပြောကြားသည်။ ပါဝင်ဖြေဆိုသူအများစုသည် ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အထောက်အပံ့များရရှိကြပြီး၊ မိဖိုရမ်ပြည်နယ်အစိုးရက ဒုက္ခသည်များအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပေးသည်ဟု ခံစားရကြောင်း ပြောကြားသည်။ ထို့အပြင် မိဖိုနှင့် ချင်းတိုင်းရင်းသားများအကြား ယဉ်ကျေးမှုတူညီသည်ဟုလည်း ခံစားရကြောင်း ဆိုကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ ဒုက္ခသည်အများစုက မိဖိုရမ်သို့ ရောက်ရှိနေခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းမှာ မလုံခြုံမှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ဆိုကြသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ၁၉၅၁ ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာကွန်ဗင်းရှင်းတွင် လက်မှတ်ရေးထိုးထားခြင်း မရှိသည့်အတွက် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ နေရာဒေသအလိုက် ဒုက္ခသည်များအား ပြုမူဆက်ဆံမှုမှာ သိသိသာသာ ကွဲပြားခြားနားသည်။ သာဓကဆိုရ

သော် မြို့တော်နယူးဒေလီတွင် နေထိုင်ကြသူများသည် မီဇိုရမ်ပြည်နယ်၊ အိုက်ဇောတွင် နေထိုင်ကြသူများထက် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ပို၍ပင် သိသိသာသာကြုံတွေ့ကြရသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ အခြားနေရာဒေသများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ချင်းလူမျိုးများအတွက် အိုက်ဇောတွင် အခြေအနေ ပိုမိုကောင်းမွန်သော်လည်း ဆမ်ဆမ်အတွက်မူ အိုက်ဇောသည် သူမ၏ နေအိမ်မဟုတ်သည့်အတွက် လုံခြုံမှုမရှိဟု ခံစားရကြောင်းနှင့် ဒေသိယ ဘာသာစကားများကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်မပြောနိုင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သူမအတွက် လုံခြုံမရှိဟု ခံစားရကြောင်း ဆိုသည်။

## စိတ်ဒဏ်ရာအတွေ့အကြုံများ

စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ထန်သဲက ၎င်း၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော ၎င်း၏ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူများ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းထောင်ချခံခဲ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်အပါအဝင် စိတ်သောကဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံများအကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းပြောပြသည်။ ရဲအရာရှိအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူတစ်ဦး အနေဖြင့် အလွန်ပင်ကြီးမားသည့်ဖိအားကို ခံစားခဲ့ရပြီး ထိုအရာကပင် လက်နက်ကိုင်တပ်များအပေါ် ကြောက်ရွံ့မှုများ ပိုမိုတိုးပွားခဲ့ရသည်။ ဆမ်ဆမ်ကမူ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို တွေးတောရင်း အိပ်မပျော်ရသည့် ညများစွာရှိခဲ့ကြောင်း ဖွင့်ဟခဲ့သည်။ အလားတူပင် ဗန်ဗန်သည်လည်း ၎င်း၏ မိသားစုဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြောင်း စဉ်းစားသည့်အခါတိုင်း အိပ်မပျော်ဖြစ်နေရသည်။ အာထန်သည် အမျိုးအမည်မသိသည့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုကို ခံစားရကာ အိပ်မပျော်သည့်ဝေဒနာ ခံစားနေရပြီး အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း အဖြေရှာမရပေ။ တီတီက စိတ်ဒဏ်ရာကို ကိုယ်တွေ့မကြုံခဲ့ဖူးသော်လည်း စာမေးပွဲ၊ မိသားစုအခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရကြောင်း ပြောပြသည်။ ဒင်ဒင်သည်လည်း ၎င်း၏ မိသားစုအခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ကြုံတွေ့နေရကြောင်း ဖွင့်ဟပြောပြသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဟူ၍ မသတ်မှတ်နိုင်သော်လည်း ပါဝင်သူများ၏

နေ့စဉ်ဘဝတွင် ၎င်းတို့၏ မတူခြားနားသည့်အခြေအနေများကို ထင်ဟပ်ကာ ကြီးမားသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများ လွှမ်းမိုးလျက်ရှိနေသည်။

စီဒီအမ်ရဲအရာရှိတစ်ဦးဖြစ်သူ ထန်သဲသည် ဘာသာရေးတွင် မွေ့ပျော် ပြီး စိတ်ဖြေသိမ့်မှုရရှိသည်။ ပျော်ရွှင်စရာ အကြောင်းအရင်း နည်းပါးသော် လည်း ဘုရားသခင်အကြောင်း ထုတ်ဖော်ညွှန်းဆိုခြင်းက ၎င်း၏ စိတ်ဝိညာဉ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ ဆမ်ဆမ်သည်လည်း သူစိမ်းများထံမှ ခွန်အားနှင့် ဆုတောင်းများတွင် နှစ်သိမ့်မှုကို ရယူရသည်။ တီတီ၊ ထန်ထန်နှင့် ဗန်ဗန်တို့ အတွက် ပျော်ရွှင်မှုမှာ ကျောင်းတက်ခြင်း၊ ဆော့ကစားခြင်းနှင့် သူငယ်ချင်းများ နှင့်အတူ စာလုပ်ခြင်း စသည့် ရိုးရှင်းသည့်အရာများ၌သာ တည်ရှိသည်။ နူဒွမ်နှင့် အာထန်တို့မှာ ခြွင်းချက်ဖြစ်သည်။ နူဒွမ်အတွက် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် တွင် အပင်များကိုပြုစုခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော်လည်း အာထန်အတွက်မူ ပျော်ရွှင်စရာအကြောင်းရင်း ရှာမတွေ့နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေရသည်။

သို့သော်လည်း အပေါ်ယံအဆင့်ရောင့်ရဲမှုများအောက်တွင် ဖုံးကွယ် ထားသော ဝမ်းနည်းမှုများကို တူညီစွာ ခံစားနေကြရသည်။ ထန်သဲက ၎င်း၏ ကျန်းမာရေးမကောင်းသည် မိဘများအတွက် စိတ်ပူနေရပြီး၊ ဆမ်ဆမ်ကမူ ၎င်း၏ ကလေးငယ်များနှင့် ငွေကြေးတည်ငြိမ်မှုတို့နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ပူပန် နေရသည်။ တီတီ၊ ဗန်ဗန်နှင့် ထန်ထန်တို့မှာ မိသားစုများနှင့် ခွဲခြားရသည့် အတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေကြရပြီး ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု အတွက်လည်း အဆုံးမရှိ စိုးရိမ်ပူပန်နေကြရသည်။ နူဒွမ်အတွက် ဒေသိယ မိဇိုဘာသာစကားကို မတတ်သောကြောင့် အများအားဖြင့် အိမ်တွင်းအောင်း နေသည့်အတွက် ပို၍ပင် အထီးကျန်မှုကို ခံစားနေရသည်။

ဒုက္ခသည်စခန်းများမှာ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ် ပူပန်မှုမျိုးစုံတို့ စုဆုံရာဖြစ်သည်။ အာဏာသိမ်းစဉ်က ရဲအရာရှိတစ်ဦးဖြစ်နေ သည့် ထန်သဲအနေဖြင့် အရပ်သားပြည်သူများအား ဖမ်းဆီးရန် အတင်းအကျပ် စေခိုင်းခံရမည်နှင့် ၎င်း၏ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအား မြန်မာစစ်တပ်က ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းမည်တို့ကို ကြောက်ရွံ့ခဲ့ကြောင်း ပြောပြသည်။ ဗန်ဗန်နှင့် နူဒွမ်တို့သည် အိပ်ပျက်ညများအကြောင်း ပြောကြပြီး တီတီနှင့် ထန်ထန်တို့မှာ မိသားစုအခြေအနေနှင့် စာမေးပွဲများကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုရှိစေကာမူ စိတ်ဒဏ်ရာ

များ သိပ်မရှိဟု ဆိုကြသည်။ ထိုသို့ ခက်ခဲလှသည့် အခြေအနေတွင်ပင် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ ပွင့်လန်းနိုင်ခဲ့သည်။ ထန်သဲနှင့် ဗန်ဗန်တို့အတွက် ဘောလုံးကစားရသည့် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေ၊ တီတီနှင့် ထန်ထန်တို့၏ ရိုးရှင်းသည့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုဖြစ်စေ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများသည် စိတ်ခံစားမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်မှာတော့ သေချာပေသည်။ သို့သော်လည်း နူဒွမ်အနေဖြင့်မူ တစ်ဦးတည်း အထီးကျန်စွာ အိမ်၌သာ အချိန်အများစုကို ကုန်ဆုံးနေရသည်။

မီဇိုရမ်ပြည်နယ်၊ အိုက်ဇောခရိုင်မှ မေးမြန်းခဲ့သူများအပါအဝင် ဒုက္ခသည်များစွာတို့သည် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း ကာလမတိုင်မီ၊ ထိုကာလအတွင်းနှင့် နောက်ပိုင်းကာလတို့တွင် စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့် ဖြစ်ရပ်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြသည်။ အချို့က ၎င်းတို့၏ ခက်ခဲသော အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ကျန်းမာရေးကိစ္စများကို ပြောပြကြသည်။ အဆိုပါ ထိခိုက်လွယ်လူထု၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ရပ်ရွာနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်သည့် ဘက်ပေါင်းစုံချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းမှုမှာ အရေးကြီးသည်။

## ဆွေးနွေးချက်

ဒုက္ခသည်များစွာတို့က မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်ရစ်ခဲ့ကြသည့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ ပျောက်ဆုံးနေကြကြောင်း ပြောပြကြသည်။ မိသားစုများကို ငွေကြေးမထောက်ပံ့နိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်ရက်ချိတ်ဆက်မှု မကောင်းသည့်အတွက် ဆက်သွယ်ရေး အခက်အခဲများကလည်း စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေသည်။ ထန်သဲ၊ ဒင်ဒင်၊ ဗန်ဗန်နှင့် တီတီတို့သည် အဓိကအားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့်ဖြစ်ရပ်များဖြစ်သည့် မိသားစုနှင့် ခွဲခွာနေရမှုနှင့် အနာဂတ်အရေးမသေချာမရေရာမှုများကြောင့် ဖြစ်ရသော စိတ်ဖိစီးအား၊ စိုးရိမ်ပူပန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျမှုများ အစရှိသည့် စိတ်ကျန်းမာရေး အခက်အခဲများကို ကြုံတွေ့ခံစားကြရကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောကြားကြသည်။

ပါဝင်ဖြေဆိုသူအများစုအတွက် မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ဒေသခံလူထုနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ဘာသာစကားကွဲပြားမှုကြောင့် ခက်ခဲရသည်။ ယင်းအချက်က ၎င်းတို့၏ ပေါင်းစည်းမှုကို ခက်ခဲစေပြီး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ပညာသင်ကြား

မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများကိုလည်း နည်းပါးစေသည်။ ပါဝင်ဖြေကြားသူများသည် အလုပ်အကိုင်နှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းပုံစံအများစုတွင် ပါဝင်နိုင်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် ငွေကြေးဆိုင်ရာအခက်အခဲများလည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ၎င်းတို့သည် နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များအတွက် ရံဖန်ရံခါ ရရှိသည့် နေ့စားလုပ်အားခနှင့် ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အထောက်အပံ့များအပေါ် မှီခိုကြရသည်။

အသက် (၁၇) နှစ်မှ (၂၀) နှစ်အကြားရှိ ထန်ထန်၊ ဆမ်ဆမ်၊ အာထန်နှင့် ဗန်ဗန်တို့သည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် အာဏာသိမ်းမှုနှင့် ပြောင်းလွှဲနေထိုင်မှုများကြောင့် ပညာရေးတွင် အဟန့်အတားနှင့် ကြုံခဲ့ရသည်။ ၎င်းတို့က ပညာဆက်လက်သင်ကြားလိုကြပြီး အထူးသဖြင့် အင်္ဂလိပ်စာစွမ်းရည် တိုးတက်လိုကြသည်။ ဆမ်ဆမ်နှင့် တီတီတို့မှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခွဲခြားဆက်ဆံ ခံနေရသည်ဟု ဆိုသည်။ အာထန်က ၎င်း၏ ပြတ်တောက်နေသည့် ပညာရေးအကြောင်း တွေးတောနေချိန်တွင် ဒင်ဒင်က ကျဉ်းမြောင်းကျပ်တည်းစွာ နေထိုင်ရသည့် အခြေအနေကို အာရုံရောက်နေခဲ့သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ပင် ဘာသာစကားအခက်အခဲမှာ နှုဒွမ်အတွက် ထူးခြားသည့် စိန်ခေါ်မှုအခက်ခဲဖြစ်သည်။

အချုပ်ဆိုရသော် သုတေသနတွင် ပါဝင်ကြသူ တစ်ဦးချင်းစီတို့သည် ကိုယ်ပိုင်ထူးခြားသည့် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရပြီး ယင်းကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ မီဇိုရမ်၏ မြင့်မားသည့် လူနေမှုစရိတ်ကြောင့် အခြေအနေကို ပို၍ပင် ဆိုးရွားစေရာ ငွေကြေးရုန်းကန်မှုမှာ ကြီးမားလှသည်။ ဒုက္ခသည်များအတွက် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း ရှားပါးခြင်းကလည်း ငွေကြေးဒုက္ခများကို ပိုမိုတိုးပွားစေသည်။

ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် နေထိုင်သူများအတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများမှာ ရှားပါးဆဲဖြစ်သည်။ မီဇိုရမ်ပြည်နယ်၏ ပညာရေးစနစ်သည် ဒုက္ခသည်များကို အစိုးရကျောင်းများတွင် တက်ရောက်ခွင့်ပြုထားသည်။ သို့သော်လည်း ဒုက္ခသည်စခန်းတွင် နေထိုင်သူအများစုတို့သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် နေထိုင်ရပ်တည်ရန်လိုအပ်သည့် ပညာရေးလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း မရှိသော အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) ၏ ကြားကာလ ပညာရေးအစီအစဉ်မှ မြန်မာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အွန်လိုင်းမှ သင်ကြားရန်

ရွေးချယ်ကြသည်။ ငွေကြေးဆိုင်ရာကန့်သတ်ချက်များကလည်း ၎င်းတို့၏ ပညာရေးလိုက်စားမှုများကို ပို၍ပင် နှောင့်နှေးစေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ကြုံကြုံခံနိုင်သောသူများကို ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန်အတွက် မီဒိုရမ်ပြည်နယ်အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကြုံတွေ့နေရသော ဘက်ပေါင်းစုံမှ ကိစ္စရပ်များကို ပူးပေါင်းဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သည်။ ထိုသို့ဖြေရှင်းရာတွင် ပညာသင်ကြားခွင့်များ တိုးချဲ့ပေးခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်အလားအလာများ တိုးမြှင့်ပေးခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုကို လွယ်ကူချောမွေ့အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ဒုက္ခသည်များ၏ ဘဝအား ဂုဏ်သိက္ခာ၊ အခွင့်အလမ်းများနှင့်အတူ ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရေးအတွက် စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ထို့ပြင် အဆိုပါဒုက္ခသည်များအား မီဒိုရမ်ပြည်နယ်သို့ မည်သည့်အရာများက ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည်၊ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ခွာခဲ့ရသည် စသည်တို့ကို မေးမြန်းသင့်သည်။ ဤသုတေသနတွင် ပါဝင်သူများ၏ အဖြေမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို စိုးရိမ်သည့်အတွက် ဖြစ်ကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသားပင် သိရသည်။ စီဒီအမ်ရဲအရာရှိဖြစ်သည့် ထန်သဲသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်းပင် အဖမ်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ စီဒီအမ်တွင် ပါဝင်သူများကို စစ်တပ်က ပစ်မှတ်ထားနေသည့်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွက် ဆက်လက်နေထိုင်ရန်မှာ အလွန်ပင်အန္တရာယ်ရှိသည့် အရဲစွန့်မှုဖြစ်သည်။ ဆမ်ဆမ်၏ ခင်ပွန်းမှာလည်း စီဒီအမ်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ တီတီနှင့် ထန်ထန်တို့က သူတို့၏ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကင်းလှည့်ကြသည့် စစ်သားများအကြောင်း ပြောပြသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင် နူဒွမ်ကလည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် စစ်တပ်၏ အမြဲမပြတ် စောင့်ကြပ်နေမှုနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့် အလုပ်ဆက်မလုပ်နိုင်တော့ကြောင်းကို ပြောပြသည်။

သို့သော် ထိုသူများအနေဖြင့် မီဒိုရမ်မြေတွင် ခေတ္တနားခိုကာ အသက်ဝဝရှူရန် နေရာတစ်ခု ရှာတွေ့ခဲ့ရသည်။ ယင်းနေရာသည်လည်း သူ့အကြောင်းနှင့်သူ ရှုပ်ထွေးမှုများ ပြည့်နှက်နေသည့်နေရာ ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခသည်စခန်းဆိုသည်မှာလည်း ကိုယ့်အိမ်ကိုယ်ယာ မဟုတ်ပေ။ အေးအေးဆေးဆေး

ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည့် အနာဂတ်အတွက် ရှာဖွေနေသည့် လမ်းပျောက်ဝိညာဉ်များအတွက် သီးခြားခိုလှုံရာနေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

## အကြံပြုချက်များ

အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များမှာ မိဇိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

(၁) ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်ရန်အတွက် ရန်ပုံငွေတိုးမြှင့်ရန်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ချင်းလူငယ် ဒုက္ခသည်များအား လိုအပ်ချက်များကို လက်လှမ်းမီရရှိစေနိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။

(၂) ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များအတွက် သက်မွေးပညာသင်တန်းနှင့် အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေနေရာချထားရေး အကူအညီများပေးရန်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော အလုပ်အကိုင်ကို ရှာဖွေနိုင်ကာ၊ ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်ဖူလုံနိုင်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေမည် ဖြစ်သည်။

(၃) ပညာရေးကမ်ပိန်းများ၊ လူထုအသိပေးပွဲများ၊ ဥပဒေရေးရာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဖလှယ်ရေးအစီအစဉ်များမှတစ်ဆင့် ချင်းလူငယ် ဒုက္ခသည်များ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများကို သိရှိနိုင်ရေး အသိပညာပေးရန်နှင့် ၎င်းတို့အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံနေမှုများကို တိုက်ဖျက်ရန်။

(၄) ငွေကြေးလျှဒါန်းခြင်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်အားပေးခြင်းနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များအား ကူညီပေးနေသည့် အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများကို ပံ့ပိုးကူညီရန်။

(၅) ဒုက္ခသည်များတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ တိုးပွားလာသည်ဖြစ်သည့်အတွက် ဒုက္ခသည်များအား စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြေရှင်းရာ၌ အကူအညီဖြစ်စေမည့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းနှင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့များ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးရန်။

အဖွဲ့အစည်းများအတွက် အထက်ပါအကြံပြုချက်များအပြင် မီဒိုရမ်ပြည်နယ် အစိုးရသည်လည်း အထူးသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများ အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီနိုင်စေ ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပြီး လိုအပ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ပံ့ပိုးနိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ အစည်းများနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင့်သည်။ UNHCR သည် အလုပ် လုပ်ကိုင်ခွင့်နှင့် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခွင့်အပါအဝင် ဒုက္ခသည်များ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ဥပဒေရေးရာကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများ အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သင့်သည်။ ဥပဒေရေးရာ အထောက်အပံ့များသည် ဒုက္ခသည်များအား လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ခိုလှုံခွင့်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည်။

ဤအဆင့်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မီဒိုရမ်ရှိ ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များကို ၎င်းတို့၏ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရေး နှင့် ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အနာဂတ် တည် ဆောက်နိုင်ရေးတို့အတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်လျော်ကောင်းမွန်သည့် အထောက်အပံ့အစီအစဉ်များသည် အဆိုပါချင်းလူငယ် ဒုက္ခသည်များအား ၎င်း တို့၏ ဘဝပြန်လည်တည်ဆောင်နိုင်ပြီး ပိုမိုလုံခြုံ၍ မျှော်လင့်ချက်ပြည့်ဝသော အနာဂတ်ထံသို့ မျှော်မှန်းနိုင်ရန် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

## နိဂုံး

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မီဒိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များ ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများမှာ များပြားရှုပ်ထွေးလှသည်။ သူတို့အနေဖြင့် ပညာသင်ကြားမှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို လက်လှမ်း မီ ရရှိနိုင်မှုနည်းပါးသော စခန်းများတွင် နေထိုင်ရန် တွန်းပို့ခံခဲ့ကြရသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကိုလည်း

ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ချင်းလူငယ် ဒုက္ခသည်များစွာတို့မှာ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်အားငယ်မှုများကို ခံစားနေကြရသည်။

အခက်အခဲများရှိကြသော်လည်း ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များအကြား ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်ရှိစေသည့် ဧာတ်လမ်းပေါင်းများစွာလည်း ရှိပါသည်။ လူငယ်များစွာတို့မှာ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားပြီး ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်ရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားကြပြီးဖြစ်သည်။ ပညာသင်ကြားခွင့် ရရှိရန်၊ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရန်နှင့် မိမိရပ်ရွာကို ပံ့ပိုးကူညီရန်တို့အတွက် ကြိုးစားလျက်ရှိကြသည်။

မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များကို ကူညီပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများစွာ ရှိပါသည်။ ပထမဦးစွာ ၎င်းတို့အား အရည်အသွေးမီပညာသင်ကြားခွင့်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ လက်လှမ်းမီရရှိစေရေး ကူညီပေးနိုင်ရန် မရှိမဖြစ်အရေးပါပါသည်။ ဒုတိယအနေဖြင့် အတတ်ပညာများ သင်ကြားနိုင်ရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေနိုင်ရေးတို့အတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တတိယအနေဖြင့် ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို တိုက်ဖျက်ရန် အဓိကျသည်။ အိန္ဒိယအစိုးရ၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးတို့တွင် ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များကို ကူညီရာ၌ အခန်းကဏ္ဍအသီးသီးရှိကြပါသည်။ အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပို၍တရားမျှတပြီး သာတူညီမျှရှိသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ ယင်းအဆင့်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မီဇိုရမ်ပြည်နယ်ရှိ ချင်းလူငယ်ဒုက္ခသည်များအား အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားပြီး ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

## ကိုးကားချက်များ

Bhugra, D., Gupta, S., Bhui, K., Craig, T., Dogra, N., Ingleby, J. D., Kirkbride, J., Moussaoui, D., Nazroo, J., Qureshi, A., Stompe, T., & Tribe, R. (2011). WPA guidance on mental health and

mental health care in migrants. *World Psychiatry*, *10*(1), 2–10. https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2011.tb00002.x

Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights*, *15*, 29. https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9

Cardozo, B. L., Talley, L., Burton, A., & Crawford, C. (2004). Karenni refugees living in Thai–Burmese border camps: Traumatic experiences, mental health outcomes, and social functioning. *Social Science & Medicine*, *58*(12), 2637–2644. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.09.024

Johnson, H., & Thompson, A. (2008). The development and maintenance of post-traumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war trauma and torture: A review. *Clinical Psychology Review*, *28*(1), 36–47. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.01.017

Jops, P., Lenette, C., & Breckenridge, J. (2016). A Context of Risk: Uncovering the Lived Experiences of Chin Refugee Women Negotiating a Livelihood in Delhi. *Refuge: Canada's Journal on Refugees*, *32*(3), 84–94.

Jops, P., Lenette, C., & Breckenridge, J. (2019). Lessons of Survival: Exploring the Social Networks and Coping Mechanisms of Chin Refugee Women in Delhi. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, *17*(4), 509–528. https://doi.org/10.1080/15562948.2018.1550230

Kaur, K., Sulaiman, A. H., Yoon, C. K., Hashim, A. H., Kaur, M., Hui, K. O., Sabki, Z. A., Francis, B., Singh, S., & Gill, J. S. (2020). Elucidating Mental Health Disorders among Rohingya Refugees: A Malaysian Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), Article 18. https://doi.org/10.3390/ijerph17186730

Lie, B. (2002). A 3-year follow-up study of psychosocial functioning and general symptoms in settled refugees. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *106*(6), 415–425. https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2002.01436.x

Mallick, S. K. (2014). Livelihood of Burmese refugees and homeless people in Delhi. *Tata Institute of Social Science*, 5.

https://www.academia.edu/9217494/livelihood-of-Burmese-refugees-and-homeless-people-in-Delhi

McConnachie, K. (2018). Boundaries and Belonging in the Indo-Myanmar Borderlands: Chin Refugees in Mizoram. *Journal of Refugee Studies*, *31*(3), 314–333. https://doi.org/10.1093/jrs/fey012

Rashki Kemmak, A., Nargesi, S., & Saniee, N. (2021). Social Determinant of Mental Health in Immigrants and Refugees: A Systematic Review. *Medical Journal of The Islamic Republic of Iran (MJIRI)*, *35*(1), 1389–1397. https://doi.org/10.47176/mjiri.35.196

Singh, V. (2022, September 25). Over 40,000 refugees from Myanmar based in 60 camps set up in Mizoram, says Rajya Sabha MP. *The Hindu.* https://www.thehindu.com/news/national/over-40000-refugees-from-myanmar-based-in-60-camps-set-up-in-mizoram-says-rajya-sabha-mp/article65930882.ece

UNHCR. (2023). *Myanmar Emergency Update*. https://reliefweb.int/report/myanmar/myanmar-emergency-update-10-april-2023

World Health Organization. (2021, August 31). *Mental health and forced displacement.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-forced-displacement

World Health Organization. (2022, May 2). *Refugee and migrant health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-health

Zahan, S. A. (2022, February 1). Myanmar's Refugees in Mizoram: As India Looks the Other Way, Thousands on Edge. *Outlook*. https://www.outlookindia.com/international/myanmar-s-refugees-in-mizoram-as-india-looks-the-other-way-thousands-on-the-edge-news-52001