

အခန်း ၃

မိန်းကလေးများ၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စများ



အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ အရွယ်ကြားတွင်မိန်းကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်သည် လူကြီးခန္ဓာကိုယ်သို့ကြီးထွားပြောင်းလဲလာသည်။ ထိုအချိန်သည်မိန်းကလေးများအတွက်စိတ်တက်ကြွဖွယ်နှင့် ခက်ခဲသောအချိန်ဖြစ်သည်။ မိန်းမပျိုလေးသည် မိန်းကလေးမက၊ မိန်းမမကျ၊ ကြားနေခံစားချက်တစ်မျိုးရှိနေတတ်သည်။

ကျန်းမာစွာကြီးထွားလာရန်စားသောက်ခြင်း

မိန်းမပျိုများကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် အရေးကြီးဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အစာကောင်းစားသောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးနေစဉ်နှစ်များတွင် ပရိုတင်းဗီတာမင်နှင့် ဓာတ်သတ္တုများ (Minerals) ကိုလုံလောက်စွာရရှိရန်လိုအပ်သည်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်မှာအနည်းဆုံးယောက်ျားလေးတစ်ယောက် စားသောအစာပမာဏလောက်ကိုစားသင့်သည်။ အာဟာရပြည့်ခြင်းကြောင့်ဖျားနာမှုနည်းခြင်း၊ ပညာရေးအောင်မြင်ခြင်း၊ ကျန်းမာစွာကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ အန္တရာယ်နည်းသားဖွားခြင်းနှင့် ကျန်းမာစွာအသက်ကြီးရင့်လာခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

မိန်းကလေးများသည်သင့်လျော်သောအစားအစာစားရန်လည်း လိုအပ်သည်။ လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်တိုင်းခန္ဓာကိုယ်မှသွေးဆုံးရှုံးမှုရှိသည်။ ထိုအခါသွေးအားနည်းခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ရန်သံဓာတ်ပါသောအစားအစာများကို စားသောက်ခြင်းဖြင့်ဆုံးရှုံးသွားသော သွေးကိုပြန်၍ဖြည့်ဆီးပေးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် ၎င်းတို့၏အရိုးများသန်မာစေရန်အတွက် ကယ်လစီယမ်ခဲါတ်ပါသောအစားအစာများကိုလည်းစားသုံးသင့်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးမှုများ (အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း)

မိန်းကလေးတိုင်း၌ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်ကြသော်လည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးပြောင်းလဲပုံမတူညီကြပါ။

ကြီးထွားခြင်း - ပထမဆုံးပြောင်းလဲမှုမှာခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုမြန်ဆန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင်အသက်အရွယ်တူသောယောက်ျားလေးများထက်အရပ်ပို၍မြင့်နေတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုသည်ရာသီသွေးစပေါ်ပြီး ၁ နှစ်မှ ၃နှစ်ကျော်လျှင်ရပ်တန့်သွားလိမ့်မည်။

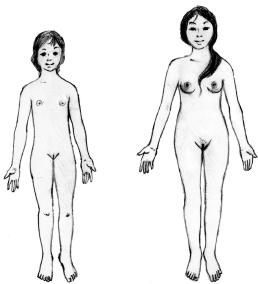
ခန္ဓာကိုယ်၏ပြောင်းလဲမှုများ

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအပြင် သင်၏ပုံသဏ္ဍန်စတင်ပြောင်းလဲလာလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ Hormones ခေါ်သောသဘာဝဓာတုပစ္စည်းမှ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလာစေရန်လှုံ့ဆော်ပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ

- အရပ်ရှည်လာပြီးခန္ဓာကိုယ်လုံးလာခြင်း။
- မျက်နှာအဆီပြန်လာခြင်း၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းနှင့် အစက်များပေါ်ခြင်း။
- ချွေးထွက်များလာခြင်း။
- ချိုင်းနှင့် မိန်းမအင်္ဂါတွင်အမွှေးများပေါက်လာခြင်း။
- နို့ရည်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန်အုံ့ကြီးထွားလာခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းလာခြင်း။ (အဖြူဆင်းခြင်း။)
- လစဉ်ရာသီသွေးစတင်ဆင်းခြင်း။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းပြောင်းလဲမှု - သားအိမ်၊ သားဥပြွန်၊ သားဥအိမ် နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြီးထွားလာ၍နေရာပြောင်းလာကြသည်။



ခံစားချက်များ - ဤကဲ့သို့ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်နေချိန်တွင်မိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုပို၍ သတိထားမိလာသည်။ ယောက်ျားကလေးများနှင့် သူငယ်ချင်းများအပေါ်၌လည်း ပိုမိုစိတ်ဝင်စားမှုရှိလာတတ်သည်။ ရာသီမလာမီရက်ပိုင်းများတွင်ပြင်းထန်သော ခံစားချက်အမျိုးမျိုးရှိလာတတ်သည်။ ဥပမာ - ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပူနေခြင်း။

လစဉ်သွေးပေါ်ခြင်း။ (မေ့တာလာခြင်း၊ ရာသီလာခြင်း)

ရာသီလာခြင်းမှာခန္ဓာကိုယ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပြီဟူသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။ မည်သူမှမည်သည့်အချိန်တွင်ရာသီစတင်မည်ကိုတိတိကျကျ မသိနိုင်ကြပေ။ ပုံမှန်အားဖြင့်ရင်သားကြီးထွားလာပြီးကိုယ်ခန္ဓာတွင်အမွှေးများ စတင်ပေါက်လာပြီးသောအချိန်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။ ရာသီမစတင်မီ လပိုင်းများ တွင်မွှေးလမ်းကြောင်းမှအရည်များဆင်းလာတတ်သည်။ အောက်ခံအဝတ်များကို စွန်းထင်စေတတ်သည်။



ရာသီခံအဝတ်များ

အချို့မိန်းကလေးများမှာရာသီစတင်ပေါ်သော်ပျော်ရွှင်တတ်သည်။ အထူး သဖြင့်ကြိုတင်သိရှိနားလည်ထားသူများတွင်ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စအကြောင်း ပြော မပြထားသောသူများမှာစိတ်ပူတတ်ကြသည်။ ဤကိစ္စမှာညစ်ညမ်းသော (သို့) ရက်ဖွယ်ကောင်းသောကိစ္စမဟုတ်ပါ။

ရာသီလာစဉ်မိမိကိုယ်ကိုပြုစုခြင်း။

- ရာသီသွေးကိုခံထားရန်မိန်းကလေးများသည်ခေါက်ထားသောအဝတ်စများ (သို့) ဝှမ်းအထပ်များ (ရာသီခံများ) ကိုသုံးစွဲကြပါသည်။ ထိုရာသီခံများကို တစ်နေ့လျှင်အကြိမ်ကြိမ်လဲပေးရမည်။ ပြန်လည်သုံးစွဲမည့်အဝတ်စဖြစ်ပါက၊ ဆပ်ပြာနှင့် သေချာစွာလျှော်ဖွတ်ရမည်။
- နေ့စဉ်အမျိုးသမီးအင်္ကျီကိုရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံးပြီးသွေးစများကိုဆေးကြောပြစ်ပါ။
- နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်စရာများကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝအတွက်ပြောင်းလဲမှုများ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကြီးထွားနေစဉ်တွင်မိမိကိုယ်အပေါ်ထင်မြင်ချက် ပါဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ငယ်ရွယ်သောအချိန်တွင်မိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်မှ အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပြီးမိမိ၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင်



ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကသူမကိုတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသပါကမိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်တတ်လိမ့်မည်။ အသိုင်းအဝိုင်းမှ အမျိုးသမီး များကိုဆက်ဆံပုံသည်မိသားစုများမှသမီးမိန်းကလေးများကိုဆက်ဆံပုံအပေါ်များ စွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

မိန်းကလေးများမိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်စေရန် ကူညီနိုင်သောနည်းများ စွာရှိသည်။ မိသားစုများနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းမှမိန်းကလေးများ၏ဘဝခြားနားလာ အောင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောနည်းလမ်းများလည်းရှိသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝအတွက် မိန်းကလေးများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

(က) တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်စကားပြောပါ။

မိမိစကားပြောသည်ကိုနားထောင်ပေးနိုင်မည့် နားလည်ပေးနိုင်မည့်သူ တစ်ဦးကိုရှာဖွေပါ။ ဥပမာ - သူငယ်ချင်း၊ ညီအမ (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုးသားချင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုသင်၏စိုးရိမ်မှုများနှင့် ပြဿနာများကိုပြောပြပါ။



(ခ) သင်နှင့်သင့်မိတ်ဆွေများကအရေးပါသည်ဟုထင်သော အရာများကိုဆောင်ရွက်ပါ။

အကယ်၍မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပြဿနာတစ်ခုတစ်ခုတွေ့ပါက မိတ်ဆွေ နှင့်လက်တွဲ၍ပြောင်းလဲမှုများရှိရန်ဆောင်ရွက်ပါ။ မိမိ၏ကြိုးပမ်းမှုကြောင့်အသိုင်း အဝိုင်းပိုမိုကောင်းမွန်လာပါကမိန်းကလေးတစ်ဦးသည်ဂုဏ်ယူမိလိမ့်မည်။

(ဂ) မိမိရွှေ့ရေးအတွက်အစီအစဉ်များချမှတ်ပါ။

- ပထမဆုံးရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုချမှတ်ရမည်။ ပန်းတိုင်ဆိုသည်မှာမိမိ အမှန်တကယ်ဖြစ်စေလိုသောအရာကိုဆိုလိုသည်။
- နောက်တစ်ဆင့်မှာမိမိလုပ်လိုသောအလုပ်ကိုတတ်သိကျွမ်းကျင်သောအမျိုး သား (သို့) အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်သည်။ ၎င်းတို့ထံ မှပညာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက်အခွင့်အရေးတောင်းခံပါ။
- အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာထိုသူများအားမိမိ၏စိတ်ကူးများ၊ မျှော်မှန်းချက်များ ကိုရှင်းလင်းပြောဆိုပြီး ၎င်းတို့၏အကြံဉာဏ်များကိုလည်းမှတ်သားထားသင့် သည်။



ပိုမိုကောင်းမွန်သောရှေ့ရေးအတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်များ

သင်၏ရှေ့ရေးအတွက်မိသားစုနှင့် အတူတကွအရေးကြီးသည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချမှတ်နိုင်သည်။

(က) ပညာရေးနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း

ပညာရေးသည်မိမိကိုယ်ကိုဂုဏ်ယူခြင်း၊ ဝင်ငွေပိုမိုရရှိခြင်း၊ ပိုမိုပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောအသက်တာရှိခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျောင်းသို့ပညာသွားမသင်နိုင်သော်ငြားလည်းစာဖတ်တတ်ရန်နှင့်တတ်ကျွမ်းမှုရှိလာရန်အခြားနည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ ဥပမာ - ပညာကိုအိမ်တွင်သင်ယူခြင်း၊ စာရေးစာဖတ်ခြင်းသင်ပေးသောအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ခြင်း၊ တတ်ကျွမ်းသောသူထံမှပညာသင်ယူခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပညာသစ်များကိုသင်ယူခြင်းဖြင့်သင့်ဘဝအတွက်အခွင့်အရေးများပိုမိုရရှိလာနိုင်သည်။



(ခ) အိမ်ထောင်ပြုရန်စောင့်စားခြင်း

အိမ်ထောင်ပြုရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး မိမိအတွက်သင့်တော်သောအဖော်ကိုတွေ့ရှိသည်အထိစောင့်စားရန်မိသားစုနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ မိန်းကလေးများစွာတို့သည်ပညာဆုံးအောင်သင်ကြားပြီးအလုပ်ရရှိပြီးမှအိမ်ထောင်ပြုရန်စဉ်းစားကြသည်။

(ဂ) ကလေးယူရန်စောင့်စားခြင်း

မိမိနှင့်မိမိ၏အဖော်တို့အဆင်သင့်ဖြစ်မှမိသားစုဘဝကိုစတင်လျှင် ကျန်းမာ၍ပျော်ရွှင်သောကလေးများကိုပျိုးထောင်ပေးရန်ပိုမိုလွယ်ကူလိမ့်မည်။ ဤအချက်များမှာသတိပြုသင့်သောအချက်များဖြစ်သည်။

- ပညာဆက်လက်သင်ကြားနိုင်မည်လား။
- ကလေးများ၏လိုအပ်ချက်များကိုမည်သို့ဖြည့်စွမ်းမည်နည်း။ ဥပမာ - အစားအသောက်၊ အဝတ်အစားနှင့် နေထိုင်စရာနေရာအစရှိသည့်အရာများ။
- ကလေးတစ်ယောက်ကျန်းမာစွာကြီးထွားလာစေရန်လိုအပ်သောစိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုကိုသင်ပေးနိုင်မည်လား။
- သင့်အဖော်က ကလေးများကိုပျိုးထောင်ရာတွင်ကူညီပံ့ပိုးမည်လား။

စောလျှင်စွာကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များ

မိန်းကလေးအများစု၏ကိုယ်ခန္ဓာများမှာကျန်းမာ၍အန္တရာယ်ကင်းစွာ မွေးဖွားနိုင်ရန်အဆင်သင့်မဖြစ်ကြသေးပါ။ အသက်ငယ်လွန်းသောမိခင်များမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (တက်တတ်ခြင်း) ပို၍ဖြစ်တတ်သည်။ အသက် ၁၇ နှစ် အောက်အရွယ်မိခင်များ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ကလေးမွေးရန်သေးငယ်လွန်းသော ကြောင့်ကလေးမွေးရာတွင်ကြာရှည်ခက်ခဲခြင်း၊ မွေးလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအထောက်အကူမရှိပါကထိုပြဿနာတစ်စုံ တစ်ခုရှိသောအမျိုးသမီးတိုင်းသေဆုံးနိုင်သည်။ အသက် ၁၇နှစ်အောက် မိခင်များ ၏ကလေးများသည်သေးငယ်လွန်းခြင်း၊ စောလွန်းစွာမွေးဖွားခြင်းတို့ဖြစ်တတ် သည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍မိန်းကလေးများသိသင့်သော အရာများ

- ပထမဆုံးအကြိမ်လိင်ဆက်ဆံစဉ်မှာပင်ကိုယ်ဝန်ရှိသွားနိုင်သည်။
- သားဆက်ခြားနည်းမသုံးဘဲလိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အချိန်မရွေးကိုယ်ဝန်ရှိသွား နိုင်သည်။
- အမျိုးသားကသူ၏သုတ်ရည်မထုတ်လွှတ်ခဲ့ဟုထင်သော်လည်းကိုယ်ဝန်ရှိသွား နိုင်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင်အကာအကွယ် (ကွန်ဒုံး) မသုံးလျှင်ကာလသားရောဂါ (သို့) HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
- မိန်းကလေးတစ်ဦးမှယောက်ျားထံသို့ရောဂါဖြန့်ဝေခြင်းထက်ယောက်ျားထံမှ ကာလသားရောဂါ (သို့) HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်နိုင်ရန်အလားအလာပိုရှိ သည်။ အကြောင်းမှာလိင်ဆက်ဆံမှုသဘောအရမိန်းကလေးမှာလက်ခံသူဖြစ် သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် HIV/AIDS နှင့် ကာလသားရောဂါများမှကာကွယ် နိုင်ရန်အကာအကွယ် (ကွန်ဒုံး)ကိုအမြဲသုံးစွဲပါ။ သို့သော်ထိုရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းမှရှောင်ရှားရန်အသေချာဆုံးနည်းလမ်းမှာလိင်မဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်သည်။

မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း။

- သင်သည်လိင်ဆက်ဆံပြီးရာသီလာချိန်နောက်ကျခြင်း၊ ရင်သားများနာကျင်ခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း (သို့) ပျို့အန်ခြင်းများဖြစ်လာပါက ကိုယ်ဝန်ရှိနေနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိမှရှိသေချာစေရန်အတွက်ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) သားဖွားဆရာမနှင့် အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံပြသပါ။
- အကယ်၍သင်သည်မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်းကြောင့်အကြပ်အတည်းတွေ့ပြီးကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်ကြံစည်မိပါကသတိထားပြီးဆုံးဖြတ်ပါ။
- ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင်အန္တရာယ်ရှိသောနည်းများဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမိသဖြင့်မိန်းကလေးနှင့်အမျိုးသမီးများအမြောက်အများအသက်ဆုံးရှုံးကြရသည်။



ချစ်သူအကြောင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း ဆုံးဖြတ်ခြင်း။

ယောက်ျားလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် ပတ်သက်၍ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ခက်ခဲသည်။ လူငယ်အများစုသည်အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှအချစ်ကိစ္စ (သို့မဟုတ်) လိင်ကိစ္စဆိုင်ရာခံစားမှုများရှိလာတတ်သည်။

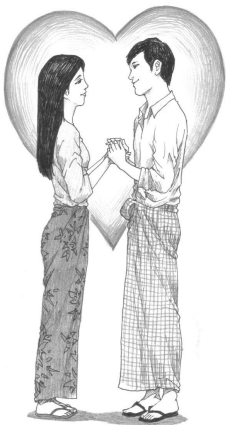
မိန်းမငယ်များမှာအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်လိင်ဆက်ဆံကြသည်။ တစ်ချို့မှာကလေးရရှိရန်အတွက်ပြုလုပ်ကြသည်။ တစ်ချို့မှာမိမိကိုအခြားသူကနှစ်သက်သည်ဟုခံစားရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ ဝှေ့(သို့) အသက်ရှင်ရန် လိုအပ်သောအရာများအတွက်လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်အလဲအလှယ်လုပ်ကြရသည်။ တစ်ချို့မှာဇနီးတစ်ယောက်၏တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်သောကြောင့်မငြင်းပယ်နိုင်ဟု ယူဆကြသည်။

အချို့မှာလိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်အမျိုးသားအပေါ်ဆွဲဆောင်နိုင်မှုပိုမိုရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ကြသည်။

- ဆန္ဒမရှိသောအချိန်တွင်မည်သူမျှလိင်ဆက်ဆံမှုမပြုလုပ်သင့်ပါ။
- လိင်ဆက်ဆံမှုအတွက်အသင့်ရှိနေသူသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါများကူးစက်နိုင်ခြင်းမှမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်သင့်သည်။



➤ မိမိကိုယ်ကိုအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟုယူဆချိန်နှင့်မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကိုသိသောအချိန်ရောက်မှလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုစတင်ပါ။



လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပါဝင်သောဆက်ဆံရေး

မေတ္တာရှိသောဆက်ဆံရေးကိုတည်ဆောက်ရာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အချိန်ပေးခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ လေးစားခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းတို့လိုအပ်သည်။ ဂရုစိုက်မှုရှိခြင်းကိုလိင်ဆက်ဆံခြင်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့်ပြသနိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမေတ္တာရှိလာမည်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။

- လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိဘဲမိမိတို့၏အချိန်ကိုအတူတကွအသုံးပြုနိုင်သည်။
- အတူတကွစကားပြောခြင်း၊ အတွေ့အကြုံများမျှဝေခြင်းဖြင့်တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အကြောင်းသိရှိလေ့လာနိုင်သည်။ ဥပမာ - ဘဝကိုရှုမြင်ပုံ၊ အတူတကွမည်သို့ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခြင်း၊ မည်ကဲ့သို့သောလက်တွဲဖော်၊ မိဘများအဖြစ်နေထိုင်ကြမည်ဖြစ်ခြင်း၊ တစ်ဦး၏ဘဝရှုမြင်ပုံကိုနောက်တစ်ဦးကမည်သို့ ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းစသည်တို့ပါဝင်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံမှုကင်းသောထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်းကျေနပ်မှုကိုရယူနိုင်ကြသည်။
- မိမိ၏ချစ်သူနှင့်စကားပြောကြည့်ပါ။ သူသည်လည်းလိင်ဆက်ဆံရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ချင်မှုဖြစ်လိမ့်မည်။
- တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်လေးစားပါက အတူတကွဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည်။
- မိမိ၏သူငယ်ချင်းများနှင့်လည်းစကားပြောကြည့်ပါ။ အချို့မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းများသည်ထပ်တူသောအခက်အခဲများကိုရင်ဆိုင်နေရသည်ကိုတွေ့နိုင်လိမ့်မည်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီပြီးလိင်ကိစ္စကင်း၍ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးအတွက်နည်းလမ်းများရှာဖွေနိုင်သည်။
- သို့သော်လိင်ဆက်ဆံလေ့ရှိသောသူငယ်ချင်းမှ ပေးသောအကြံကိုသေချာစွာစဉ်းစားပြီးမှလက်ခံပါ။

လိင်ဆက်ဆံရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေချိန်၌မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုစတင်မည်ဆိုပါကကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့်ရောဂါကူးစက်ခြင်းတို့မှမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရမည်။

အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းအတွက် နည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ လိင်ဆက်ဆံမီ အစီအစဉ်ချမှတ်ရမည်။

- လိင်ဆက်ဆံမီမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်မည်မျှအရေးကြီးသည်ကို ချစ်သူအားနားလည်အောင်ပြောပြပါ။
- အကယ်၍သူသည်သင့်ကိုအမှန်တကယ်မြတ်နိုးလျှင်သင့်ကိုကာကွယ် လိုစိတ်ရှိလိမ့်မည်။ အကယ်၍လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက်သာတွန်းအားပေး နေလျှင်ထိုသူသည်မိမိအကျိုးအတွက်သာကြည့်သောသူဖြစ်သည်။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများစွာတို့တွင်ကွန်ဒုံးသုံးစွဲရန်နှင့် သားဆက်ခြားနည်း ပညာပေးရန်လေ့ကျင့်သင်ယူထားသူများရှိသည်။ ထိုသူများ (သို့) ကျန်း မာရေးလုပ်သားထံမှမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများကိုမေးမြန်း ပါ။
- အချို့သားဆက်ခြားဆေးခန်းများတွင်ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အထူးအစီအစဉ်များရှိကြသည်။ လေ့ကျင့်သင်ယူထားသောဆယ်ကျော် သက်များထံမှသတင်းအချက်အလက်များကိုရယူနိုင်သည်။
- လူတစ်ဦးကိုကြည့်ရှုဖြင့်ထိုသူတွင်ကာလသားရောဂါ (သို့) HIV/AIDS ရှိမရှိမသိနိုင်သဖြင့်လိင်ဆက်ဆံတိုင်းတွင်ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းသည် အန္တရာယ်အနည်းဆုံးဖြစ်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံထားသူတွင်မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ် တွင်အနာများပေါက်ခြင်း (သို့) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင်နာကျင်ခြင်းရှိပါ က ကာလသားရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

ဖိအားပေး (သို့) အတင်းအဓမ္မ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မိမိအားချစ်သူကလိင်ဆက်ဆံရန်ဖိအားပေးခြင်း

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင်မိန်းကလေးများနှင့်အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့မလို လားဘဲလိင်ဆက်ဆံရန်ဖိအားပေးခြင်းခံကြရသည်။ အများအားဖြင့်မိမိကိုချစ် ကြောင်းပြောဆိုသောချစ်သူကကျူးလွန်တတ်ကြသည်။

- အချို့နေရာများတွင်ချိန်းတွေ့ချိန်မှဒိမ်းကျင့်ခြင်း Date Rape ဟုခေါ်သည်။
- ကာယဖိအားသာမကစကားလုံးများနှင့် ခံစားချက်များ၏ဖိအားတို့ပါဝင် တတ်သည်။
- **စိတ်ဆန္ဒမရှိဘဲမည်သူမျှလိင်ဆက်ဆံမှုမခံစားသင့်ပါ။**



➤ မိမိမလိုလားဘဲတစ်ဦးတစ်ယောက်ကလိင်ဆက်ဆံရန်ဖိအားပေးလျှင်မုဒိမ်းကျင့်ရာရောက်သည်။



ကာကွယ်ခြင်း

- အကယ်၍အမျိုးသားကလိင်ဆက်ဆံလိုပြီးမိမိကစိတ်ဆန္ဒ မရှိပါက၎င်း၏ ဆန္ဒကိုနားလည်သဘောပေါက်သော်လည်း **မိမိအဆင်သင့်မဖြစ်သေးကြောင်း**ကိုပြောပြပါ။
- **မရဘူးဟုကျယ်လောင်စွာပြောပါ။** အတင်းလိင်ဆက်ဆံရန်ပြုလုပ်လာပါကပါးစပ်ဖြင့်ငြင်းရုံသာမကခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်ပါငြင်းဆန်ပါ။ ပါးစပ်ကသာမလုပ်ရန်ပြောပြီးခန္ဓာကိုယ်ကလိုက်လျောနေပါကမငြင်းဆန်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေမည်။
- သင်မကြိုက်သောပုံစံဖြင့်ကိုင်ခြင်းထိခြင်းခံရပါကချက်ခြင်း **ရှောင်တိမ်း**လိုက်ပါ။ **အသံကျယ်ကျယ်ပြုပြီးလိုအပ်ပါကထွက်ပြေးနိုင်ရန် အသင့်ပြင်ထားပါ။**
- **အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်းတို့ကိုရှောင်ပါ။** ၎င်းတို့သည်မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်မှုနှင့် အခြေအနေကိုထိန်းထားနိုင်မှုတို့ကိုလျော့နည်းစေသည်။
- **အဖွဲ့လိုက်ထွက်လည်ပါ။** နေရာအတော်များများတွင်စုံတွဲများစု၍ ထွက်လည်တတ်ပါသည်။ နှစ်ဦးတည်းရှိမနေသဖြင့်သင့်အားအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံရန်ဖိအားပေးမှုနည်းပါးသွားလိမ့်မည်။
- အခြားသူများကသင့်ကိုမြင်နိုင်သည့် **လုံခြုံသောနေရာ**သို့သာသွားပါ။
- **ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။** မည်မျှသောကိုင်တွယ်မှုသည်သင့်အတွက် လွန်နေမည်ကိုကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားပါ။
- သင့်ခံစားချက်များကိုဦးစားပေးခြင်းဖြင့် **မဖြစ်သင့်သောအရာများကို မဖြစ်စေနှင့်။**

မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှသင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရန်ကြံရွယ်ခြင်း။ (သွေးသားတော်သူချင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်း)

သင့်မိသားစုဝင်များဖြစ်သော ဝမ်းကွဲ၊ ဦးလေး၊ အစ်ကို၊ မောင် (သို့မဟုတ်) အဖေမှသင်၏ မိန်းမအင်္ဂါရပ်များ (သို့) မည်သည့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကိုမျှတကျာစိတ်ဖြင့်မကိုင်တွယ်သင့်ပါ။ ကိုင်တွယ်မှုရှိပါကအကူအညီချက်ခြင်းတောင်းခံသင့်သည်။ မိသားစုဝင်မဟုတ်သောကျောင်းဆရာမအားဖြစ်စေ၊ မိမိအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိတာဝာသားရေးခေါင်းဆောင်အားဖြစ်စေပြောပြသင့်သည်။

မိန်းမပျိုလေးများနှင့် သက်ကြီးအမျိုးသားများ

အချို့မိန်းကလေးများသည် သက်ကြီးအမျိုးသားများကိုနှစ်သက်ကြသည်။ သက်ကြီးအမျိုးသားများနှင့်တွဲသွားခြင်းသည်၎င်းတို့အတွက်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ဖြစ်စေသည်။ အထူးသဖြင့်ထိုသူသည်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်နာမည်ကြီး (သို့) အရေးပါ အရာရောက်သူ (သို့) ငွေကြေးချမ်းသာပြီးအရာအားလုံးဝယ်ယူနိုင်သူဖြစ်ပါက ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။ အမျိုးသားမှာအိမ်ထောင်သည် ဖြစ်နေလျှင်အများအားဖြင့် မိန်းကလေးသည်ထိုသူကမိမိအားလိင်ဆက်ဆံရန်အတွက်အသုံးချသည် (သို့) ဆိုးရွားစွာဆက်ဆံသည်ဟုခံစားရပါသည်။



တစ်ခါတစ်ရံသက်ကြီးအမျိုးသားများသည်မိန်းကလေးများအပေါ် ဩဇာ သက်ရောက်မှုရှိလျှင်လိင်ဆက်ဆံရန်ရွယ်တူအမျိုးသားများထက်ပို၍ဆွဲဆောင် နိုင်သည်။

ငွေကြေး (သို့မဟုတ်) အခြားလိုအပ်ချက်များအတွက် မိန်းကလေးများကိုကုန်ကူးခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံဆင်းရဲသောမိသားစုများသည်မိမိတို့၏အကြွေးများကိုပေး အပ်ရန်သမီးပျိုလေးများကိုသက်ကြီးအမျိုးသားများလက်သို့ပေးအပ်တတ်ကြ သည်။ ငွေကြေး (သို့) အခြားလိုအပ်ချက်များအတွက်လည်းရောင်းချတတ် ကြသည်။

တစ်ခါတစ်ရံမိန်းကလေးများမှာအခြားမြို့ရွာသို့ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းခံရ သည်။ ၎င်းတို့မှာစက်ရုံများ (သို့) အိမ်များတွင်အလုပ်လုပ်ရမည်ဟုထင်ကြ သော်လည်းအများအားဖြင့်ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အလုပ် လုပ်ကြရသည်။

အကယ်၍သင် (သို့မဟုတ်) အသိုင်းအဝိုင်းမှ မိန်းကလေးတစ်ဦးကလူကုန်ကူးခံရခြင်း (သို့) အလုပ် လုပ်ရန်အခြားအရပ်သို့ပို့ဆောင်ခြင်းခံရတော့မည်ဟု သိရှိပါကလူကြီးတစ်ဦးဦးထံမှအကူအညီတောင်းခံပါ။



**နေရာတော်တော်များများတွင်အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၌ HIV/ AIDS
ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှာအခြားအုပ်စုများထက်ပိုမိုမြင့်မားသည်။**

သက်ကြီးအမျိုးသားများနှင့် လိင်ဆက်ဆံသောမိန်းကလေးများတွင်ပို၍ဖြစ်နိုင်သော်လည်းအသက်
အရွယ်မရွေးမည်သည့်အမျိုးသားနှင့်မဆိုလိင်ဆက်ဆံပါကရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။