

ພາກທີ 27

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ	414
ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ	416
ຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ	416
ການສູນເສຍ ແລະ ຄວາມຕາຍ	417
ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນ	417
ການບາດເຈັບ (ທາງຮ່າງກາຍ ຫຼື ທາງໃຈ) ຄວາມຊອກຊຳ	418
ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ	418
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ	419
ໂລກຊົມເສົ້າ	419
ໂລກກະວົນກະວາຍ	420
ປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຊອກຊຳໃຈ	420
ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຈັບເປັນທີ່ເກີດຈາກ	
ຄວາມກົດດັນ	421
ການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ	422
ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ	423
ການສ້າງຄວາມສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ	426
ຝຶກປະຕິບັດວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ	427
ການບໍລິຫານເພື່ອຊ່ວຍປົນປົງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ	430
ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ທີ່ມີປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຊອກຊຳໃຈ	431
ການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ຢາກຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ	432
ໂລກຈິດ	
ວິທີການເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ	

HLI Seattle
 Health Leadership International
 Field Draft Copy

ສຸຂະພາບຈິດ



ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈກໍ່ສາມາດເຂັ້ມແຂງ ແລະ ອ່ອນເພຍເໝືອນກັນ. ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີຈິດໃຈທີ່ເຂັ້ມແຂງ, ລາວກໍ່ສາມາດມີອາລົມ ແລະ ເຫື່ອແຮງທີ່ຈະເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງລາວເອງ ແລະ ຂອງຄອບຄົວ, ພ້ອມທັງຊອກຫາບັນຫາ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂ. ລາວຈະວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດ ແລະ ສ້າງຄວາມສຳພັນກັບຜູ້ອື່ນໄດ້ຢ່າງໜ້າພໍໃຈ.

ສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີແມ່ນມີຄວາມສາຄັນເຊັ່ນດຽວກັບການທີ່ມີສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍທີ່ດີ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ເກືອບໝົດທຸກຄົນປະສົບກັນຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະເຮັດສິ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາເຫຼົ່ານັ້ນ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກນັ້ນຫາກແກ່ຍາວໄປ ແລະ ເປັນອຸປະສັກໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງລາວເຊັ່ນ: ໃນເວລາລາວມີຄວາມກົດດັນກະວົນກະວາຍຈົນບໍ່ສາມາດດູແລຄອບຄົວ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດກໍ່ເປັນໄດ້. ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຍາກກວ່າບັນຫາການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ເຊິ່ງສ່ວນຫຼາຍສາມາດເບິ່ງເຫັນ ແລະ ຈັບຕ້ອງໄດ້. ແຕ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດກໍ່ຕ້ອງການ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ການປຶ້ມປົວຄືກັນກັບບັນຫາການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ເມື່ອໃນຂອງພາກນີ້ໄດ້ສະເໜີກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນ. ນອກນັ້ນກໍ່ຍັງມີຄຳແນະນຳສຳລັບແມ່ຍິງ

Health Leadership International
Field Draft Copy

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

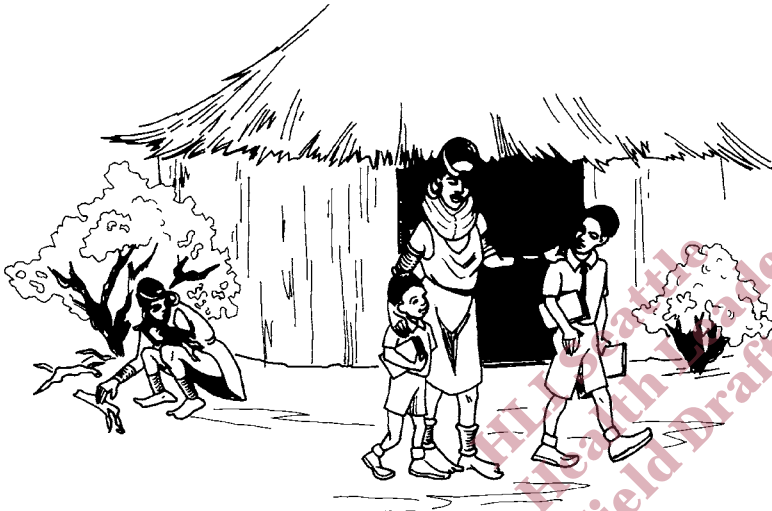
ໃນເມື່ອແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າການປະກອບສ່ວນຂອງລາວຢູ່ຄອບຄົວ ແລະ ຢູ່ຊຸມຊົນມີຄຸນຄ່າ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງດີ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າເຊິ່ງຜູ້ອື່ນໃຫ້ຄວາມນັບຖື.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງນັ້ນຖືກພັດທະນາມາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ຈະຫຼາຍ ຫຼື ຫນ້ອຍຂຶ້ນກັບການປະຕິບັດຂອງບຸກຄົນສຳຄັນໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງທີ່ປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ ເຊັ່ນ: ພໍ່ແມ່, ອ້າຍ ແລະ ເອື້ອຍ, ຄົນໃກ້ຄຽງ, ນາຍຄູ ຫຼື ໝໍໄຊຍະສາດຕ່າງໆ. ຖ້າວ່າບຸກຄົນເຫຼົ່ານີ້ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງໃນລັກສະນະທີ່ເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ, ຍ້ອງຍໍເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງປະສົບຜົນສຳເລັດ ແລະ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຍາກກວ່າເກົ່າ, ພວກແມ່ຍິງທີ່ຖືກປະຕິບັດເຊັ່ນນີ້ຈະເລີ້ມຕົ້ນຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ.

ເມື່ອຕອນຍັງໜ້ອຍ ນາງມາລິກາຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າໜ້ອຍກວ່າ ອ້າຍ ແລະ ນ້ອງຊາຍຂອງລາວ. ຄອບຄົວຂອງລາວ ຄິດວ່າຜູ້ຊາຍມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາ. ບໍ່ແມ່ນລາວທີ່ຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາ.

ໃນບາງກໍລະນີ, ເດັກຍິງປະເຊີນກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ, ຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າອ້າຍ ຫຼື ນ້ອງຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ກິນອາຫານ ຫຼື ໄດ້ຮັບການສຶກສາຫຼາຍກວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກວ່າຄຸນຄ່າຂອງເຂົາເຈົ້າມີໜ້ອຍກວ່າ ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນເພດຍິງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຖືກຕຳນິຕິຕຽນຢູ່ເລື້ອຍໆ ຫຼື ບໍ່ມີໃຜສົນໃຈຕໍ່ຜົນງານທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກໜັກໆ, ເຂົາເຈົ້າຈະເຕີບໃຫຍ່ໄປພ້ອມໆກັບຄວາມຮູ້ສຶກປະເມີນຄຸນຄ່າຂອງຕົວເອງຕໍ່າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ເຊື່ອວ່າຕົນເອງສົມຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າຢ່າງດີ ຈາກຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ດີເທົ່າກັບຜູ້ອື່ນ ຫຼື ໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາໃນເວລາທີ່ເຈັບເປັນ ແລະ ໄດ້ພັດທະນາຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃນເມື່ອແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກຄືແນວນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈະຄິດວ່າຄວາມສຳຄັນຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຂາດໄປນັ້ນ ເປັນເລື່ອງທຳມະດາ ແລະ ຖືກຕ້ອງແລ້ວ, ຕໍ່ໃນຕົວຈິງແລ້ວມັນບໍ່ຍຸຕິທຳ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນຂອງການມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຈະຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນປະຈຳວັນ ແລະ ຍອມຮັບການປ່ຽນແປງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງລາວດີຂຶ້ນ.



Field Draft Copy
Mental Health Leadership International

ສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

ການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງບໍ່ແມ່ນວຽກງານທີ່ງ່າຍດາຍ. ທັງນີ້ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດໃຫ້ຕົວເອງມີຄຸນຄ່າຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຄວາມເຊື່ອຂອງເຂົາເຈົ້າເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າເອງອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄວາມເຊື່ອນັ້ນຢູ່ໃນຕົວ.

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຂອງແມ່ຍິງ, ຈະມີອິດທິພົນຕໍ່ການເລືອກທິດທາງກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການປ່ຽນແປງນັ້ນຕ້ອງເກີດຂຶ້ນທາງອ້ອມ, ໂດຍຜ່ານປະສົບການທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຫັນຕົວເອງໃບຮູບແບບໃໝ່. ການປ່ຽນແປງສາມາດເກີດຂຶ້ນຈາກພື້ນຖານຄວາມເຂັ້ມແຂງທີ່ແມ່ຍິງມີຢູ່ແລ້ວ ເຊັ່ນ: ຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະສ້າງສາຍສຳພັນຢ່າງໃກ້ຊິດ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ຈະຮຳຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່.

ຕົວຢ່າງ:

ຍ້ອນວ່າລາວເປັນເດັກນ້ອຍ, ນາງມາລິກາໄດ້ຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າ ລາວຄວນຈະມີດຽບ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງ. ເມື່ອລາວອາຍຸໄດ້ 18 ປີ, ແມ່ຂອງລາວໄດ້ບັງຄັບໃຫ້ລາວແຕ່ງງານກັບທະຫານຜູ້ໜຶ່ງນາງມາລິກາໄດ້ຮັກມັກກັບຜູ້ຊາຍອີກຜູ້ໜຶ່ງ ແຕ່ແມ່ລາວກໍບໍ່ໄດ້ສົນໃຈ. ທະຫານຜູ້ນັ້ນແມ່ນບຸກຄົນສຳຄັນ.

ຫຼັງຈາກທີ່ແຕ່ງງານ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັນໄດ້ດົນສົມຄວນ ແລະ ນາງມາລິກາກໍໄດ້ມີລູກ 4 ຄົນ, ຜົວຂອງລາວບໍ່ກັບເຂົ້າມານອນເຮືອນ. ພູ່ຄູ່ຫຼາຍຄົນໄດ້ເລົ່າສູ່ລາວຟັງວ່າຜົວຂອງລາວຢູ່ກັບແມ່ຍິງອີກຜູ້ໜຶ່ງ. ນາງມາລິກາໄດ້ຈົມສູ່ແມ່ຂອງລາວຟັງ, ແມ່ຂອງລາວເວົ້າວ່າໃຫ້ລາວອົດທົນຢູ່ຕໍ່ໄປ ແລະ ນັ້ນແມ່ນວາດສະໜາຂອງລາວເອງ. ໃນທີ່ສຸດຜົວຂອງລາວກໍອອກຈາກເຮືອນໄປຢູ່ກັບແຟນຂອງລາວ. ນາງມາລິກາຮູ້ສຶກໂສກເຊົ້າ ແລະ ຕ້ອຍຕໍ່າຫຼາຍ.

ມື້ໜຶ່ງ, ນາງມາລິກາມີໂອກາດເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການໜຶ່ງທີ່ລາວໄດ້ຮຳຮຽນກ່ຽວກັບການລ້ຽງດູເດັກ ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນບ້ານຂອງລາວ. ລາວຕັດສິນໃຈທົດລອງເບິ່ງ ທັງທີ່ລາວບໍ່ເຄີຍເຮັດວຽກຢູ່ນອກເຮືອນຂອງລາວເລີຍ. ການຮຳຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່, ທັງໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆ ໃນເວລາເຂົ້າຮ່ວມການອົບຮົມໄດ້ເຮັດໃຫ້ນາງມາລິກາມີການປ່ຽນແປງ. ລາວເລີ່ມຕົ້ນເຫັນວ່າລາວເອງກໍມີຄຸນຄ່ານອກຈາກຊີວິດສົມລົດຂອງລາວ ແລະ ລາວສາມາດເປັນພະນັກງານພາກສະໜາມທີ່ມີຄວາມສາມາດ. ນາງມາລິກາເລີ່ມຕົ້ນຄິດຫາສິ່ງທີ່ລາວຄາດຫວັງເຮັດໄດ້ເພື່ອຄອບຄົວ ແລະ ສິ່ງທີ່ລາວຄາດຫວັງໄວ້ວ່າ ຈະເຮັດໃຫ້ສຳເລັດໃນຊີວິດຂອງລາວ.

ເມື່ອເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໜຶ່ງ, ນາງມາລິກາສາມາດຮຽນເອົາຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄຸນຄ່າຂອງລາວເພີ່ມຂຶ້ນ.



HLI Self-esteem
Health Behavior
Field Draft International

**ສາເຫດຫຼັກໆຂອງ
ບັນຫາສຸຂະພາບ
ຈິດໃນແມ່ຍິງ.**

ບໍ່ແມ່ນທຸກໆຄົນທີ່ປະເຊີນກັບບັນຫາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດແມ່ຍິງ
ມັກຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃນເວລາທີ່ຄວາມກົດດັນຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ມັນຮຸນແຮງ
ເກີນກວ່າຄວາມສາມາດທີ່ຈະຮັບມັນໄດ້. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ບໍ່ແມ່ນໝົດທຸກໆບັນຫາ
ສຸຂະພາບຈິດຈະສາມາດຮູ້ເຖິງສາເຫດໄດ້. ບາງຄັ້ງ, ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຮູ້ວ່າ
ເປັນຫຍັງຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈຶ່ງມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.

ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບ
ຈິດດີ, ແມ່ຍິງຕ້ອງການ
ມີອຳນາດໃນການບັນ
ຊາຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ
ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ມັນແມ່ນເລື່ອງງ່າຍທີ່
ຈະບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ຄວາມ
ກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳ
ວັນ ເພາະວ່າມັນມີຢູ່
ແລ້ວແຕ່ມັນມີຫຼາຍເກີນ
ຄວາມສາມາດ ຫຼື
ພະລັງງານຂອງແມ່
ຍິງທີ່ຈະຮັບມັນໄດ້.

ຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.

ກິດຈະກຳ ແລະ ເຫດການຫຼາຍໆຢ່າງມັກຈະສ້າງຄວາມກົດດັນໃສ່ແມ່ຍິງເຮັດ
ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກົດດັນທັງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຄວາມກົດດັນ
ສາມາດເກີດມາຈາກບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ການເຈັບເປັນ ແລະ
ການເຮັດວຽກໜັກ ຫຼື ຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ມັນອາດຈະເກີດມາຈາກເຫດການທີ່
ກະທົບຈິດໃຈ ເຊັ່ນ: ຄວາມຂັດແຍ້ງຢູ່ໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຖືກຕຳນິຕິຕຽນຍ້ອນບັນຫາ
ທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຄວບຄຸມມັນ. ບາງທີ, ບາງເຫດການກໍ່ສາມາດນຳເອົາຄວາມກົດ
ດັນມາໃຫ້ແມ່ຍິງເໝືອນກັນ ເຊັ່ນ: ໄດ້ລູກໃໝ່ ຫຼື ປ່ຽນໜ້າທີ່ການງານໃໝ່
ເພາະວ່າເຫດການເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນໄປ.



ແມ່ຍິງເກືອບໝົດທຸກຄົນແມ່ນເຮົາ
ກົດດັນຢູ່ອ້ອມຂ້າງຂອງພວກເຂົາ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງປະເຊີນກັບຄວາມກົດດັນຫຼາຍທຸກໆມື້ ແລະ
ເປັນເວລາດົນນານ, ລາວຈະເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າມັນເກີດກຳລັງ
ຂອງລາວ ແລະ ບໍ່ສາມາດຮັບມັນໄດ້ອີກ. ບັນຫານີ້ອາດ
ຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນອີກ ຖ້າລາວຖືກສັ່ງສອນມາໃຫ້ເອົາໃຈ
ໃສ່ຜູ້ອື່ນກ່ອນ ແລະ ບໍ່ສົນໃຈຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນ
ເອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າເວລາສຳລັບພັກຜ່ອນຢ່ອນອາລົມ
ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກົດດັນຂອງລາວນັ້ນມີໜ້ອຍ, ລາວ
ຈຶ່ງອາດຈະບໍ່ສົນໃຈກັບອາການເຈັບເປັນ ຫຼື ອາການ
ຂອງການເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ອຳນາດທີ່ຈະ
ປ່ຽນແປງສະພາບການຂອງລາວອາດຈະມີຈຳກັດ.

ເຮົາເປັນໂລກ
ປະສາດແທ້ໆບໍ່?

ແມ່ຍິງຖືກສ້າງມາໃຫ້ຮູ້ສຶກວ່າໃຫ້ຮູ້ສຶກສ່ຳຕົນເອງ
ອອນແອ ຫຼື ເຈັບເປັນ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວບັນຫາ
ອາດຈະເກີດມາຈາກຄວາມບໍ່ຢູ່ຕິທຳ ແລະ ບໍ່ຖືກ
ຕ້ອງທີ່ເກີດໃນຊີວິດຂອງລາວ.

ຄວາມກົດດັນຊະນິດອື່ນໆທີ່ບໍ່ເກີດເລື້ອຍປານໃດ ແຕ່ກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ:

ການສູນເສຍ ແລະ ຄວາມຕາຍ.

ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ສູນເສຍບຸກຄົນ ຫຼື ສິ່ງຂອງທີ່ສໍາຄັນ ເຊັ່ນຄົນຮັກ, ວຽກງານ, ເຮືອນຊານ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນໃກ້ຊິດ, ລາວຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າເສຍໃຈຫຼາຍ. ອາການແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງເຈັບເປັນ ຫຼື ເສຍອົງຄະ.

ຄວາມໂສກເສົ້າເສຍໃຈເປັນການຕອບຮັບປົກກະຕິຂອງມະນຸດຕໍ່ການສູນເສຍ ແລະ ມີຄົນຮັກແພງຕາຍຈາກ. ແຕ່ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີການສູນເສຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ພ້ອມກັນບາດດຽວ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກົດດັນຫຼາຍຢູ່ແລ້ວ ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, ບັນຫານີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ອີກ ຖ້າວ່າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດສະແດງຄວາມໂສກເສົ້າຕາມຄວາມເຄີຍຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຕົວຢ່າງເຂົາເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ໄປຢູ່ໃນຊຸມຊົນທີ່ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ປະຕິບັດຕາມປະເພນີຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈັດການໄວ້ອາໄລຜູ້ລ່ວງລັບໄປແລ້ວ.

ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ຢູ່ຫຼາຍໆພາກສ່ວນຂອງໂລກ, ຫຼາຍໆຊຸມຊົນຖືກບັງຄັບໃຫ້ປ່ຽນແປງຢ່າງໄວວາຍ້ອນການປ່ຽນແປງດ້ານເສດຖະກິດ ຫຼື ຍ້ອນຄວາມຂັດແຍ້ງດ້ານການເມືອງ. ການປ່ຽນແປງຫຼາຍໆຢ່າງມັກຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຊີວິດຂອງຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຜັນແປປ່ຽນໄປ, ຄືກັນສອງຕົວຢ່າງດັ່ງລຸ່ມນີ້:



ຂ້ອຍຊື່ນາງ ເອທິນາ, ໃນເວລາເລີ່ມມີສົງຄາມເກີດຂຶ້ນທະຫານໄດ້ເຂົ້າມາບ້ານພວກເຮົາ ແລະ ບັງຄັບເອົາຜູ້ຊາຍໄປເປັນທະຫານເພື່ອສູ້ຮົບ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຖືກຂົ່ມຂືນ. ພວກເຮົາໜີໄປລີ້ພູເຂົາ, ແຕ່ຢູ່ບ່ອນນີ້ຊອກຫາອາຫານການກິນຍາກ. ດຽວນີ້ພວກເຮົາອາໄສຢູ່ສູນຮັບຕ້ອນອົບພະຍົບຢູ່ຊາຍແດນ. ສ່ວນຫຼາຍພວກເຮົາກໍມີອາຫານການກິນຢ່າງພຽງພໍ ແຕ່ມີຫຼາຍຄົນໄດ້ລົ້ມເຈັບປ່ວຍລົງ. ສູນແຫ່ງນີ້ມັນແອອັດ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍຄົນແປກໜ້າ. ທຸກໆມື້ໃດ ຂ້ອຍມີແຕ່ຄິດວ່າ ຂ້ອຍຈະໄດ້ກັບຄືນເມືອບ້ານຂ້ອຍອີກບໍ່?

ຂ້ອຍຊື່ນາງ ຈູລີນາ, ຜົນຜະລິດຂອງພວກເຮົາຫຼຸດລົງທຸກໆປີ. ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຍື່ມເງິນທະນາຄານ ແລະ ທັງພະຍາຍາມຊື້ປຸຍມາໃຊ້, ແຕ່ພວກເຮົາກໍຍັງບໍ່ສາມາດໃຊ້ໜີ້ທະນາຄານໄດ້. ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ຖືກບັງຄັບໃຫ້ອອກຈາກດິນຂອງພວກເຮົາ. ບັດຈຸບັນນີ້ພວກເຮົາອາໄສຢູ່ຕູບນ້ອຍແຖບຊານເມືອງ. ຂ້ອຍຈຶ່ງໄດ້ວ່າແຕ່ກີ້ທຸກໆມື້ ເມື່ອຂ້ອຍຕື່ນເຂົ້າຂຶ້ນມາຂ້ອຍໄດ້ຍິນສຽງນົກ ທີ່ຮ້ອງຕ້ອນຮັບເຊົ້າມື້ໃໝ່. ແຕ່ດຽວນີ້ບໍ່ເປັນເຊັ່ນນັ້ນແລ້ວ ເພາະວ່າຂ້ອຍໄດ້ຍິນສຽງແຕ່ສຽງຂອງຂ້ອຍຖືພື້ນເຮືອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນ.



ຫຼາຍໆຄົນອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃນເວລາທີ່ຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນແຕກແຍກ ຫຼື ຊີວິດມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຈົນວ່າວິທີການຮັບມືກັບບັນຫາທີ່ເຄີຍປະຕິບັດມາບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ.

Seattle Leadership International
Field Draft Copy



ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່
ແມ່ຍິງ 313
ການຂົ່ມຂືນ ແລະ
ທາລຸນທາງເພດ 327
ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈາກ

ຄວາມຊອກຊໍ້າ

ແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈາກຄວາມຊອກຊໍ້າໃນເວລາທີ່ມີເຫດການທີ່ຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນກັບເຂົາເຈົ້າເອງ ຫຼື ກັບຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຮັກ. ບາງຄວາມຊອກຊໍ້າທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ພົບເລື້ອຍໆ ແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຮືອນ, ການຂົ່ມຂືນ, ສົງຄາມ, ການທໍລະມານ ແລະ ໄພທຳມະຊາດເປັນຕົ້ນ.



ຄວາມຊອກຊໍ້າທຳລາຍສະຫວັດດີພາບຂອງຄົນທັງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ, ເຊິ່ງເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນມີຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ປອດໄພ, ບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍ່ເຊື່ອໃຈຜູ້ໃດທັງໝົດຢູ່ໃນໂລກນີ້ລວມທັງບຸກຄົນອ້ອມຕົວລາວ. ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ຄົນໃຫ້ຜ່ອນຄາຍຄວາມຊອກຊໍ້າລົງນັ້ນ ມັນໃຊ້ເວລາດົນນານສົມຄວນ ໂດຍສະເພາະຖ້າວ່າຄວາມຊອກຊໍ້ານັ້ນ ເກີດຈາກຄົນເປັນຜູ້ເຮັດບໍ່ແມ່ນເກີດຈາກທຳມະຊາດ. ຖ້າວ່າຄວາມຊອກຊໍ້າເກີດຂຶ້ນຕັ້ງແຕ່ແມ່ຍິງຍັງນ້ອຍຢູ່ກ່ອນທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຈະເຂົ້າໃຈແມ່ນຫຍັງໄດ້ເກີດຂຶ້ນນັ້ນ, ສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຊີວິດຂອງລາວ ໂດຍທີ່ລາວບໍ່ຮູ້ກໍມີ.

ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ໄດ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍກໍມີເຊັ່ນ:

- ຮໍໂນນ ແລະ ການປ່ຽນແປງອື່ນໆ ຂອງຮ່າງກາຍ.
- ໂລກຂາດອາຫານ.
- ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ເຊັ່ນ: ໂລກເອດສ.
- ຢາຂ້າຫຍ້າ, ຢາຂ້າສັດຕູພິດ, ແລະສານລະລາຍທີ່ໃຊ້ໃນອຸດສະຫະກຳ.
- ເປັນພະຍາດຕັບ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.
- ມີປະລິມານຢາຫຼາຍໂພດ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາບາງຊະນິດ.
- ຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມືນເມົາອື່ນໆ.
- ເສັ້ນເລືອດຕີບຢູ່ສະໝອງ, ໂລກຊຶມເສົ້າ ແລະ ກະທົບຫົວ.

ໃນເວລາທີ່ປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ຄິດເຖິງສາເຫດທີ່ມາຈາກບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢູ່ສະເໝີ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ອີກວ່າ, ອາການທີ່ສະແດງອອກທາງດ້ານຮ່າງກາຍສາມາດເປັນອາການຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເໝືອນກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 421).



ຊຶມເຊື້ອໂລກເອດ 308
ໃຊ້ຢາຫຼາຍໂພດ 479
ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາ 478
ການຕິດຢາເສບຕິດ ແລະສິ່ງມືນເມົາໂລກ 436
ຊຶມເສົ້າ 135

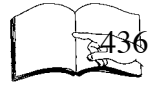
HLLI Seattle Children's Hospital International Health Leadership Field Draft Copyright International

ເຖິງວ່າຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຫຼາຍຊະນິດ, ແຕ່ບັນຫາທີ່ພົບເລື້ອຍຢູ່ນຳແມ່ຍິງ ແມ່ນຄວາມກະວົນກະວາຍ, ໂລກຊົມເສົ້າ ແລະ ການຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມືນເມົາ. ຢູ່ຊຸມຊົນສ່ວນຫຼາຍ, ແມ່ຍິງມັກຈະມີບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ວ່າຜູ້ຊາຍ ແມ່ນມີບັນຫາໃນການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ.

ບັນຫາສຸຂະພາບ ຈິດຂອງແມ່ຍິງ

ເພື່ອຈະບົ່ງມະຕິວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນ ໂລກຈິດ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນ ໃຫ້ຄຳນຶງເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ຄື:

- ມັນບໍ່ມີຂອບເຂດອັນຈະແຈ້ງລະຫວ່າງການຕອບຮັບປົກກະຕິຕໍ່ເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິດ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.
- ຄົນສ່ວນຫຼາຍມີອາການທີ່ຈະກ່າວເຖິງໃນຕໍ່ໄປນີ້ໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າປະເຊີນກັບບັນຫາໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
- ອາການຂອງໂລກຈິດຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຊຸມຊົນ. ພຶດຕິກຳທີ່ຄົນຂ້າງນອກຊຸມຊົນເຫັນວ່າແປກປະຫຼາດອາດຈະເປັນເລື່ອງປົກກະຕິຫຼືປະເພນີໃນຊຸມຊົນນັ້ນ.



ການຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມືນເມົາ

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບ ການບິນບົວໂລກຈິດໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 422.

ໂລກຊົມເສົ້າ

(ມີຄວາມໂສກເສົ້າຢ່າງສຸດຊຶ້ງຫຼື ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກອັນໃດໝົດ)

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈະຮູ້ສຶກ

ໂສກເສົ້າ ຖ້າລາວປະເຊີນກັບຄວາມສູນເສຍ

ຫຼື ມີຄົນຮັກແພງໃກ້ຊິດຕາຍຈາກ,

ແຕ່ລາວອາດຈະມີບັນຫາໂລກຈິດ ຖ້າອາການຕ່າງໆ

ດັ່ງລຸ່ມນີ້ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ.



ບາງທີເພິ່ນກໍ່ເອີ້ນວ່າ “ຕອມໃຈ” ຫຼື ວ່າ “ສິ້ນຫວັງ”.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຕະຫຼອດເວລາ.
- ນອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ນອນຫຼາຍໄພດ.
- ຄິດຫຍັງກໍ່ບໍ່ອອກ.
- ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ກິດຈະກຳທີ່ມ່ວນຊື່ນ, ບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ.
- ມີອາການທາງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ ຫຼື ບັນຫາກະເພາະລຳໄສ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນຈາກການເຈັບເປັນທາງຮ່າງກາຍ.
- ການເຄື່ອນໄຫວໄປມາເຊື່ອງຊ້າ.
- ບໍ່ມີແຮງທີ່ຈະເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ.
- ຄິດເຖິງຄວາມຕາຍ ຫຼື ຂ້າຕົວເອງຕາຍ.

ການຂ້າຕົວເອງ

ໂລກຊົມເສົ້າທີ່ຮ້າຍແຮງສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ເປັນໂລກນີ້ ຂ້າຕົວເອງຕາຍໄດ້. ເກືອບວ່າທຸກໆຄົນເຄີຍຄິດທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ແຕ່ຖ້າວ່າຄວາມຄິດນີ້ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຫຼື ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນແບບນີ້ ຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ. ໃຫ້ອ່ານເພິ່ມໜ້າ 431 ກ່ຽວກັບວິທີການຊອກຮູ້ວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ຂ້າຕົວເອງ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອ.

Health Leadership International
Field Book Copy

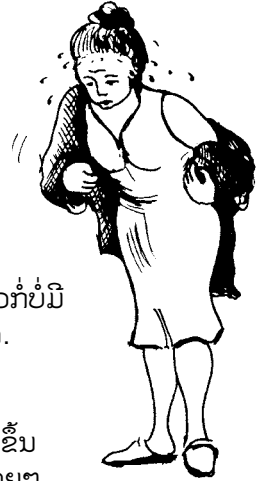
ບາງຄັ້ງຜູ້ທີ່ມີຄວາມກັງວົນມັກຈະຖືກເວົ້າວ່າ: “ເປັນປະສາດ”

ຄວາມກັງວົນ (ຄວາມຮູ້ສຶກສັບສົນ ຫຼື ກັງວົນ)

ທຸກໆຄົນຮູ້ສຶກສັບສົນ ຫຼື ກັງວົນເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ. ເມື່ອຄວາມຮູ້ສຶກແບບນີ້ເກີດຂຶ້ນຈາກສະພາບອັນໜຶ່ງ, ມັນຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ຍັງສືບຕໍ່ ຫຼື ມີຄວາມຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ມັນເກີດຂຶ້ນໂດຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດນັ້ນມັນອາດຈະແມ່ນບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນ ແລະ ກັງວົນຢ່າງບໍ່ມີເຫດຜົນ
- ມື້ສັ່ນ
- ເຫື່ອອອກ
- ຮູ້ສຶກວ່າຫົວໃຈຕື່ແຮງ, ທັງໆທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກຫົວໃຈ
- ຄິດຫຍັງກໍບໍ່ອອກ.
- ໃນເວລາທີ່ບໍ່ພໍໃຈ, ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດຊະນິດນີ້ມັກຈະຈົມວ່າຕົນເອງ ເຈັບປ່ອນນັ້ນເຈັບປ່ອນນີ້ ທັງໆທີ່ລາວກໍບໍ່ມີບັນຫາການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແຕ່ຢ່າງໃດ.



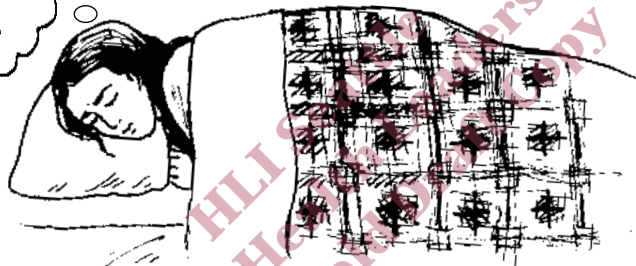
ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຈັບໜ້າເອິກຢ່າງຮຸນແຮງ, ຫາຍໃຈຍາກລາວຄວນໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອສບ, ເພາະວ່າອາດຈະແມ່ນການເຈັບເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ຮ້າຍແຮງກໍເປັນໄດ້.

ມີຄວາມຢ້ານກົວແມ່ນອາການຮ້າຍແຮງຂອງໂລກຈິດຊະນິດນີ້. ຄວາມຢ້ານກົວນັ້ນອາດຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງ ກະທັນຫັນ ແລະ ສາມາດເປັນຕໍ່ເນື່ອງເປັນຫຼາຍໆນາທີເຖິງຊົ່ວໂມງກໍເປັນໄດ້. ນອກຈາກຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ອາການຂ້າງເທິງນັ້ນ, ຄົນເຈັບມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຄ້າຍຄືຈະເປັນລົມເສຍສະຕິ. ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບໜ້າເອິກ (ແໜ້ນໜ້າເອິກ), ຫາຍໃຈຍາກ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າຈະມີອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງເກີດຂຶ້ນ.

ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຊອກຊ້າ

ຫຼັງຈາກທີ່ແມ່ຍິງໄດ້ປະສົບພົບກັບຄວາມຊອກຊ້າ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີປະຕິກິລິຍາ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ:

- ມີຮູບພາບຂອງຄວາມຊອກຊ້າກັບຄືນມາຫຼອກຫຼອນເຂົາເຈົ້າຊ້າແລ້ວຊ້າອີກ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ນອນ, ເຂົາເຈົ້າຈະຄິດເຖິງແຕ່ແຫຼ່ງການທີ່ໂຫດຮ້າຍນັ້ນ ຕະຫຼອດ. ໃນເວລາກາງຄືນ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຜັນເຫັນເຫດການນັ້ນ ຫຼື ບໍ່ກ່ນອນບໍ່ ຫຼັບເພາະຄິດເຫັນແຕ່ມັນ.



HLI Partnership International
File Copy

- ມີຄວາມຮູ້ສຶກງວມເງົາ ຫຼື ອ່ອນແອກ່ອນແຕ່ເກົ່າ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຢາກພົບຄົນ ຫຼື ບໍ່ຢາກເຫັນສະຖານທີ່ໆເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ຫວນຄົນເຫັນຄວາມຊອກຊ້າ.
- ເຂົາເຈົ້າຈະກາຍເປັນຄົນທີ່ລະແວດລະວັງຢູ່ຕະຫຼອດ. ຖ້າວ່າເຂົາ ເຈົ້າຫຼຽວອອກໄປນອກເຮືອນເປັນປະຈຳເພື່ອຄອຍລະວັງອັນຕະລາຍ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ສາມາດພັກຜ່ອນ ຫຼື ນອນຫຼັບໄດ້. ເວລາທີ່ຕົກໃຈ, ເຂົາ ເຈົ້າຈະສະແດງອາການຕົກໃຈທີ່ເກີນປົກກະຕິໄປ.
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກໂມໂຫໃຈຮ້າຍ ຫຼື ອັບອາຍຕໍ່ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າ ຫາກຍັງມີຊີວິດຢູ່ລອດຜູ້ດຽວ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆເສຍຊີວິດໝົດ, ຄົນຜູ້ທີ່ລອດ ນັ້ນອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຜິດທີ່ຕົນເອງໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍໜ້ອຍກວ່າຜູ້ອື່ນ.
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກທ່າງເຫີນຈາກຜູ້ອື່ນ.
- ສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ແປກປະຫຼາດ ຫຼື ຮຸນແຮງ, ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າສັບສົນ ຫຼື ຄອບຄຸມຕົນເອງບໍ່ໄດ້.



ຫຼາຍໆອາການທີ່ກ່າວມານີ້ ແມ່ນອາການປົກກະຕິ ເພື່ອຕອບຮັບກັບສະພາບທີ່ ຫຍຸ້ງຍາກ. ຕົວຢ່າງ: ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນຈະຮູ້ສຶກໂມໂຫຕໍ່ການ ກະທຳທີ່ໂຫດຮ້າຍ ຫຼື ຄອຍລະແວດລະວັງ ຖ້າວ່າສະພາບການຍັງຢູ່ໃນຂັ້ນ ອັນຕະລາຍ. ແຕ່ຖ້າວ່າອາການນັ້ນຫາກມີຄວາມຮຸນແຮງຈົນຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດ ເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ຫຼື ຖ້າຫາກວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກ ທີ່ເຫດການໄດ້ເກີດຂຶ້ນມາດົນແລ້ວ, ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຈິດກໍເປັນໄດ້.

ຄົນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນຮ້າຍ ຈາກຄວາມຊອກຊ້າ ອາດຈະຮູ້ສຶກກະວົນ ກະວາຍ ຫຼື ເສົາຂົມ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສິ່ງມື້ນເມົາກໍມີ.

ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມກົດດັນ

ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງປະສົບກັບຄວາມກົດດັນ, ຮ່າງກາຍຈະກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ຕ້ານກັບຄວາມກົດດັນນັ້ນ. ມີບາງການປ່ຽນແປງເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນ:

- ຫົວໃຈເລັ່ມຕົວໄວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ຄວາມດັນເລືອດເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫາຍໃຈໄວຂຶ້ນ.
- ການລະລາຍອາຫານຊ້າລົງ.

ຖ້າວ່າຄວາມກົດດັນນັ້ນຫາກເກີດຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ຮ້າຍແຮງ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຮູ້ສຶກການ ປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ ໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ຫຼັງຈາກທີ່ຄວາມກົດດັນຫາຍໄປ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະ ກັບຄືນເປັນປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄວາມກົດດັນຫາກບໍ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ເກີດຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ. ແລ້ວລາວ ອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າມັນມີຜົນກະທົບໃສ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ເຖິງວ່າປະຕິກິລິຍາຂອງຮ່າງກາຍຈະມີຢູ່ກໍ ຕາມ.

ຄວາມກົດດັນທີ່ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາດົນນານ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການສະແດງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ຂອງຄວາມກັງວົນ ແລະ ໂລກຊົມເສົ້າເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ, ບັນຫາກະເພາະລຳໄສ້ ແລະ ບໍ່ມີເຫືອແຮງ. ຄົນຜູ້ທີ່ມີຄວາມກົດດັນອາດຈະມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຖ້າວ່າມັນຫາກເກີດຂຶ້ນດົນເກີນໄປ.

ຢູ່ຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ, ບັນຫາທາງດ້ານຈິດໃຈບໍ່ໄດ້ຖືເປັນເລື່ອງສຳຄັນເທົ່າກັບບັນຫາທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍ. ຖ້າໃນກໍລະນີນີ້, ຄົນຈະມີອາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໂລກຊົມເສົ້າ ແລະ ຄວາມກັງວົນຫຼາຍກວ່າອາການອື່ນ. ໃນເມື່ອສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນບໍ່ໃຫ້ເບິ່ງຂ້າມອາການທາງດ້ານຮ່າງ ກາຍ, ມັນຍັງມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງທີ່ການປ່ວຍທາງດ້ານຈິດໃຈທີ່ພາໃຫ້ເຈັຍປ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

HLA Health Care International
Field Director

ສຳລັບບັນຫາທີ່ຮຸນແຮງແມ່ນຢາແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນໃຫ້ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານຜູ້ທີ່ຮູ້ກ່ຽວກັບຢາສຳລັບບັນຫາໂລກຈິດ.

ຄົນຜູ້ທີ່ພົບກັບບັນຫາທາງໂລກຈິດສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້. ເຖິງວ່າຢູ່ໃນຫຼາຍໆ ຊຸມຊົນຈະບໍ່ມີບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ, ແຕ່ກໍ່ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນທີ່ມີຢູ່ບາງເລັກນ້ອຍ (ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ) ຫຼື ວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະສ້າງສາຍພົວພັນກັບບຸກຄົນ ຫຼື ກັບກຸ່ມຄົນກໍ່ໄດ້.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຄົນທົ່ວໄປສາມາດເຮັດໄດ້ຮັບຜົນດີເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ສົມບູນ. ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ຈະໄດ້ຜົນດີຖ້າວ່າມັນຖືກນຳໃຊ້ໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນ.

ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສ່ວນຕົວ

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງບໍ່ມັກຈະໃຊ້ເວລາເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງສຳລັບສ່ວນຕົວ. ແຕ່ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງລືມບັນຫາຂອງເຂົາເຈົ້າແລ້ວເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກ. ເຮັດສິ່ງເລັກໆນ້ອຍໆທີ່ທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ເຮັດເລື້ອຍໆ ເຊັ່ນ: ໃຊ້ເວລາຢູ່ຜູ້ດຽວ, ໄປຊື້ເຄື່ອງ, ເຮັດສວນ ຫຼື ແຕ່ງກິນກັບໝູ່ເພື່ອນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.



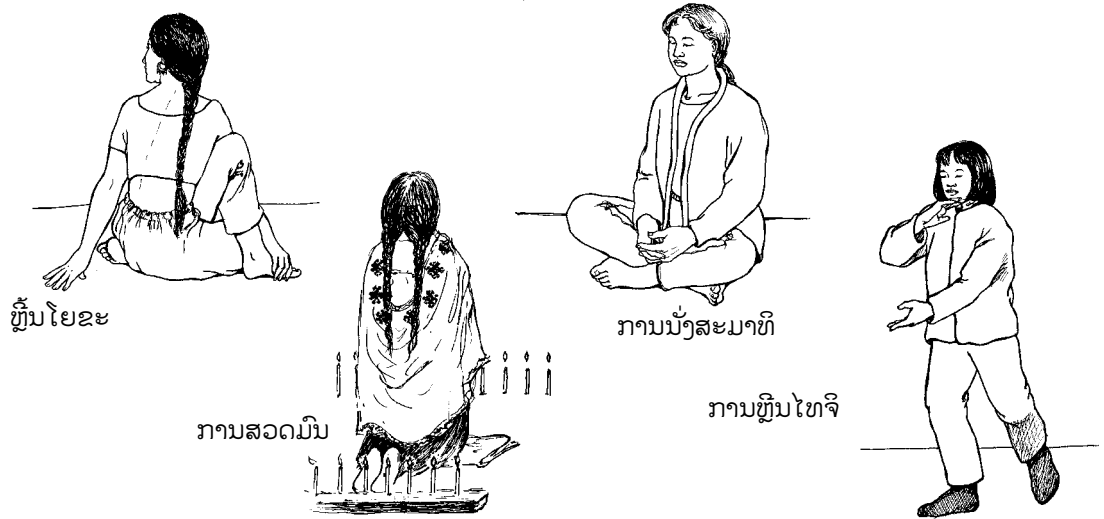
ກິດຈະກຳທີ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍ. ຖ້າທ່ານໃຈຮ້າຍໃຫ້ເຮັດກິດຈະກຳທີ່ໜັກໆເພື່ອໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນອອກກຳລັງກາຍ. ຖ້າທ່ານມີອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນໄດ້, ໃຫ້ທ່ານແຕ່ງກາບກອນ, ເພັງ ຫຼື ນິຍາຍອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ຫຼື ທ່ານອາດຈະແຕ້ມຮູບໂດຍທີ່ບໍ່ຂຽນຫຍັງກໍ່ໄດ້, ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເປັນນັກແຕ້ມກໍ່ໄດ້.

ສ້າງຄວາມເພີດເພີນກັບສະພາບແວດລ້ອມຢູ່ຂ້າງຕົວເອງ. ພະຍາຍາມປ່ຽນແປງສະພາບແວດລ້ອມຂອງບ່ອນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ໃຫ້ຖືກກັບຄວາມພໍໃຈຂອງທ່ານ. ມັນຈະນ້ອຍເທົ່າໃດກໍ່ຕາມແຕ່ທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າມັນເປັນລະບຽບ ແລະ ຄຸ້ມຄອງໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ່ານຈັບມັນຕາມຄວາມມັກຂອງທ່ານ. ພະຍາຍາມໃຫ້ມີແສງສະຫວ່າງ ແລະ ອາກາດສົດຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້.

Health Partnership International
Field Copy

ປະຕິບັດກິດຈະກຳຕາມປະເພນີເພື່ອສ້າງພະລັງພາຍໃນໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ.

ຫຼາຍໆຊຸມຊົນໄດ້ມີສິ່ງທີ່ຖືປະຕິບັດກັນມາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈສະຫງົບພ້ອມທັງເສີມສ້າງພະລັງພາຍໃນໄດ້. ຕົວຢ່າງ:



ຖ້າປະຕິບັດປະເພນີເຫຼົ່ານີ້ຢ່າງເປັນປົກກະຕິສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນປະເຊີນກັບຄວາມກົດດັນ ແລະ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນຊີວິດໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ການສ້າງສາຍສຳພັນແມ່ນ 2 ຄົນຫຼື ຫຼາຍຄົນກວ່ານັ້ນມີຄຳໝັ້ນສັນຍາທີ່ຈະຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ສາຍສຳພັນແບບນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນລະຫວ່າງໝູ່ເພື່ອນ, ຄົນໃນຄອບຄົວ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນຳກັນ ຫຼື ກຸ່ມອື່ນໆ ທີ່ຮູ້ກັນແລ້ວ ຫຼື ອາດຈະຈັດຕັ້ງກຸ່ມໃໝ່ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາຄືກັນ. ກຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າ “ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ”

ນຳໃຊ້ກຸ່ມທີ່ຢູ່ແລ້ວໃຫ້ເປັນ “ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ” ຈະງ່າຍກວ່າສ້າງກຸ່ມໃໝ່. ແຕ່ຄວນລະວັງຖ້າທ່ານໃຊ້ການສ້າງສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ, ໃຫ້ສ້າງສາຍສຳພັນກັບຄົນຜູ້ທີ່ທ່ານຄິດວ່າຈະນັບຖືຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ ແລະ ຄວາມລັບຂອງທ່ານເທົ່ານັ້ນ.

ແມ່ຍິງສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອກັນ



Full Text Copyright © International Field Draft Copy

ການສ້າງສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ເຖິງວ່າມີສອງຄົນທີ່ຮູ້ກັນດີປານໃດກໍຕາມ, ການສ້າງສາຍສຳພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນກໍເກີດຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ, ເພາະວ່າສ່ວນຫຼາຍຄົນມັກຈະລັງເລໃຈທີ່ຈະລະບາຍບັນຫາໃນໃຈຂອງຕົນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ. ເພື່ອຈະໃຫ້ທັງສອງຄົນເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ມັນໃຊ້ເວລາສົມຄວນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳທີ່ຈະສ້າງຄວາມເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ລະຫວ່າງຄົນ ຫຼື ໃນລະຫວ່າງສະມາຊິກໃນກຸ່ມ:

ບໍ່ມີໃຜເລີຍທີ່ຈະມີຊີວິດທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ມັນມັກຈະມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈ.

- ພະຍາຍາມຟັງທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ ທີ່ຜູ້ອື່ນເວົ້າຢ່າງເປີດເຜີຍ, ໂດຍທີ່ບໍ່ຕັດສິນວ່າອັນໃດຜິດອັນໃດຖືກ.
- ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ອື່ນ. ຖ້າວ່າທ່ານເຄີຍມີບັນຫາຄ້າຍຄືກັນ, ໃຫ້ຄິດວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດ, ແຕ່ຢ່າຄິດວ່າປະສົບການຂອງຜູ້ອື່ນຈະຄືກັບຂອງທ່ານທັງໝົດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈ, ຢ່າທຳທ່າວ່າທ່ານເຂົ້າໃຈ.
- ຢ່າແນະນຳໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນເຮັດອັນນັ້ນອັນນີ້. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າຄວາມກົດດັນຂອງຄອບຄົວ, ຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນວຽກງານຂອງລາວຈະກະທົບໃສ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວແນວໃດ, ແຕ່ລາວເອງຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ຕັດສິນໃຈເອງ.
- ຢ່າຄິດວ່າແມ່ຍິງນັ້ນມີບັນຫາທີ່ເກີນຄວາມສາມາດທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ.
- ນັບຖືເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ. ຢ່າເລົ່າເລື່ອງຂອງລາວໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງນອກຈາກໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງໄດ້ປົກປ້ອງຊີວິດຂອງລາວ. ຄວນຈະແຈ້ງໃຫ້ລາວຮູ້ກ່ອນວ່າທ່ານຈະເລົ່າສູ່ໃຜຟັງເພື່ອປົກປ້ອງຊີວິດຂອງລາວ.

ການລິເລີ່ມສ້າງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ

1. ຊອກຫາແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຢາກຕັ້ງກຸ່ມ 2 ຄົນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.
2. ວາງແຜນນຳກັນວ່າຈະພົບກັນຢູ່ໃສແລະ ເວລາໃດ. ສະຖານທີ່ພົບຄວນຈະເປັນບ່ອນທີ່ງ່າຍເຊັ່ນ: ໂຮງຮຽນ, ສຸກສາລາ, ສະຫະກອນ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ. ຫຼື ອາດຈະວາງແຜນລົມກັນໃນເວລາເຮັດວຽກປະຈຳວັນ.
3. ການປະຊຸມກັນຄັ້ງທຳອິດ, ໃຫ້ລົມກັນກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍທີ່ຢາກຈະບັນລຸ. ຖ້າວ່າທ່ານເຮັດເປັນກຸ່ມໃຫ້ຕົກລົງກັນວ່າໃຜຈະເປັນຜູ້ນຳກຸ່ມ ແລະ ການມີສະມາຊິກໃໝ່ມາເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ.

ເຖິງວ່າບຸກຄົນຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ກໍ່ຕັ້ງກຸ່ມອາດຈະມີຄວາມຈຳເປັນໆ ຜູ້ນຳໃນກອງປະຊຸມຄັ້ງທຳອິດ, ແຕ່ລາວບໍ່ຄວນຈະຕັດສິນໃຈຕາງກຸ່ມ. ໜ້າທີ່ຂອງລາວແມ່ນເຮັດໃຫ້ໝົດທຸກຄົນມີໂອກາດໄດ້ສະແດງຄຳຄິດເຫັນ ແລະ ການນຳພາການສົນທະນາກັບເຂົ້າມາໃນຫົວຂໍ້ທີ່ສຳຄັນ, ຖ້າປະກົດວ່າການສົນທະນາຈະອອກນອກເລື່ອງ. ຫຼັງຈາກປະຊຸມໄດ້ 2-3 ຄັ້ງ ສະມາຊິກອາດຈະຢາກປ່ຽນຜູ້ນຳເປັນຜູ້ນຳກອງປະຊຸມ. ການມີຜູ້ນຳຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຂ້ອຍໄດ້.



HLA Health Care International Field Draft Copy

ໃຫ້ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດບັນທອນກໍາ
ລັງແຮງຂອງແມ່ຍິງເລື້ອຍໆ ແລະ
ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມທົ່ຖອຍ.
ການພົບປະກັນສາມາດໃຫ້ພະລັງກາຍ
ແລະ ກໍາລັງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ຈະສາມາດ
ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາ
ທີ່ເກີດຂຶ້ນປະຈຳວັນໄດ້.



ບາງຄັ້ງພວກເຮົາເຂົ້າມາປະຊຸມໃນ
ສະພາບທີ່ບໍ່ດີເລີຍ. ພວກເຮົາບໍ່ມີຫຍັງ
ທີ່ຈະເວົ້າອອກມາ. ພວກເຮົາຮູ້ສຶກວ່າ
ບໍ່ມີແຮງຈັກໜ້ອຍເລີຍ. ໃນເມື່ອໄດ້ຮັບ
ການຮັບຕ້ອນຈາກໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼື ໄດ້
ກໍາລັງໃຈຈາກຜູ້ອື່ນ ພວກເຮົາກໍຮູ້ສຶກ
ວ່າເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.

ຮູ້ແຈ້ງວ່າຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເປັນແນວ
ໃດ. ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງເຊື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກ
ຂອງຕົນເອງ (ຫຼື ແມ່ແຕ່ບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນມີຄວາມ
ຮູ້ສຶກແນວໃດ) ເພາະວ່າພວກເຂົາຄິດ
ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຂົາເປັນສິ່ງບໍ່ດີ,
ອັນຕະລາຍ, ຫຼື ໜ້າອັບອາຍ. ການທີ່ໄດ້
ຍິນຜູ້ອື່ນໆບອກເລົ່າເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງ
ພວກເຂົາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງສັງເກດ
ເຫັນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຂົາເອງ.

ບາງຄົນໃນກຸ່ມພວກເຮົາເຄີຍຖືກ
ທາລຸນທາງເພດມາກ່ອນໃນ
ອະດີດ ແຕ່ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍເລົ່າສູ່
ຜູ້ອື່ນໜຶ່ງຈັກເທື່ອ. ມີແຕ່ຢູ່ໃນກຸ່ມ
ເທົ່ານັ້ນທີ່ພວກເຮົາສາມາດເວົ້າ
ເລື່ອງທີ່ໂຫດຮ້າຍນີ້ໄດ້.



ຄວບຄຸມຄວາມຫຼຸນຫັ້ນໃຈຮ້ອນ
ໄດ້. ສະມາຊິກກຸ່ມສາມາດ
ຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ຄິດເຖິງບັນຫາ
ຢ່າງເລິກເຊິ່ງ, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລາວ
ສະແດງຄວາມຫຼຸນຫັ້ນໃຈຮ້ອນ
ໂດຍປາດສະຈາກການ
ຕິກຕອງເສຍກ່ອນ.



ສະມາຊິກຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຫັນຈຸດອື່ນໆໄດ້
ແລະ ບໍ່ໃຫ້ໜີຈາກບັນຫາຍ້ອນຄວາມຮູ້ສຶກ
ຂອງຂ້ອຍເອງ. ອັນນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈ
ປະຕິກິລິຍາຂອງຜູ້ອື່ນ.

ເຂົ້າໃຈສາເຫດຂອງບັນຫາ.
ເມື່ອໄດ້ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນແມ່ຍິງ
ດ້ວຍກັນ ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນຮູ້ວ່າ
ມີຫຼາຍໆຄົນມີບັນຫາຄ້າຍຄື
ກັນ, ເຊິ່ງມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້
ເຂົາເຈົ້າຊອກຫາຕົ້ນປາຍ
ສາເຫດຂອງບັນຫາໄດ້.

ຂ້ອຍມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງເປັນຄົນບໍ່ດີ
ເລື້ອຍໆ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າເປັນຜູ້ທີ່ຕ້ອງ
ຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສະພາບຂອງຄອບຄົວ.
ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ, ຄວາມທຸກຍາກບໍ່
ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງພວກເຮົາ. ໄດ້ລົມ
ກັບໝູ່ຄູ່, ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈວ່າເປັນ
ຫຍັງພວກແມ່ຍິງຈິງທຸກໃຈຍ້ອນຄວາມ
ຄິດຂອງຕົນເອງ.

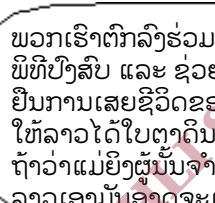


ກຳນົດວິທີແກ້ໄຂ. ວິທີແກ້ໄຂ
ທີ່ໄດ້ປຶກສາກັນຢູ່ໃນກຸ່ມມັກຈະ
ແມ່ນວິທີທີ່ຮັບໄດ້ ແລະ
ສາມາດນຳໄປປະຕິບັດໄດ້
ງ່າຍກວ່າວິທີທີ່ແມ່ຍິງຄິດເອງ
ຜູ້ດຽວ.



ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງເກີດຂຶ້ນໃນອະດີດທີ່
ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍທີ່ຈະຍົກຂຶ້ນມາສົນທະນາ
ກັບຜົວ. ຢູ່ໃນກຸ່ມພວກເຮົາລົມກັນ
ກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ຈະຮັບມືກັບສິ່ງເຫຼົ່າ
ນັ້ນ. ພວກເຮົາຊ່ວຍກັນ ແລະ ກັນ ໃຫ້ເຂັ້ມ
ແຂງ.

ສ້າງພະລັງຂອງກຸ່ມ. ແມ່ຍິງ
ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມຕໍ່ສູ້ເປັນກຸ່ມ
ຈະມີອຳນາດຫຼາຍກວ່າ
ການຕໍ່ສູ້ເປັນບຸກຄົນ.



ພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຈະຊ່ວຍກັນຈັດ
ພິທີປົງສົບ ແລະ ຊ່ວຍສະມາຊິກໃຫ້ໄດ້ໃບຢັ້ງ
ຢືນການເສຍຊີວິດຂອງຜົວລາວພ້ອມທັງຊ່ວຍ
ໃຫ້ລາວໄດ້ໃບຕາດິນຂອງດິນຕອນຂອງລາວ.
ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດດ້ວຍຕົວ
ລາວເອງມັນອາດຈະເປັນການຍາກຫຼາຍ.



ການຝຶກປະຕິບັດເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ສະມາຊິກຂອງກຸ່ມສ່ວນຫຼາຍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າໃຈການພົວພັນທີ່ມີລັກສະນະຊ່ວຍເຫຼືອກັນແລະມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ, ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດ. ການຝຶກປະຕິບັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

ການຝຶກປະຕິບັດເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະເຮັດຢູ່ໃນກຸ່ມ, ແຕ່ຖ້າມີສອງຄົນກໍສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ແລ້ວ.

1. ແລກປ່ຽນປະສົບການໃນການຊ່ວຍເຫຼືອ. ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ນຫຍັງນັ້ນ, ຜູ້ນຳກຸ່ມຈະຂໍຮ້ອງໃຫ້ສະມາຊິກເລົ່າບັນຫາຂອງຕົນເອງ ແລະການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ລາວໄດ້ຮັບ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຜູ້ນຳກຸ່ມຈະຖາມວ່າ: ການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ໄດ້ຮັບມີດ້ານໃດແດ່? ມັນຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ? ບັນຫາທີ່ເລົ່າມານັ້ນມັນຄ້າຍຄືກັນ ແລະ ແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ? ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ກຸ່ມຄິດອອກວ່າ ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ນຫຍັງ ແລະ ມີຄວາມຄິດທີ່ຈະຊ່ວຍຜູ້ອື່ນ. ຫຼື ຜູ້ນຳກຸ່ມອາດຈະເລົ່າບັນຫາຂອງໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: ມີແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ, ເຊິ່ງຜົວຂອງລາວເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ແລະ ມັກຈະຕີລາວເລື້ອຍໆ. ລາວກາຍເປັນຄົນເກັບຄວາມຮູ້ສຶກໄວ້ຂ້າງໃນ ແລະ ທຳທຳຄືບໍ່ມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິແຕ່ລາວຈະບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຈະສົນທະນາກັນວ່າ: ຈະຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ຄືແນວໃດ? ລາວຈະຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ແນວໃດ?
2. ຝຶກປະຕິບັດການຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ. ຢູ່ໃນກິດຈະກຳນີ້, ສະມາຊິກກຸ່ມຈະຝຶກປະຕິບັດເປັນຄູໆ. ຜູ້ໜຶ່ງຈະເລົ່າເຖິງບັນຫາປະມານ 5 ຫາ 10 ນາທີ ແລະ ອີກຜູ້ໜຶ່ງຈະເປັນຜູ້ຟັງຟັງ ໂດຍທີ່ບໍ່ເວົ້າຕັດຄວາມ ຫຼື ບເວົ້າຫຍັງນອກຈາກຈະໃຊ້ຄຳເວົ້າຊຸກຍູ້ໃຫ້ ຜູ້ເລົ່າບັນຫານັ້ນໄດ້ເວົ້າຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ຟັງສະແດງທ່ານທາງໃຫ້ເຫັນວ່າລາວກຳລັງຟັງດ້ວຍທ່າທີ ແລະ ການເໜັງຕີງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກກຸ່ມກໍປ່ຽນບົດບາດກັນ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຖ້າວ່າລາວໄດ້ຕັ້ງມືໄປນຳໃນເວລາຟັງຕົວຢ່າງເວລາລາວຕຳຫຼກ ຫຼື ແສ່ວຢູ່

ຫຼັງຈາກການຝຶກປະຕິບັດເປັນຄູ່ສຳເລັດລົງແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າຈະມາຄິດຄືນວ່າການຝຶກປະຕິບັດໄດ້ຜົນເທົ່າໃດ. ເຂົາເຈົ້າຈະຖາມກັນ ແລະ ກັນວ່າ: ເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າໝູ່ເຈົ້າໄດ້ຟັງຢູ່ບໍ່? ເຈົ້າມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຍັງແດ່? ຫຼັງຈາກນັ້ນຫົວໜ້າກຸ່ມເປີດການສົນທະນາກຸ່ມໃຫຍ່ກ່ຽວກັບທ່າທີ່ແບບໃດແດ່ທີ່ສະແດງເຖິງການຟັງ ແລະ ຄວາມເປັນຫວ່ງ. ຜູ້ນຳກຸ່ມອາດຈະເນັ້ນຕື່ມອີກວ່າ ບາງຄັ້ງການຟັງກໍສະແດງອອກທາງຄຳເວົ້າໄດ້ເໝືອນກັນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຄຳຖາມ, ການແລກປ່ຽນປະສົບການ ຫຼື ເວົ້າອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ສຶກວ່າຜູ້ຟັງເຂົ້າໃຈ. ບາງຄັ້ງມັນອາດຈະສະແດງອອກໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ຕັ້ງໃຈຟັງແລ້ວ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນເຂົ້າໃຈ.



Health Leadership International
Field Draft Copy

ກິດຈະກຳສຳລັບປຶ້ມປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຊິກກຸ່ມໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະເລີ່ມຈາກການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບຈິດຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີການທີ່ກຸ່ມສາມາດເລີ່ມຕົ້ນເພື່ອປຶ້ມປົວໄດ້ເຊັ່ນ:

- 1. ແລກປ່ຽນປະສົບການ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມ.** ບຸກຄົນທີ່ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດມັກຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງໂດດດ່ຽວ. ພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດລະບາຍບັນຫາອອກ ກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໄດ້. ຫຼັງຈາກທີ່ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ມີບັນຫາ ເລົ່າບັນຫາຂອງລາວອອກມາແລ້ວ. ຫົວໜ້າກຸ່ມຈະຖາມຜູ້ອື່ນວ່າເຄີຍມີບັນຫາທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້ບໍ່? ໃນເມື່ອທຸກໆຄົນໄດ້ ພັງເລື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນແລ້ວ, ສະມາຊິກກຸ່ມຈະສົນທະນາກັນເພື່ອຊອກຫາຈຸດທີ່ຄ້າຍຄືກັນຂອງບັນຫາ ແລະ ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າບາງທີບັນຫານັ້ນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສະພາບທາງສັງຄົມ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າແມ່ນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສະພາບທາງສັງຄົມ, ທາງກຸ່ມກໍ່ຈະຄົ້ນຄວ້າຫາວິທີແກ້ໄຂປ່ຽນແປງມັນ.
- 2. ຝຶກໃຫ້ມີການຜ່ອນຄາຍ.** ການຝຶກປະຕິບັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມກົດດັນ. ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີດຽບ, ຫົວໜ້າກຸ່ມຈະຂໍໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຄື:

ໃຫ້ພວກທ່ານຫຼັບຕາແລະຄິດເຖິງສະຖານທີ່ສະຫງົບປອດໄພບ່ອນທີ່ພວກສະຫາຍຢາກຈະໄປ. ມັນອາດຈະເປັນພູເຂົາ, ທະເລ ຫຼື ມະຫາສະໝຸດ ຫຼື ຢູ່ກາງທີ່ງ່າຍ.

ສືບຕໍ່ຄິດຫາສະຖານທີ່ນັ້ນແລ້ວໃຫ້ສະຫາຍຄ່ອຍໆຫາຍໃຈເຂົ້າທາງດັງເລິກໆ ແລະ ຫາຍໃຈອອກທາງປາກຍາວໆ.

ຖ້າວ່າມັນຊ່ວຍພວກສະຫາຍໄດ້, ໃຫ້ສະຫາຍຄິດແຕ່ແນວດຶງເຊັ່ນ: “ເຮົາຢູ່ບ່ອນທີ່ສະຫງົບແລ້ວ” ຫຼື “ເຮົາຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພແລ້ວ”.

ສືບຕໍ່ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຄິດເຖິງແຕ່ບ່ອນປອດໄພ ຫຼື ຄວາມຄິດທີ່ດີໆ. ໃຫ້ເຮັດແບບນີ້ປະມານ 20 ນາທີ (ເທົ່າກັນກັບເວລາທີ່ເຮົາໜຶ່ງເຂົ້າສູ່ກຸ່ມ).

ຖ້າທ່ານເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກຢ້ານຢູ່ໃນໄລຍະການຝຶກນີ້ ຕອນໃດກໍ່ຕາມໃຫ້ທ່ານມືນຕາຂຶ້ນແລ້ວຫາຍໃຈເລິກໆ.



ແມ່ຍິງສາມາດຝຶກປະຕິບັດແບບນີ້ຢູ່ເຮືອນໄດ້ຄືກັນ, ໃນເວລາທີ່ລາວນອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນ ຫຼື ຢ້ານກົວ. ການຫາຍໃຈເລິກໆສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍໄດ້.

Seattle Leadership International
Field Draft Copy

ຖ້າວ່າທ່ານເລົ່າເລື່ອງ ກ່ຽວກັບບັນຫາໃດໜຶ່ງ ສິ່ງສໍາຄັນຄວນຈະເວົ້າ ເຖິງວິທີແກ້ໄຂບັນຫາ ເຫຼົ່ານັ້ນໃນການກຸ່ມ ພ້ອມ.

3. ແຕ່ງນິຍາຍ, ລະຄອນ ຫຼື ແຕ້ມຮູບ. ຢູ່ໃນກຸ່ມອາດສາມາດຈະແຕ່ງນິຍາຍ ທີ່ມີ ເນື້ອເລື່ອງຄ້າຍຄືກັບປະສົບການຂອງສະມາຊິກຂອງກຸ່ມ. ຜູ້ນໍາກຸ່ມເປັນຜູ້ເລີ່ມຕົ້ນ ເນື້ອເລື່ອງ ແລະ ສະມາຊິກຜູ້ອື່ນເປັນຜູ້ຕໍ່ເລື່ອງຕ່າງໄປຈົນກວ່າໝົດທຸກຄົນຈະໄດ້ ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການແຕ່ງນິຍາຍເລື່ອງນັ້ນ, (ສະມາຊິກອາດ ຈະສະແດງທ່ານ ທາງປະກອບນໍາໃນເວລາແຕ່ງນິຍາຍນັ້ນ ຫຼື ແຕ້ມຮູບເປັນເລື່ອງ).

- ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກກໍ່ວິໄຈ ຄວາມຄິດຕ່າງໆທີ່ໄດ້ສະເໜີຂຶ້ນມາ. ຄໍາຖາມຕໍ່ໄປ ນີ້ສາມາດຊ່ວຍຊຸກຍູ້ໃຫ້ແຕ່ ລະຄອນໄດ້ສະແດງຄວາມເຫັນອອກມາໄດ້ ເຊັ່ນ:
- ຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ປະສົບການອັນໃດແດ່ທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດຢູ່ໃນນິຍາຍ ເລື່ອງນີ້?
- ເປັນຍັງຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ?
- ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນໄດ້ແນວໃດ?
- ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ມີບັນຫາ ໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ທຸ່ນທ່ຽງໄດ້?
- ຊຸມຊົນສາມາດຊ່ວຍລາວໄດ້ແນວໃດແດ່?

ຖ້າວ່າສະມາຊິກສາ ມາດຜ່ານພື້ນຄວາມເຈັບ ປວດມາໄດ້ໄລຍະໜຶ່ງແລ້ວ, ພວກເຂົາສາມາດໃຊ້ປະສົບ ການຂອງພວກເຂົາເຂົ້າໃນ ການວິໄຈແທນທີ່ຈະແຕ່ງ ເລື່ອງຂຶ້ນເອົາເອງ.



4. ແຕ້ມຮູບຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ. ກິດຈະກຳນີ້ສາມາດນໍາມາປະຕິບັດໄດ້.

ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຊິກກຸ່ມໄດ້ເຂົ້າມາ ຮ່ວມ ປະຊຸມກັນໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງແລ້ວ. ຜູ້ນໍາກຸ່ມສະເໜີໃຫ້ສະມາຊິກແຕ້ມຮູບ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. (ຖ້າວ່າຜູ້ນໍາກຸ່ມເລີ່ມຕົ້ນແຕ້ມຮູບງ່າຍໆ ກ່ອນອາດຈະຊ່ວຍ ສະມາຊິກໄດ້).

ຫຼັງຈາກນັ້ນສະມາຊິກກໍ່ແຕ້ມຮູບສະຖານທີ່ຕ່າງໆຂອງຊຸມຊົນທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບ ຈິດດີຂຶ້ນ ແລະ ບ່ອນທີ່ເຮັດໃຫ້ເສຍສຸຂະພາບຈິດ, ໃສ່ໃນຮູບນັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມສຶກສາເບິ່ງຮູບນັ້ນ ແລະ ເລີ່ມຕົ້ນຄິດກ່ຽວກັບວິທີການເພື່ອປັບປຸງ ສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນ. ຜູ້ນໍາກຸ່ມອາດຈະໃຊ້ຄໍາຖາມຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ພວກເຮົາຈະປັບປຸງສະຖານທີ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ?
- ມີສິ່ງໃໝ່ໆອັນໃດແດ່ທີ່ພວກເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້?
- ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ ເຫຼົ່ານັ້ນ?



ການຈັດຕັ້ງເພື່ອແກ້ໄຂ ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງ ຊຸມຊົນ

HLI Health Literacy International
Field Draft

ຢູ່ໃນປະເທດແອນຊາວາດໍ, ມີແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ມາຈາກຊຸມຊົນທີ່ທຸກຍາກແຫ່ງໜຶ່ງຂອງຕົວເມືອງໄດ້ເຂົ້າມາຮວມກັນເພື່ອສ້າງຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອກັນ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຄີຍດຳລົງຊີວິດໃນພາວະສົງຄາມ ກາງເມືອງ ແລະ ບັດຈຸບັນນີ້ ພວກເຂົາເຈົ້າມີກິດຈະກຳຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກສົງຄາມ ໂດຍຜ່ານໂບດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສະມາຊິກຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ເລົ່າກ່ຽວກັບການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ ແລະ ກຸ່ມນັ້ນຊ່ວຍເຫຼືອລາວແນວໃດແດ່. ມີໜຶ່ງ, ພວກເຮົາທັງໝົດມີຄວາມໂສກເສົ້າໂດຍທີ່ບໍ່ຮູ້ສາເຫດ.

ໃນມື້ນັ້ນກໍບໍ່ມີຫຍັງທີ່ພິເສດເກີດຂຶ້ນດອກແຕ່ພວກເຮົາທາກພາກັນມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວນັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໝູ່ເພື່ອນຂອງພວກເຮົາຜູ້ໜຶ່ງຈຶ່ງໄດ້ວ່າມື້ນັ້ນແມ່ນມື້ຄົບຮອບໜຶ່ງປີຂອງສົງຄາມທີ່ພວກເຮົາໄດ້ປະສົບນຳກັນ. ໃນເວລານັ້ນເອງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງຕົກລົງກັນສ້າງຕັ້ງກຸ່ມຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໃກ້ຊິດເພື່ອເຂົາໃຈສິ່ງທີ່ພວກເຮົາປະສົບມາ ແລະ ເພື່ອຮັບກັບຄວາມຮູ້ສຶກສູນເສຍລູກຊາຍ, ລູກສາວ, ຜົວ ແລະ ຄົນໃກ້ຄຽງໃນປາງສົງຄາມນັ້ນ ແລະ ພວກເຮົາສູນເສຍເຂົາເຈົ້າເພື່ອຫຍັງ?

ຢູ່ໃນກຸ່ມນັ້ນ ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າເຖິງປະສົບການທີ່ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເລົ່າສູ່ໃຜຟັງຈັກເທື່ອ. ເມື່ອເຮັດໃຫ້ແນວນີ້, ພວກເຮົາຈຶ່ງຄ່ອຍໆປ່ອຍປະຄວາມງຽບເຫງົາ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຮົາທີ່ມີຢູ່. ພວກເຮົາຮູ້ວ່າຄວາມຢ້ານກົວຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງຖ້າພວກເຮົາສາມາດໃສ່ຊີ້ມັນໄດ້. ພວກເຮົາຄົ້ນພົບວ່າ, ພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນມີຄວາມຢ້ານອັນດຽວກັນ; ຄວາມຢ້ານທີ່ຜູ້ອື່ນອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈ ແລະ ພວກເຮົາພົບອີກວ່າການທີ່ຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຫຼັງຂອງພວກເຮົາມັກອາດຈະຍິ່ງເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເຈັບປວດຕື່ມ.

ພວກເຮົາເວົ້າອອກມາ, ຮ້ອງໂທ ແລະ ຍື່ມຫົວນຳກັນ. ກຸ່ມໄດ້ຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຮົາໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາເຫັນທິດທາງໃໝ່ຂອງຊີວິດພວກເຮົາ. ພວກເຮົາສາມາດມີພະລັງໃໝ່ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ເພື່ອເຮັດວຽກງານຂອງພວກເຮົາ. ບັດຈຸບັນນີ້ພວກເຮົາຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກສົງຄາມ, ບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີທີ່ພັກອາໄສ ແລະ ສຸຂະພາບດີເທົ່ານັ້ນແຕ່ພວກເຮົາຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເອົາຊະນະຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ຄວາມສິ້ນຫວັງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ດ້ວຍວິທີນີ້ເອງ, ພວກເຮົາເຈົ້າຈຶ່ງສາມາດສ້າງຊີວິດໃໝ່ຂອງເຂົາເຈົ້າກໍຄືຂອງຊຸມຊົນ.



ເຖິງວ່າພວກເຮົາໄດ້ມີຄວາມສູນເສຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງໃນປາງສົງຄາມ ແລະ ສັນຕິພາບກໍບໍ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຄືດັ່ງສັນຍາກໍຕາມ, ແຕ່ພວກເຮົາມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າພວກເຮົາໄດ້ໃຫ້ກຳເນີດບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ໃໝ່ ແລະ ກໍ່ຄ້າຍກັບເດັກເກີດໃໝ່, ກຸ່ມນີ້ໄດ້ນຳເອົາເຈດຕະນາລົມອັນໃໝ່ມາສູ່ໂລກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມເຂັ້ມແຂງທີ່ຈະເດີນຕໍ່ໄປ.

HLI Storytelling for Health International
Field Draft Copy

ການຊ່ວຍແມ່ຍິງທີ່ມີປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຊອກຊຳ

ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທໍລະມານຈາກຄວາມຊອກຊຳແມ່ນ ການເຮັດໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ທີ່ຈະເຊື່ອໃຈຜູ້ອື່ນອີກເທື່ອໃໝ່. ເຮັດໃຫ້ລາວເປັນຜູ້ຄວບຄຸມ ຄວາມສະໜິດສະໜົມລະຫວ່າງທ່ານ ແລະ ລາວເອງ. ລາວຕ້ອງການຢາກຮູ້ ວ່າທ່ານກຳລັງຕັ້ງໃຈຟັງລາວ, ແຕ່ລາວສາມາດລໍຈົນກວ່າລາວມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະ ເລົ່າເລື່ອງ. ໃນໄລຍະທຳອິດນັ້ນ, ການປະຕິບັດກິດຈະກຳຮ່ວມກັນແຕ່ລະມື້ອາດຈະ ດີທີ່ສຸດ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງເຂົ້າໃຈ ປະຕິກິລິຍາຂອງຕົນ ເອງ, ໂດຍທົ່ວໄປ ຄວາມຮູ້ສຶກຈະຫຼຸດ ຜ່ອນຄວາມຮຸນແຮງ ລົງ.

ເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງ, ສິ່ງໜຶ່ງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ລາວສາມາດເລົ່າປະສົບ ການຂອງລາວ ກ່ອນການເກີດເຫດ ແລະ ບັດຈຸບັນ ເຮັດແບບນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ ລາວຮັບຮູ້ໄດ້ວ່າ ໃນເມື່ອຊີວິດຂອງລາວມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແຕ່ລາວກໍ ຍັງແມ່ນຄົນຜູ້ເກົ່າຄືແຕ່ກ່ອນ. ຖ້າວ່າການເຮັດແບບນີ້ປະກົດວ່າຈະໄດ້ຜົນ, ໃຫ້ຊັກ ຊວນລາວເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງທີ່ລາວເຄີຍເຮັດແລ້ວມີຄວາມສຸກ ຫຼື ເຄີຍແມ່ນ ກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງລາວກ່ອນການເກີດເຫດ.

ການນວດສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນ ຄວາມຮູ້ສຶກຊອກຊຳ ໄດ້.

ບາງຄວາມຊອກຊຳເຈັບປວດບາງຢ່າງອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ຢາກຈະກ່າວ ເຖິງ ຫຼື ຖືກຝັງກົບເກືອນໄປແລ້ວ, ແລະ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຢາກຈະຈື່ຈຳໄວ້ໄດ້; ກິດຈະກຳການແຕ້ມຮູບ, ທາສີ ຫຼື ການນວດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນລະບາຍ ຫຼື ບົດປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກຊອກຊຳອອກມາໄດ້.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຝັນເຫັນເຫດການຂອງຄວາມຊອກຊຳຂອງລາວ ອາດຈະເອົາວັດຖຸ ໃດໜຶ່ງໃນຊີວິດໃໝ່ຂອງລາວວາງໄວ້ຂ້າງຂອງລາວໃນເວລາລາວນອນ, ເພື່ອຊ່ວຍ ເຕືອນໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວປອດໄພເມື່ອລາວຕົ້ນນອນມາເຫັນມັນ.



ຖ້າວ່າມີສິ່ງເຕືອນຄວາມຈຳເຫດການຮ້າຍໆ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສະແດງປະຕິກິລິຍາທີ່ຢ້ານ ກົວອອກມາ, ໃຫ້ທ່ານຊ່ວຍເຫຼືອລາວວາງ ແຜນຕໍ່ສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ຜູ້ຍິງຄົນ ໜຶ່ງອາດຈະບອກກັບຕົວລາວເອງວ່າ: ໜ້າຂອງຜູ້ຊາຍ ຜູ້ນີ້ຄືກັບຜູ້ທີ່ທຳຮ້າຍເຮົາ, ແຕ່ກໍບໍ່ແມ່ນຄົນຜູ້ດຽວກັນ ແລະ ລາວເອງກໍບໍ່ຢາກທຳຮ້າຍເຮົາ.

ຖ້າວ່າມີຄົນໃດໜຶ່ງທາກຖືກທໍລະມານ ຫຼື ຖືກຂົ່ມຂືນ, ໃຫ້ເຕືອນລາວວ່າ, ລາວບໍ່ແມ່ນຜູ້ທີ່ຮັບຜິດຊອບຕໍ່ ສິ່ງທີ່ລາວເວົ້າ ຫຼື ເຮັດໃນເວລາທີ່ຖືກທໍລະມານ. ຄວາມຮັບຜິດຊອບທຸກຢ່າງແມ່ນຢູ່ນຳຜູ້ທີ່ ທໍລະມານລາວ. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ ເປົ້າໝາຍອັນໜຶ່ງຂອງການທໍລະມານ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ ຄົນບໍ່ສາມາດກັບຄືນມີຄວາມຮູ້ສຶກເໝືອນເດີມອີກ, ແຕ່ນີ້ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ.

HLLI Secretariat
Health Leads International
Field Draft Copy

ການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຂ້າຕົວເອງຕາຍ

ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ເປັນໂລກຊົມເສົ້າທີ່ຮ້າຍແຮງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຂ້າຕົວເອງຕາຍ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກນັ້ນ ອາດຈະບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຄິດທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ, ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປລາວຈະຍອມຮັບວ່າເຄີຍມີຄວາມຄິດແບບນັ້ນ ຖ້າຫາກຖືກຖາມ. ຖ້າວ່າລາວຍອມຮັບໃຫ້ພະຍາຍາມຖາມເຖິງບັນຫາຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ລາວມີແຜນທີ່ຈະຂ້າຕົວເອງບໍ່?
- ລາວມີວິທີການປະຕິບັດແຜນນັ້ນບໍ່? ລາວມີແຜນຂ້າຜູ້ອື່ນນໍາບໍ່, ເຊັ່ນ: ລູກຂອງລາວ?
- ລາວເຄີຍພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງມາກ່ອນບໍ່?
- ການຕັດສິນໃຈຂອງລາວແມ່ນຍ້ອນເຫຼົ່າ ຫຼື ຢາເສບຕິດບໍ່?
- ລາວແຍກໂຕອອກຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນບໍ່?
- ລາວບໍ່ຢາກມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປແມ່ນບໍ່?
- ລາວເຈັບເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງບໍ່?
- ລາວຍັງໝູ່ມ ແລະ ດໍາລົງຊີວິດຜ່ານຜ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ຂອງຊີວິດບໍ່?



ຖ້າວ່າຄໍາຖາມຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນມີຄໍາຕອບວ່າແມ່ນຄວາມແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ຄວາມພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງຕາຍຫຼາຍກວ່າຜູ້ອື່ນ. ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອລາວ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນລົມກັບລາວ. ມີບາງຄົນພຽງແຕ່ໄດ້ເລົ່າບັນຫາໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງແລ້ວ ກໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນແນວນັ້ນ ຫຼື ລາວຍັງຮູ້ສຶກບໍ່ດີປານໃດເທື່ອແຕ່ລາວກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນດີກວ່າເກົ່າ, ໃຫ້ທ່ານຂໍໃຫ້ລາວສັນຍາວ່າຈະບໍ່ທໍາຮ້າຍຕົນເອງ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ເວົ້າກັບທ່ານກ່ອນ.



ຖ້າວ່າການເວົ້າເຖິງບັນຫາຂອງລາວບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ ຫຼື ລາວບໍ່ສາມາດໃຫ້ຄໍາໝັ້ນສັນຍາອັນໄດ້ກັບທ່ານ, ທ່ານຈໍາເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຕິດຕາມລາວຢ່າງໃກ້ຊິດ. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ບອກຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງຕາຍວ່າທ່ານວາງແຜນທີ່ຈະເວົ້າກັບຜູ້ອື່ນ ເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫຼືອລາວ. ໃຫ້ລົມກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວ, ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຢູ່ກັບລາວທຸກໆເວລາ. ຂໍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເອົາວັດຖຸທີ່ເປັນອັນຕະລາຍອອກຫ່າງໄກລາວ.

ຖ້າວ່າມີການບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງລາວ, ໃຫ້ຊອກຫາໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ສາມາດລົມກັບລາວຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ຢາແກ້ອາການຊົມເສົ້າອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

HLI Seattle Partnership International
Health Leadership International
Field Draft Copy

ໂລກຈິດ (ໂລກປະສາດ)

ອາການແບບດຽວນີ້
ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈາກ
ການເຈັບເປັນ, ການ
ເມົາທາດເປື້ອ, ຢາ
ເສບຕິດ ຫຼື ສະໝອງ
ຖືກທຳລາຍ.

ບໍ່ວ່າຈະໃຊ້ວິທີປິ່ນປົວ
ແບບໃດກໍຕາມ, ຄົນ
ທີ່ເປັນໂລກຈິດຄວນຈະ
ຖືກປິ່ນປົວດ້ວຍຄວາມ
ສພາບ, ນັບຖື ແລະ
ໃຫ້ກຽດຄົນ

ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້, ລາວອາດຈະເປັນໂລກຈິດກໍເປັນໄດ້:

- ລາວໄດ້ຍິນ ຫຼື ເຫັນສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິ ທີ່ຜູ້ອື່ນບໍ່ໄດ້ຍິນ ຫຼື ບໍ່ເຫັນ (ອາການປະສາດຫຼອນ).
- ລາວມີຄວາມເຊື່ອທີ່ແປກປະຫຼາດທີ່ມີອິດທິພົນ ຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ. (ພາບລວງຕາ) ຕົວຢ່າງ: ລາວຄິດວ່າຄົນຮັກຂອງລາວພະຍາຍາມຈະປັ້ນ ລາວ.
- ລາວບໍ່ສົນໃຈຕົນເອງ ເຊັ່ນລາວບໍ່ນຸ່ງເຄື່ອງ, ອາບນ້ຳ ຫຼື ບໍ່ກິນເຂົ້າ
- ລາວມີພຶດຕິກຳແປກປະຫຼາດ ເຊັ່ນ: ເວົ້າຄວາມເວົ້າທີ່ບໍ່ມີຄວາມໝາຍອັນໃດ.

ບາງຄັ້ງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດກໍສະແດງພຶດຕິກຳແບບນັ້ນເໝືອນກັນ, ໂດຍສະເພາະບັນດາພຶດຕິກຳ ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມເຊື່ອຖື ຫຼື ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນຕົວຢ່າງ: ລາວອາດຈະເວົ້າວ່າລາວໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳ (ຄຳສັ່ງ) ຈາກຄວາມຝັນຂອງລາວ, ອັນນີ້ລາວອາດຈະແຕ້ມແຕ່ງໄປຕາມປະເພນີຂອງຊຸມຊົນ. ບຸກຄົນພວກນີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນໂລກຈິດ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະກາຍເປັນອາການຂອງໂລກຈິດ ຖ້າຫາກວ່າມັນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງຈົນເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ.

ການດູແລເບິ່ງແຍງຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດ

ເຖິງວ່າໂດຍທົ່ວໄປສະມາຊິກຄອບຄົວເປັນຜູ້ດູແລແລະຮັກສາຄົນທີ່ເປັນໂລກຈິດ, ແຕ່ຖ້າໃຫ້ດີທີ່ສຸດ, ບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກແພດ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມດ້ານການສຸຂະພາບຈິດຕື່ມອີກ. ມີບາງກໍລະນີ ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເປັນສິ່ງຈຳເປັນ, ແຕ່ມັກກໍບໍ່ຄວນຈະເປັນການປິ່ນປົວແບບໂດດດ່ຽວ. ໝໍຢາພື້ນເມືອງສາມາດມີບົດບາດທີ່ສຳຄັນເຊັ່ນກັນເພື່ອປິ່ນປົວຄົນເປັນໂລກຈິດ.

ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາກຢູ່ໃນຊຸມຊົນດຽວກັນກັບຄົນເປັນໂລກຈິດ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈລາວດີ. ມີໝໍຢາບາງຄົນມີວິທີການປິ່ນປົວ ຫຼື ພິທີກຳທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງເອົາຊະນະບັນຫາຂອງລາວໄດ້. ຖາມຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້ກ່ອນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈປິ່ນປົວ:



- ເປົ້າໝາຍຂອງແຕ່ລະບາດກ້າວຂອງການປິ່ນປົວມີຫຍັງແດ່? ມີຫຍັງ ແດ່ຈະເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກປິ່ນປົວ?
- ຖ້າວ່າຄົນເປັນໂລກຈິດບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົນເອງ ຫຼື ຜູ້ອື່ນ, ລາວສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ດຳລົງຊີວິດຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນໃນຊຸມຊົນບໍ່?
- ຄົນໃນຄອບຄົວຈະມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວບໍ່?
- ຜູ້ທີ່ໃຫ້ການປິ່ນປົວນັ້ນໄດ້ຮັບການນັບຖືຢູ່ໃນຊຸມຊົນບໍ່?
- ການປິ່ນປົວແຕ່ລະວິທີນັ້ນມີການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມອັບອາຍບໍ່?

ຖ້າວ່າຄົນເຈັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ, ໃຫ້ທ່ານຂໍໄປເບິ່ງບ່ອນນັ້ນກ່ອນທີ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ລາວຢູ່ບ່ອນນັ້ນ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າໂຮງໝໍບ່ອນນັ້ນສະອາດ, ຄົນເຈັບປອດໄພ ແລະ ສາມາດໃຫ້ຄົນຢັ້ງຢືມໄດ້, ທັງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງເປັນປົກກະຕິຈາກແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມພິເສດທາງດ້ານປິ່ນປົວສຸຂະພາບຈິດ. ຄົນເຈັບຄວນຈະມີອິດສະຫຼະພາບທີ່ຈະໄປໃສມາໃສໄດ້ ນອກຈາກວ່າລາວຫາກເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ຕົວເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ. ນອກນັ້ນ, ທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ຊອກຮູ້ວ່າມີຫຍັງແດ່ທີ່ຕ້ອງໄດ້ເຮັດຫຼັງຈາກທີ່ຄົນຜູ້ນັ້ນອອກໂຮງໝໍ.

Health & Rehabilitation International
Field Practice International

ຊອກຫາຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ແມ່ຍິງຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ຖ້າວ່າລາວມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- ເຄີຍເປັນໂລກຈັດມາກ່ອນໃນອະດີດ.
- ສູນເສຍສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຖືກຫ່າງຈາກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ປະສົບກັບຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ມີຄຸນອນທີ່ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ.
- ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສັງຄົມໜ້ອຍ.

ວິທີການ ເພື່ອປັບປຸງ ສຸຂະພາບຈິດ ຂອງຊຸມຊົນ

ຊອກຫາຜູ້ທີ່ມີພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ. ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າໃຜຜູ້ ທຶ່ງອາດຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ທ່ານທຳຄວາມຄົ້ນເຄີຍກັບລາວຫຼາຍກວ່າ ເກົ່າ. ພັງສິ່ງທີ່ຜູ້ອື່ນເວົ້າເຖິງພຶດຕິກຳຂອງລາວ ແລະ ສິ່ງທີ່ລາວປ່ຽນແປງໄປ. ໃນເມື່ອ ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດມັກຈະເກີດຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນ, ໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງວ່າມີອັນ ໃດແດ່ທີ່ອາດຈະຮ່ວມເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.

ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເອງ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນມີວິທີການ ຂອງຕົນເອງ ເພື່ອຈັດການກັບບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນປະຈຳວັນ. ຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີບັນຫາ ໂລກຈິດເພື່ອຊອກຫາວິທີການທີ່ດີທີ່ລາວໄດ້ເຄີຍໃຊ້ມາແລ້ວໃນອະດີດ ແລະ ວິທີ ການທີ່ລາວອາດຈະນຳມາໃຊ້ໃນສະພາບປັດຈຸບັນຂອງລາວ.

ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມປະເພນີ ແລະ ວັດທະນະທຳຂອງແມ່ຍິງ.

ແຕ່ລະຊຸມຊົນມີວິທີການຕາມປະເພນີ ທີ່ພົວພັນກັບບັນຫາ

ສຸຂະພາບຈິດເຊັ່ນ: ການສູດມົນ ຫຼື ພິທີກຳຕ່າງໆ.

ການປະຕິບັດແບບນີ້ອາດຈະບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນສະເໝີໄປ, ແຕ່ຄວນຈະນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ໃຫ້ ພະຍາຍາມຮຽນຮູ້ປະເພນີຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫຼາຍເທົ່າທີ່ ຈະຫຼາຍໄດ້ ແລະ ວິທີທີ່ໃຊ້ມັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮັບຮູ້ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ປະສົບການຂອງລາວມີຄວາມໝາຍ, ສາມາດ ຊ່ວຍບັນເທົາບັນຫາສຸຂະພາບຈິດລາວໄດ້.



ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າບໍ່ມີວິທີໃດທີ່ຈະແກ້ໄຂທີ່ໄດ້ຮັບຜົນຢ່າງໄວວາ

ໄດ້ ຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ. ໃຫ້ທ່ານຄຳນຶງເຖິງສິ່ງນີ້, ຖ້າ ວ່າມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງມາໃຫ້ຄຳພັ້ນສັນຍາ.

ຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອເຈົ້າຕ້ອງການ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີບົດຮຽນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, ໃຫ້ພະຍາຍາມປຶກສາຫາລື ອສບິ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ການຮັບຟັງນັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງຜູ້ ອື່ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກເຫຼືອປາກວ່າແຮງ, ໂດຍສະ ເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານຮັບຟັງບັນຫາຈາກຫຼາຍໆຄົນ. ໃຫ້ ຕິດຕາມເບິ່ງຕົວທ່ານເອງວ່າທ່ານຮູ້ສຶກມີຄວາມກົດດັນບໍ່ ຫຼື ຄວາມຕັ້ງໃຈຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນຫຼຸດລົງບໍ່. ຫຼື ທ່ານໃຈຮ້າຍ ແລະ ໂມໂຫໄວບໍ່. ອາການເຫຼົ່ານີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານກຳ ລັງເອົາບັນຫາຂອງຜູ້ອື່ນມາເປັນຂອງຕົນເອງ. ຖ້າທ່ານມີ ອາການເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ທ່ານໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ ຫຼື ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ຜ່ອນຄາຍເພື່ອໃຫ້ທ່ານ ໄດ້ເຮັດວຽກຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.

ພາກສ່ວນທີ່ສຳຄັນທີ່ ສຸດຂອງການປົນປົວ ແມ່ນການເຮັດໃຫ້ແມ່ ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກໄດ້ ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຄວາມເປັນຫ່ວງ. ພະຍາຍາມໃຫ້ໝູ່ຄູ່ ແລະ ຄົນໃນຄອບຄົວ ຂອງລາວເຂົ້າຮ່ວມໃນ ການປົນປົວ.

HLI Seattle Health Leaders Field Draft Community International