အခန်း ၈

ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများ

ဒုက္ခသည်ဆိုသည်မှာ၎င်းတို့၏လုံခြုံရေးနှင့် အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်တို့အတွက်ကြောက်ရွံ့ရသဖြင့် ၎င်းတို့နိုင်ငံ၏နယ်နမိတ်ကို ကျော်ပြီးအခြားနိုင်ငံသို့ရောက်လာသူများကိုခေါ်သည်။ **ရွှေ့ပြောင်းခံရသောသူများ** ဆိုသည်မှာ ၎င်းတို့နေရပ်များမှဖယ်ရှားရန်အတင်းအကြပ်ခိုင်းစေခြင်းခံရသောကြောင့် မိမိ၏နိုင်ငံတွင်းတွင်ပင်ရွှေ့ပြောင်း၍နေထိုင်ရသူများကိုခေါ်သည်။

ဒုက္ခသည်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းခံရသူများသည်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု၊ ဘာသာရေးလူမျိုးရေး (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံရေးနှင့် ပတ်သက်၍အများနှင့် ဆန့်ကျင်ဖက်အမြင်ရှိသောအာဏာရရှိနေသည့်အဖွဲ့၏သားကောင်များဖြစ်သည်။

ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းခံရသောသူများ၏ ၈၀% ကျော်ခန့်သည် အမျိုးသမီးနှင့် ခလေးများဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အမျိုးသားများသည် များသောအားဖြင့်ခုခံတိုက်ခိုက်ရင်းအသက်ဆုံးရှုံးလေ့ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိတို့၏ မိသားစုများချန်ထားပြီးထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ကြရခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အခြေခံလိုအပ်ချက်များ

နေရာဒေသအတော်များများတွင်အမျိုးသမီးများသည်အစားအသောက်စီမံပြင်ဆင်ခြင်း၊ ရေခပ်ခြင်း၊ နေအိမ်သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ အိမ်၏အသုံးစရိတ်များအားထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သင့်လျော်သောအဝတ်အစားများချုပ်လုပ်ဝယ်ခြမ်းပေးခြင်းနှင့်မိသားစုဝင်များ၏ကျန်းမာရေးအားစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းစသည့်တာဝန်များကိုဆောင်ရွက်ရလေ့ရှိသည်။ ဤအရာများအားလုံးသည်၎င်းတို့ဒုက္ခသည်များ၊ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းခံရသောသူများဖြစ်လာသောအခါပြောင်းလဲကုန်သည်။

သူတို့သည်ပြင်ပအကူအညီများဖြင့်သာ၎င်းတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုများသောအားဖြင့်လုံလောက်မှု၊ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုမရှိနိုင်သော်လည်းဖြည့်ဆီးပေးကြရသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည်ဒုက္ခသည်အမျိုးသမီးများနှင့်မတူဘဲ၎င်းတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက်ပြင်ပအကူအညီများရနိုင်မည်မရနိုင်မည်ကိုစိုးရိမ်ပူပန်နေကြရသည်။

ဒုက္ခသည်စခန်းများ၌နေထိုင်ပြီးဒုက္ခသည်အဖြစ်အိမ်ရှင်နိုင်ငံ (သို့မဟုတ်) ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့၏ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ၏အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများသည်လုံခြုံမှုရှိကြသည်။ သို့သော်ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည်ဤသို့လုံခြုံမှုမရှိသောကြောင့်ပို၍အန္တရာယ်များပါသည်။

(၁) အစာရေစာနှင့် လောင်စာ

ဒုက္ခသည်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများစွာသည်အာဟာရချို့တဲ့ကြသည်။ **အခက်အခဲများ၊ မသေချာမှုများကြားတွင် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏အာဟာရဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။**

- **အစာအာဟာရပေးဝေသည့်နေရာများတွင်ပါဝင်ခြင်း။**

အစာအာဟာရများအားအမျိုးသမီးများကိုတိုက်ရိုက်ပေးသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့မိသားစု၏ အစာအာဟာရလိုအပ်မှုကိုအသိဆုံးသူဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးများအားအမျိုးသားများနှင့် တန်းတူအစာအာဟာရရရှိစေပြီးတစ်ချိန်တည်းတွင်စားသုံးစေပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် နာမကျန်းအမျိုးသမီးများ (သို့မဟုတ်) အာဟာရချို့တဲ့နေသောအမျိုးသမီးများအတွက်အစားအစာပိုမိုတောင်းခံပါ။
- အမျိုးသမီးများအားအစားအစာချက်ပြုတ်နိုင်ရန်အတွက်မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများရှိပါစေ။
- အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းတာဝန်ကိုမျှဝေပါ။

ရေနှင့် လောင်စာများမလုံလောက်မှုသည်ဒုက္ခသည်များ၊ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအတွက်နောက်ထပ်ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်ချို့အချိန်များတွင်သောက်သုံးရေများမသန့်ရှင်းသဖြင့် မိသားစုဝင်များနာမကျန်းဖြစ်ကြသဖြင့်စိတ်ပူစရာများပိုတိုးလာကြသည်။

သို့ရာတွင်ဤပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန်အမျိုးသမီးများလုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာတချို့ရှိပါသည်။

- ရေကိုမသောက်ခင်သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်တတ်ရန်သင်ယူပါ။ ဤသို့ဆိုရာတွင်ရေကိုကျိုချက်ခြင်း၊ အဝတ်ပါးလေး (ရေစစ်) သုံး၍စစ်ယူခြင်းတို့ပါဝင်သည်။
- ရေကိုအပိုစုဆောင်းသည့်အနေဖြင့်မိုးရာသီတွင်မိုးရေကိုသိုလှောင်ခံယူထားပါ။
- ရေနှင့်လောင်စာရှာဖွေသယ်ယူရန်ဒုက္ခသည်စခန်းများ၊ မိမိနေအိမ်နှင့် ဝေးသည့်နေရာများသို့သွားရပါကအခြားသူများနှင့်အတူသွားပါ။
- နောင်တစ်ချိန်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်

ဒုက္ခသည်စခန်းများအနီးမှပြန့်ကျဲနေသောသစ်ပင်များနေရာတွင်သစ်ပင်အသစ်များကိုပြန်လည်စိုက်ပျိုးပါ။

(၂) လုံခြုံမှု
လိင်နှင့်ဆိုင်သောအကြမ်းဖက်မှုများမှကာကွယ်ခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းခံရသောသူများသည်လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုပုံစံအမျိုးအမျိုးဖြင့်ခံကြရသည်။ **ဤကဲ့သို့သောအကြမ်းဖက်မှုများကိုနည်းလမ်းများစွာသုံး၍ကာကွယ်နိုင်သည်။**

- ဖြစ်နိုင်ပါကအမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည်မိသားစုဝင်များ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၏အနားတွင်နေသင့်သည်။ မိသားစုဝင်များ၊ ဆွေမျိုးများမရှိသောအမျိုးသမီးများမိန်းကလေးများသည် ယောကျ်ားများနှင့် တသီးတခြားနေပြီးလုံခြုံသောနေရာတွင်နေသင့်သည်။
- အမျိုးသားများကိုလည်းၾင်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်အကျိုးရှိမည့်လုပ်ရှား မှုများကိုလုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းသင့်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည်မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားတတ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်လာလိမ့်မည်။
- အသိုင်းအဝိုင်း၌လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုကာကွယ်နိုင်ရန်ဆွေးနွေးပွဲများကိုအားပေးမြှင့်တင်ပေးသင့်သည်။ အကြမ်းဖက်မှု၏ဆိုးကျိုးများနှင့်ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများရှာဖွေရန်လိုအပ်မှုကိုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ ခေါင်းဆောင်များနှင့် လူထုကသိရှိနားလည်ရန်အရေးကြီးသည်။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာပညာပေးအစီအစဉ်များနှင့် အရပ်အစည်းအဝေးများတွင်လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ၎င်းအားကာကွယ်ရေးအကြောင်းများကိုပါထည့်သွင်းပညာပေးသင့်သည်။

အကယ်၍သင်သည်တိုက်ခိုက်ခြင်းခံရပါကအောက်ပါအချက်များကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင်ချက်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးမှုကိုပြုလုပ်ပေးရန်တောင်းခံပါ။ သင်သည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုအချို့ဆေးများသုံးစွဲခြင်းဖြင့်ကာကွယ်ကောင်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိပြီးသင်တခြားသူများအားပြောပြရန်အဆင်

သင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက၎င်းအကြမ်းဖက်မှုများကိုသက်ဆိုင်ရန်သို့တိုင်ကြားပါ။ တာဝန်ခံများသည်အကြမ်းဖက်မှုများကိုစုံစမ်းစစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။ သင်သိထားရမည်မှာသင်မဖြေကြားလိုသည့်မေးခွန်းများ အထူးသဖြင့်သင်၏ယခင်လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်းကိုဖြေကြားရန်မလိုပါ။

- အကယ်၍သင်သည်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသည်ဟုခံစားရလာပါကထိုအဖြစ်အပျက်များကိုလေ့ကျင့်မှုရှိထားသောစိတ်ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်းအားပြောပြပါ။ ၎င်းသို့ပြောပြခြင်းအားဖြင့်၎င်းအကြမ်းဖက်မှုသည်သင်၏အပြစ် **မဟုတ်ကြောင်း** သင်သိလာလိမ့်မည်။
- အကယ်၍ဖြစ်နိုင်ပြီးအန္တရာယ်ကင်းပါက ထိုအမျိုးသမီးကအကြမ်းဖက်သောသူနှင့် ဝေးရာသို့ရွှေ့ပြောင်းလိုသော်ပြောင်းရွှေ့ရန်စီစဉ်ပေးသင့်သည်။

(၃) ကျန်းမာရေး

(က) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

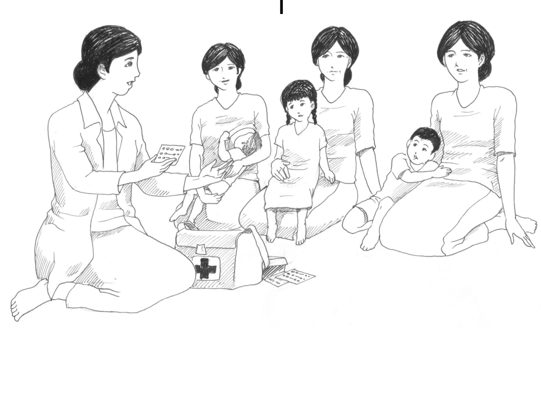
ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည်များသောအားဖြင့် သင့်လျော်သောကျန်းမာရေးကုသမှုကိုရရှိရန်ခက်ခဲနိုင်သည်။ ရံဖန်ရံခါကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရှိနေသော်လည်းအမျိုးသမီးများအတွက်ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကိုသတိမထားမိကြပါ။ ထိုကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ ဗိုက်နာလာချိန်နှင့် ကလေးမွေးဖွားချိန်။**

အမျိုးသမီးများသည်၎င်းအချိန်များတွင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သည်။ ဒေသခံသားဖွားဆရာမထံမှအကူအညီအကောင်းဆုံးရနိုင်သည်။

- **မိသားစုစီမံကိန်း။**

သန္ဓေတားဆေးဝါးပစ္စည်းများပံ့ပိုးမှုမပေးဝေနိုင်ခြင်းသည်ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင်ကလေးမွေးဖွားနှုန်းမြင့်မားခြင်းအကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြားအကြောင်းရင်းမှာမိသားစုစီမံကိန်းနည်းပညာပေးရာတွင် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့်သင့်လျော်အောင်မတင်ပြပါကလူများလိုက်နာကျင့်သုံးလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။



- **လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ။**

အမျိုးသမီးများအတွက်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များလိုအပ်သည်။

- **အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလုပ်သားများ။**

အမျိုးသမီးများသည်ဆီးခုံတွင်းစစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများ (Pelvic examination) သို့မဟုတ် smear ပြုလုပ်ခြင်းများကို အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလုပ်သားများမှလုပ်ဆောင်စေလိုသည်။

- **Calcium/ Folic Acid/ Iron / Vitamin C နှင့် Iodine**

ဤအရာများကိုအမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ၊ နာမကျန်းနေသော (သို့မဟုတ်) မီးယပ်ဆုံးနေသောအမျိုးသမီးများကမိမိတို့အစားအစာတွင်လိုအပ်သည်။

(ခ) အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်း

ဒုက္ခသည်များ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုမြှင့်တင်နိုင်သောနည်းတစ်နည်းမှာသင့်လျော်သောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကိုထားရှိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားတစ်နည်းမှာဒုက္ခသည်စခန်းများတွင်နေထိုင်ကြသောအမျိုးသမီးများအားကျန်မာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းကြားဆက်သွယ်ပေးသူများအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

- ဒုက္ခသည်အမျိုးသမီးများအတွက်ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်သင်တန်းများဖွင့်ပေးခြင်းဖြင့်၎င်းတို့သည်သူတို့၏ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းရှိအခြားအမျိုးသမီးများအားအခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဒေသခံမှသားဖွားဆရာမများနှင့်အခြားကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားပါဝင်စေခြင်းဖြင့်ကျန်းမာရေးကျင့်ထုံးများကိုနားလည်နိုင်သည့်ဘာသာစကားနှင့်ရှင်းပြပေးနိုင်သည်။
- အရွယ်ရောက်လာသောမိန်းကလေးများ နှင့်အမျိုးသမီးများအား မိသားစုစီမံကိန်း၊ ကာလသားရောဂါများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အာဟာရအကြောင်းတို့ကိုပညာပေးသင့်သည်။

(ဂ) စိတ်ကျန်းမာရေး

ဒုက္ခသည်နှင့်ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏စိတ်ကိုထိခိုက်စေသောအခက်အခဲမျိုးစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဆိုင်သောပြဿနာများမှာ

- အလွန်အကျွံဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) လုံးဝခံစားမှုမဲ့ခြင်း (စိတ်ကျခြင်း)
- ထိတ်လန့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စိုးရိမ်ပူပန်လွန်းခြင်း
- ဆိုးရွားစွာဖြစ်ပွားခဲ့သောအဖြစ်အပျက်များအားမကျော်လွှားနိုင်ခြင်း (ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှု) တို့ဖြစ်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါတို့သည်စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏ **အကြောင်းရင်းအချို့** ဖြစ်သည်။

- **နေအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း။**

ဤအချက်သည်အမျိုးသမီးများအတွက်အလွန်နာကျင်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအတွက်နေအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ဘဝဇာဆုံးရှုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

- **မိသားစုထံမှ (သို့မဟုတ်) အသိုင်းအဝိုင်းမှထောက်ပံ့မှုဆုံးရှုံးခြင်း။**

ဤအချက်သည်အခြားမိသားစုဝင်လူကြီးများရှိနေသော်ငြားလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်သူတို့သည်ယခင်ကကဲ့သို့ထောက်ပံ့မှုမပေးနိုင်တော့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- **ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများကိုတွေ့မြင်ခဲ့ရခြင်း။**

(သို့မဟုတ်) ကိုယ်တိုင်သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရခြင်း။

- **ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်မှုနှင့် အကျိုးပြုအလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးခြင်း။**

အမျိုးသမီးများသည်အကယ်၍၎င်းတို့လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသောသစ်ပင်ပန်းမံစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ရက်ကန်းယက်ခြင်း၊ အပ်ချုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ခြင်းများကိုမပြုလုပ်ရပါကလည်းဝမ်းနည်းပူပန်မှုကိုခံစားကြရသည်။

- **နေရာထိုင်ခင်းကျပ်တည်းခြင်း။**
- **သေဆုံးသူများအတွက်ဝမ်းနည်းမှုသေချာစွာမပြသနိုင်ခဲ့ခြင်း။**

လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသို့မရောက်မီ မိသားစုဝင်များသေဆုံးကောင်းသေဆုံးလိမ့်မည်။ ပြေးလွှားနေရသောကြောင့် သေဆုံးသူများအတွက်ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်းသင်္ဂြိုလ်ခြင်း၊ အသုဘအခန်းအနားများမပြုလုပ်ပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောစိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်အမျိုးသမီးများဆောင်ရွက်ခြင်း။

အိုးအိမ်စည်းစိမ်၊ မိသားစုနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများပျက်စီးမှုသည် အလွန်ကြေကွဲစရာဖြစ်သည်။ ရုံဖန်ရံခါဒုက္ခသည်များနှင့်ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည် ဤဆိုးရွားသောအဖြစ်အပျက်များကြောင့် မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင်၊ မလုပ်နိုင်၊ မကိုင်နိုင်ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အများအားဖြင့်အိပ်မက်ဆိုးများမက်တတ်ကြသည်။ ဤအရာများပြန်လည်ကောင်းမွန်ပြီးပုံမှန်ဖြစ်လာရန်အမျိုးသမီးများအတွက်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်းတို့လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများပို၍ဆိုးရွားလာမှုမှကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ **အခြားအမျိုးသမီးများနှင့်၎င်းတို့၏ခံစားမှု ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်းကိုပြောဆိုခြင်း**ပင်ဖြစ်သည်။

တစ်ခြားပြုလုပ်နိုင်သောနည်းများမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- **အမျိုးသမီးများအတူတကွအချိန်ယူနိုင်ရန်အစီအစဉ်များပြုလုပ်ခြင်း။**

  အာဟာရနှင့်ပညာရေးဆိုင်ရာသင်တန်းများ၊ အိမ်တွင်းမှုလုပ်ငန်းများ၊ ရင်သွေးငယ်များပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများလုပ်နိုင်သည်။

- **ကူညီပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့ဖွဲ့ခြင်း။**

  လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာပတ်ဝန်းကျင်တွင် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုဖလှယ်ပြီးပြန်လည်၍စိတ်ကျန်းမာလာနိုင်သည်။

- **အခြားအမျိုးသမီးများနှင့်အတူပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုကိုပြသခြင်း။**

  ၎င်းတို့သည်ရောက်နေသည့်အရပ်နှင့်ကိုက်ညီအောင်ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုများကိုမိမိတို့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

- **စိတ်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများဖြစ်လာစေခြင်း။**

ဒုက္ခသည်စခန်းနှင့်ရွှေ့ပြောင်းအဖွဲ့များမှအမျိုးသမီးများအား စိတ်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအဖြစ်သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။ ဤအမျိုးသမီးများသည်ထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့ဖွဲ့ခြင်း (သို့) အကူအညီလိုသော်လည်းအကူအညီမတောင်းတတ်သောအမျိုးသမီးများအားကူညီခြင်းတို့ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများအားခေါင်းဆောင်အဖြစ်ထားရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင်ခေါင်းဆောင်မှုကိုပြုရန်တိုက်တွန်းပါ။ ဒုက္ခသည်များနှင့်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည့်အစီအစဉ်များ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင်ပါဝင်နိုင်သည်။

ဤသို့ခေါင်းဆောင်မှုများကြောင့်–

- မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်း။
- အထီးကျန်ခံစားမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုကိုလျော့နည်းစေခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးတတ်ခြင်း။
- လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တိုးမြှင့်ခြင်း။
- အမျိုးသမီးများအတွက်လုံခြုံမှုမြှင့်တင်ပေးခြင်း။
- မိမိဘဝကိုပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်လာနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများခေါင်းဆောင်မှုပြုနိုင်သောနည်းအချို့မှာ

- လုံခြုံရေး၊ အခြေခံဝန်ဆောင်မှု၊ အာဟာရနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများဆွေးနွေးရန်အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများအတွက်သီးခြားအစည်းအဝေးများစီစဉ်ပေးပါ။
- အမျိုးသမီးများအား၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများနှင့် သူတို့၏အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ခံစားချက်များကို ဝေငှစေပါ။ အမျိုးသမီးများကိုယ်စားပြောဆိုပေးမည့်ခေါင်းဆောင်ကိုရွေးချယ်ပါ။

- လူထုသတင်းပေးခြင်းအစီအစဉ်နှင့်အခြားသတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်းတို့တွင်ကူညီပါ။

- သင့်လျော်သောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာပေးမှုများနှင့် သင်တန်းများကိုစီစဉ်ပေးပါ။
- အခြားအမျိုးသမီးများ၊ ထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့များနှင့်ပူးပေါင်း၍ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးရိပ်သာများကူညီဖွင့်လှစ်ပေးပါ။ ထိုအခါအမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးမည့်လုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။
- ကလေးများအတွက်ကျောင်းများတည်ဆောက်ရန်အားပေးစီစဉ်ပါ။
- အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအတွက်စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ တွက်ချက်ခြင်းနှင့် အခြားကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများကိုဖွင့်ပေးပါ။ အခြားအမျိုးသမီးများကိုလည်းအမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက်အားကစားနှင့် တေးဂီတအစီအစဉ်များပြုလုပ်ပေးရန်အားပေးပါ။
- အမျိုးသမီးများအားဝင်ငွေတိုးတက်လာစေသောအစီအစဉ်များပြုလုပ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

ဝင်ငွေတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည်အများအားဖြင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုကိုထောက်ပံ့ရန်အဆင်ပြေသောအလုပ်များရရှိရန်ခက်ခဲလေ့ရှိသည်။ အခက်အခဲအတားအဆီးများကြားမှအမျိုးသမီးများသည် အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများရှာဖွေ၍လုပ်ကိုင်ကြသည်။

အချို့ဒုက္ခသည်အမျိုးသမီးများသည်ထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအဖြစ်လုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့) အိမ်မှုကိစ္စများဆောင်ရွက်ခြင်းတို့လုပ်ကြသည်။ တစ်ချို့က နေ့ကလေးထိန်းများတွင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာမအဖြစ်သော်လည်းကောင်းအလုပ်လုပ်ကြသည်။

အချို့ထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့အစည်းများက အပ်ချုပ်ခြင်း၊ ရိုးရာပစ္စည်းများလုပ်ခြင်း၊ လက်မှုပညာများလုပ်ခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သီးနှံများစိုက်ပျိုးခြင်းစသောရိုးရာကျွမ်းကျင်မှုလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နိုင်ရန်မတည်ငွေများထောက်ပံ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးများသည်ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများကိုမိသားစုအတွက်သုံးရန်ဖယ်ထားပြီးဝင်ငွေရရန်အပိုကိုရောင်းစားကြသည်။