

Coping When A Loved One

Struggles with Addiction

ချစ်သောသူတစ်ဦး

အရက်မှူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းခြင်းကို

ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမလဲ

**How many people do you know
struggling with addiction?**

**How many people do you know who
died because of addiction?**



မေးခွန်းလေးမေးပါရစေ

သင်သိသူများအထဲ အရက်မူးယစ်ဆေး
ဝါးသုံးစွဲသူ ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိလဲ။

သင်သိသူများအထဲ အရက်မူးယစ်ဆေး
ဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့်ကွယ်လွန်သွားသူ
ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိလဲ။

Addiction is a long-term disease where an individual has an overwhelming desire to find and use drugs, even though there are dangerous consequences. Addiction is a disease because it can result in long-term changes in the brain structure, function, and behaviors caused by drug use.

အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းခြင်းသည် နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အကျိုးဆက်များရှိနေသော်လည်း လူတစ်ဦးသည် အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ရှာဖွေသုံးစွဲလိုသော ဆန္ဒများ အလွန်အမင်းရှိသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ၊ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် အပြုအမူများတွင် နာတာရှည်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ။

What Addiction looks like

အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲလမ်းမှုဆိုတာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ

- **Erratic Behavior Patterns** ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသောအမူအကျင့်
- **Moodiness** စိတ်မကြည်လင်မတည်ငြိမ်ခြင်း
- **Lying** လိမ်ညာခြင်း
- **Manipulating** လှည့်စားအသုံးပြုခြင်း
- **Blaming/ Throwing Focus** အပြစ်တင်ခြင်း/ အာရုံပြောင်းလဲစေခြင်း
- **Disconnectedness** ဆက်သွယ်မှုပြတ်တောက်ခြင်း
- **Tension/Anger** တင်းမာမှု/ဒေါသ
- **What else?** တစ်ခြားဘာများ?

Two Main Types of Addiction

အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းမှု အဓိက အမျိုးအစား နှစ်မျိုး

1. **Chemical Addiction** - This refers to addiction that involves the use of substances.

ဓာတုပစ္စည်း စွဲလမ်းမှု (Chemical Addiction) - ဆေးဝါးအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများ အသုံးပြုပြီး စွဲသောရောဂါ



Two Main Types of Addiction

အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းမှု အဓိက အမျိုးအစား နှစ်မျိုး

2. **Behavioral Addiction** - This refers to addiction that involves compulsive behaviors — persistent, repeated actions that continue even though they offer no real benefit and may cause harm.

အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာအစွဲအလမ်းရောဂါ (**Behavioral Addiction**) - တကယ့်အကျိုးကျေးဇူးမရှိသည့်အပြင် အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်စေနိုင်သောလည်း ထပ်ခါတလဲလဲ ဆက်လက်ပြုလုပ်နေသော ပြုမူချက်များ



9 Common Struggles for Young Children of Alcoholics

အရက်နှင့်ဆေးစွဲသူများ၏ ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် အဖြစ်များသော အခက်အခဲ ၉

1. **Confusion and unpredictability** ရှုပ်ထွေးမှုနှင့် ခန့်မှန်း၍မရခြင်း
2. **Chronic anxiety or fear** နာတာရှည်စိုးရိမ်စိတ် သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့မှု
3. **Hypervigilance** အလွန်အကျွံသတိရှိခြင်း
4. **Low self-esteem** မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးနည်းသည်ဟုထင်ခြင်း
5. **Difficulty trusting others** သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲခြင်း
6. **Emotional suppression** စိတ်ခံစားမှု ဖိနှိပ်ခြင်း
7. **Role confusion/parentification** အခန်းကဏ္ဍ ရှုပ်ထွေးမှု/မိဘတာဝန်ယူရခြင်း
8. **Social withdrawal or isolation** လူများနှင့်မပေါင်းဘဲ သီးခြားနေထိုင်ခြင်း
9. **Academic or behavioral challenges** ပညာရေး သို့ အပြုအမူဆိုင်ရာ ခက်ခဲမှုများ

9 Common Struggles for Adult Children of Alcoholics

အရက်နှင့်ဆေးစွဲသူများ၏ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် အဖြစ်များသော အခက်အခဲ ၉ ခု

1. **Being rigid and inflexible** ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ခက်ခဲခြင်း
2. **Difficulty trusting or being closed off** ယုံကြည်ရန်ခက်ခဲခြင်း တသီးပုဂ္ဂလနေခြင်း
3. **Shame and loneliness** ရှက်ရွံ့ခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်း
4. **Low Self-Esteem** မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးနည်းသည်ဟုထင်ခြင်း
5. **Self-criticism** ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ခြင်း
6. **Perfectionism** ပြီးပြည့်စုံ ဖြစ်လိုခြင်း
7. **People pleasing** လူများစိတ်အလိုအလျောက်လိုက်ခြင်း
8. **Being highly sensitive or reactive** ထိလွယ် ရှလွယ် အလွန်အမင်းတုံ့ပြန်မှုများခြင်း
9. **Prone to anxiety** စိုးရိမ်ပူပန်မှု လွယ်ကူစွာ ဖြစ်တတ်ခြင်း

**Your loved one's
addiction is not your
fault!**

သင့်ချစ်သောသူရဲ့
အရက်နှင့်မူးယစ်
ဆေးဝါးစွဲလမ်းမှုဟာ
သင့်အမှားမဟုတ်ပါဘူး!



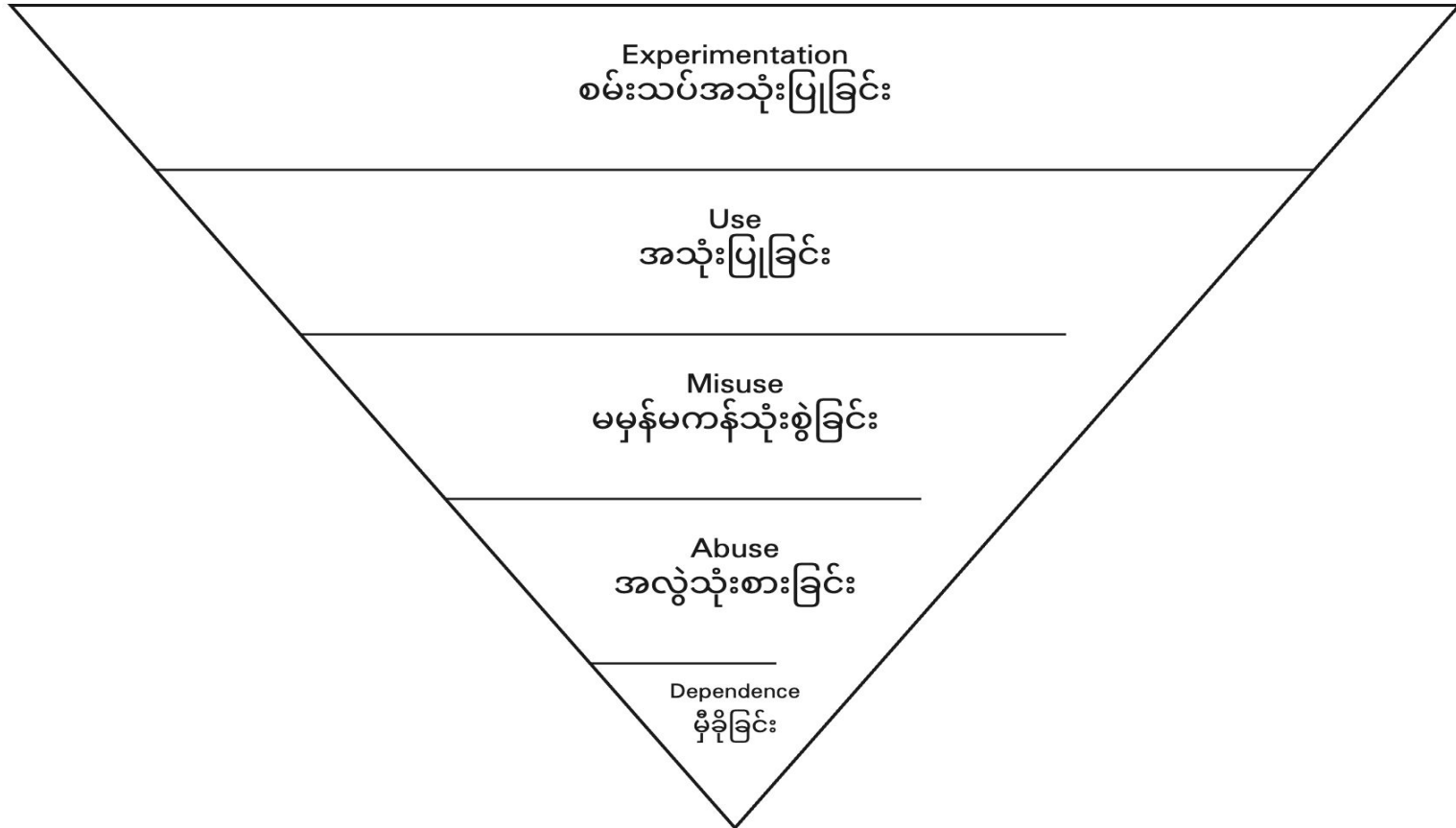
**But your healing is your
responsibility!**

သို့သော်
သင့်၏ပျောက်ကင်းမှုသည်
သင့်တာဝန်ပင် ဖြစ်ပါသည်!



Substance Use Problems: A Continuum

အရက်နှင့်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပြဿနာများ - အဆင့်ဆင့်တိုးလာမှု



Experimentation စမ်းသပ်အသုံးပြုခြင်း

What it looks like:

- **Curiosity or peer pressure**

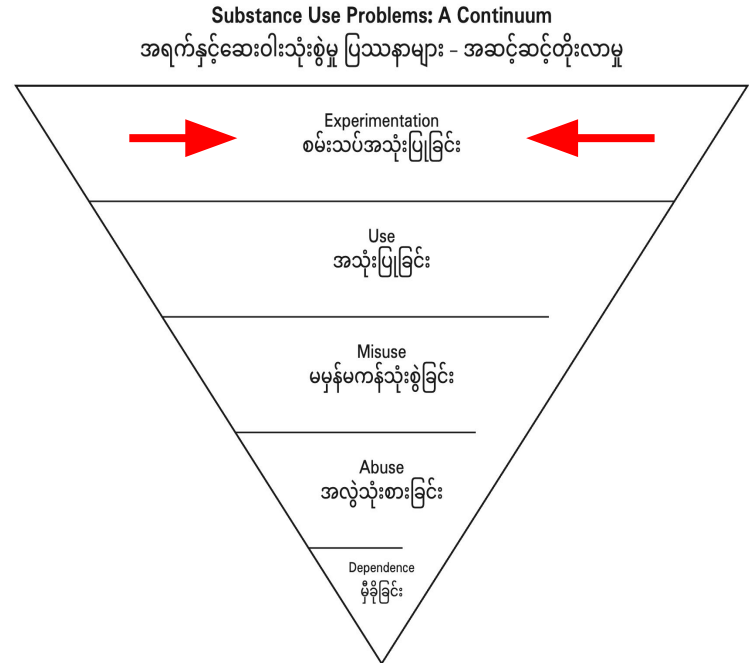
စူးစမ်းလိုစိတ် သို့မဟုတ် ရွယ်တူချင်းဖိအား

- **Trying it “just once”**

“တစ်ကြိမ်လောက်” စမ်းကြည့်ခြင်း

- **Often dismissed as harmless**

အန္တရာယ်မရှိဟု အလွယ်တကူဆိုခြင်း



1. Experimentation စမ်းသပ်အသုံးပြုခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Educate on early effects of substance use**
အစောပိုင်းသက်ရောက်ထိခိုက်မှုပညာပေး
- **Promote healthy activities**
ကျန်းမာသောလှုပ်ရှားမှုအတွက်အားပေး

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Connect before correct**
အမှားပြင်ခြင်းမပြုမီ ဆက်နွှယ်ခြင်း
- **Awareness of family routines and locations** မိသားစုဝင်များ ဘယ်မှာရှိခြင်း
နှင့် နေ့စဉ်အခြေအနေကို သိရှိခြင်း

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Emotional regulation skills**
စိတ်ခံစားမှု ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း
- **Build refusal skills**
ငြင်းဆန်နိုင်စွမ်း တည်ဆောက်ခြင်း

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Strengthen identity in Christ early**
ခရစ်တော်၌ တည်ရှိသည်ကို
စောစောခိုင်ခံ့စေပါ
- **Church participation and belonging**
အသင်းတော်တွင် ပါဝင်ခြင်းနှင့်
သက်ဆိုင်ခြင်း

Scriptures ကျမ်းစာ

- † “My child, if sinners entice you,
do not give in to them.”
(Proverbs 1:10)
- † “Do not conform to the pattern
of this world...” (Romans 12:2)
- † “Blessed is the one who does
not walk in step with the
wicked...” (Psalm 1:1)

- † “ငါ့သား၊ လူဆိုးတို့သည် သင့်ကိုသွေး
ဆောင်လျှင် ဝန်မခံနှင့်။” (သုတ္တံ ၁:၁၀)
- † “သင်တို့သည် လောကီပုံသဏ္ဌာန်ကို
မဆောင်ကြနှင့်။” (ရောမ ၁၂:၂)
- † “လူဆိုးတို့၏ လမ်းတွင်မရပ်မနေ၊ မထီ
မဲ့မြင်ပြုသော သူတို့၏ အစည်းအဝေး၌
မထိုင်၊ ထာဝရဘုရား၏ တရားတော်၌
မွေ့လျော်၍၊ တရားတော်ကို နေ့ညဉ့် မပြတ်
ဆင်ခြင်အောက်မေ့သောသူသည်
မင်္ဂလာရှိ၏။” (ဆာလံ ၁:၁)

2. Use အသုံးပြုခြင်း

What it looks like:

- Casual or social use**

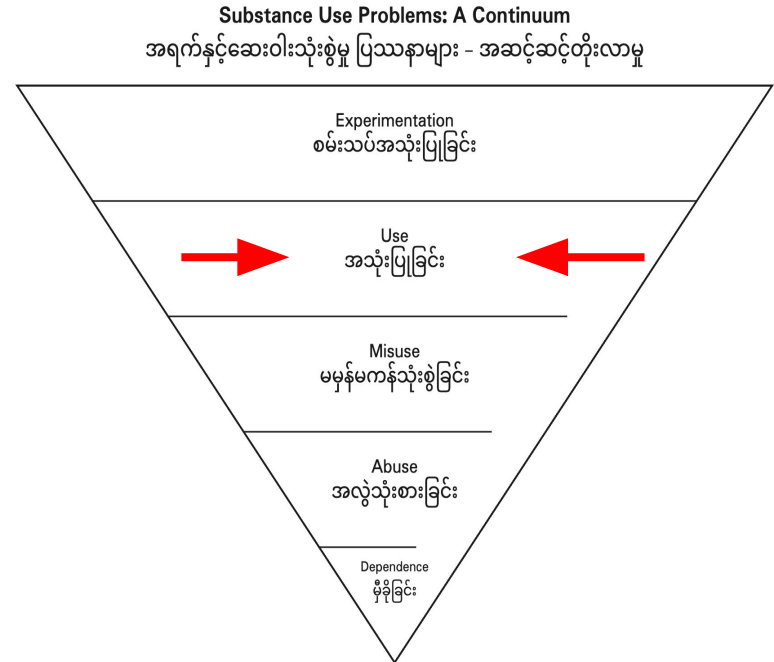
ပုံမှန်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့်သောက်ခြင်း/သုံးခြင်း

- Can be controlled (for now)**

ထိန်းနိုင်သည် (လောလောဆယ်)

- Often hidden or denied**

ဖုံးကွယ်ထားသည် သို့မဟုတ် ငြင်းဆိုတတ်သည်



2. Use အသုံးပြုခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Promote healthy lifestyle choices**
ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံ စသည့် ရွေးချယ်မှုများကို အားပေးမြှင့်တင်ပါ
- **Educate about the physical effects of substances** မူးယစ်ဆေးဝါးများက ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်သက်ရောက်စေသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း အသိပညာပေးပါ

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Set boundaries early**
စည်းဘောင်များ စောစောသတ်မှတ်ပါ
- **Encourage open dialogue**
ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးမှုကိုအားပေးပါ

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Build healthy decision-making skills**
ကောင်းမွန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းရည်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ
- **Teach stress management and refusal skills**
စိတ်ဖိစီးမှုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းစွမ်းနှင့် ငြင်းပယ်စွမ်းများ သင်ပေး

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Provide spiritual mentoring and role models** ဝိညာဉ်ရေးရာလမ်းညွှန်မှုပေးပါ
စံနမူနာယူထိုက်သူများမှအစောင့်ပြုလမ်းပြပါ
- **Teach biblical values and identity in Christ**
သမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများနှင့် ခရစ်တော်၌ တည်ရှိခြင်း အကြောင်းသွန်သင်ပါ

Scriptures ကျမ်းစာ

† “Everything is permissible, but †
not everything is beneficial.”
(1 Corinthians 10:23)

† “Be alert and of sober mind.”
(1 Peter 5:8)

† “Walk as children of light.”
(Ephesians 5:8)

“ငါသည် အပြစ်မသင့်ဘဲ ခပ်သိမ်းသော အမှု
အရာကို ပြုနိုင်သည် မှန်စေတော့။ ခပ်သိမ်း
သော အမှုအရာကို ပြုသင့်သည်မဟုတ်။”

(၁ကော ၁၀:၂၃)

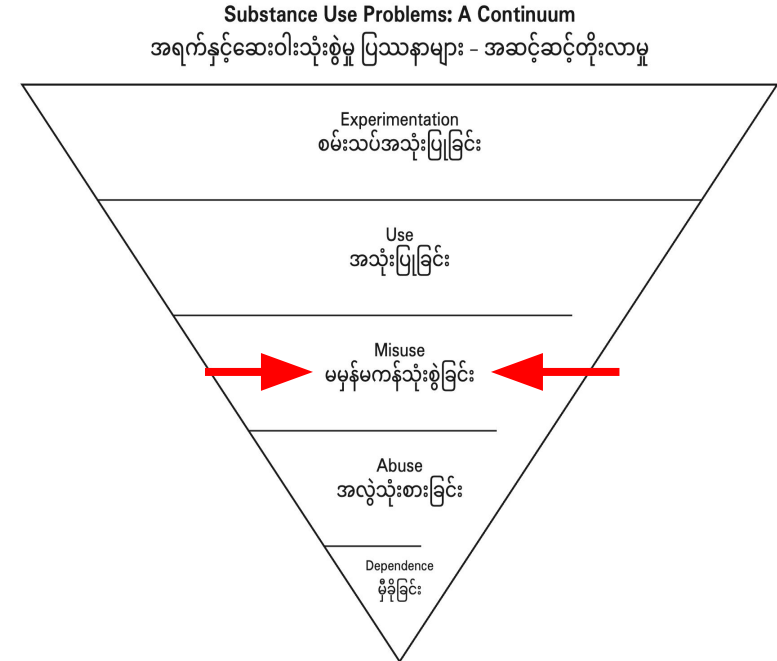
† “သမ္မာသတိရှိလျက် မအိပ်ဘဲစောင့်နေကြ
လော့။” (၁ပေ ၅:၈)

† “အလင်း၏သားကဲ့သို့ ကျင့်နေကြလော့။”
(ဧဖက် ၅:၈)

3. Misuse (မမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း)

What it looks like:

- **More frequent or intense use**
မကြာခဏပို၍ သို့ ပိုမိုပြင်းထန်စွာ
အသုံးပြုခြင်း
- **Risky behaviors and poor judgment**
အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများအားပြုခြင်း
နှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားချို့ယွင်းမှုရှိခြင်း
- **Beginning to affect school, family, or mood**
ကျောင်း၊ မိသားစု သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုကို
စတင်ထိခိုက်လာခြင်း



3. Misuse မမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Seek medical evaluation and treatment**
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုနှင့် ကုသမှုကိုရယူပါ
- **Build healthy lifestyle habits**
ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုအလေ့အထများ
တည်ဆောက်ပေးပါ

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Encourage family counseling and involvement** မိသားစု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးပါ
- **Strengthen family communication, & boundaries** မိသားစု ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် စည်းဘောင်များကို ခိုင်မာအောင်ပြုလုပ်ပါ

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Provide early counseling or mentoring**
အစောပိုင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်ကြပ်မတ်မှုကို ပေးအပ်ပါ
- **Teach healthy coping and stress management skills** ကျန်းမာသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲနည်း အရည်အချင်းများကို သင်ကြားပေးပါ

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Teach faith-based coping strategies**
ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းများကို သင်ကြားပေးပါ
- **Build accountability through trusted community**
ယုံကြည်ရသော အသိုင်းအဝိုင်းမှတစ်ဆင့် တာဝန်ခံမှုကို တည်ဆောက်ပါ

Scriptures ကျမ်းစာ

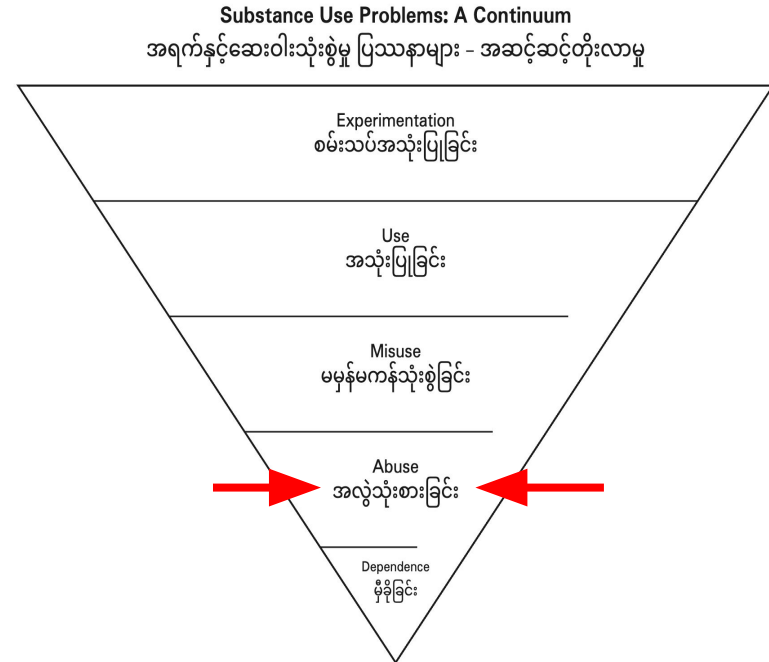
- † **“Do not get drunk with wine, which leads to debauchery. Instead, be filled with the Spirit.” (Ephesians 5:18)**
- † **“No temptation has overtaken you except what is common to mankind... and He will provide a way out.” (1 Corinthians 10:13)**
- † **“Above all else, guard your heart...” (Proverbs 4:23)**

- † “လွန်ကျူးစေတတ်သော စပျစ်ရည်နှင့်ယစ်မူးခြင်း ကိုရှောင်၍ ဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်စုံလျက်ရှိကြ လော့။” (ဧဖက် ၅:၁၈)
- † “ဘုရားသခင်သည် သစ္စာနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည် ဖြစ်၍၊ သင်တို့ မခံနိုင်သော စုံစမ်းနှောင့်ရှက်ခြင်း ကို သင်တို့၌ ရောက်စိမ့်သောငါ အခွင့်ပေးတော် မမူ။ ” (၁ကော ၁၀:၁၃)
- † “နှလုံးသည်အသက်၏အခြေအမြစ် ဖြစ်သောကြောင့်၊ သင်၏နှလုံးကို အထူးသဖြင့်စောင့်ရှောက်လော့။” (သုတ္တံ ၄:၂၃)

4. Abuse (အလွဲသုံးစားခြင်း)

What it looks like:

- **Regular, harmful use despite consequences**
ဆိုးကျိုးများ ရှိနေသည့်တိုင် ပုံမှန်အားဖြင့် အန္တရာယ်ရှိစွာ အသုံးပြုနေခြင်း
- **Damage to relationships and responsibilities**
ဆက်ဆံရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ ကွက်ပျက်ခြင်း
- **Loss of control**
ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဆုံးရှုံးခြင်း



4. Abuse အလွဲသုံးစားခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Provide medical detoxification and withdrawal management** ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဆိပ်ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ရုတ်တရက်ရပ်ဆိုင်းရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာကို စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် ကူညီပါ
- **Provide medication- assisted treatment & healthy lifestyle** ဆေးဝါးအထောက်အကူပြု ကုသမှုနှင့် ကျန်းမာသောနေထိုင်လှုပ်ရှားမှုကို ပံ့ပိုးပါ

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Offer family counseling and support** မိသားစု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုကို ပံ့ပိုးပါ
- **Help with family conflict resolution** မိသားစု ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းရာတွင် ကူညီပါ

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Get intensive therapy** အထူးပြု ကြပ်မတ်ကုသခြင်းကို ရယူပါ
- **Teach healthy coping and stress management skills** ကျန်းမာသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲနည်း အရည်အချင်းများကို သင်ကြားပေးပါ

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Offer pastoral counseling/mentoring** သင်းအုပ်ဆရာ၏ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု/လမ်းညွှန်ကြပ်မတ်မှုဖြင့် ပံ့ပိုးပါ
- **Prayer, Scripture, and involvement in a faith community** ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျမ်းစာနှင့် ယုံကြည်ရာ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

Scriptures ကျမ်းစာ

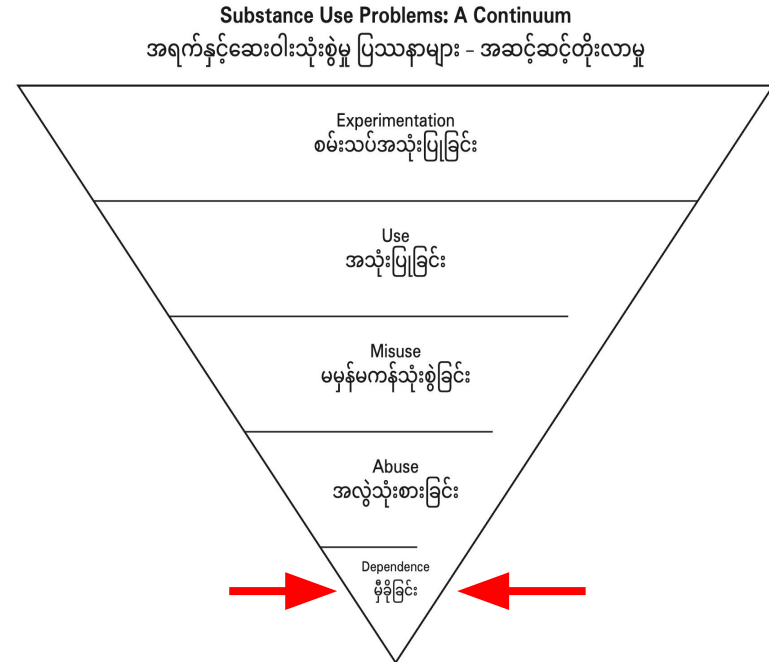
- † “The thief comes only to steal and kill and destroy; I have come that they may have life...” (John 10:10)
- † “Come to me, all who are weary and burdened...” – (Matthew 11:28)
- † “Restore him gently... but watch yourselves, or you also may be tempted.” (Galatians 6:1)

- † “သူခိုးသည်ခိုးခြင်း၊ သတ်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်းငှါသာ လာတတ်၏။ ငါမူကား၊ သိုးတို့သည် သက်လွတ်ရုံ မျှမက အထူးသဖြင့်အသက်နှင့် ပြည့်စုံစေခြင်းငှါ လာသတည်း။” (ယောဟန် ၁၀:၁၀)
- † “ဝန်လေး၍ ပင်ပန်းသော သူအပေါင်းတို့၊ ငါ့ထံသို့ လာကြလော့။ ငါသည် ချမ်းသာပေးမည်။” (မသဲ ၁၁:၂၈)
- † ညီအစ်ကိုတို့၊ လူသည်သတိလစ်၍ တစုံတခုသော ဒုစရိုက်ကိုပြုမိလျှင်၊ ဝိညာဉ်ဆုကျေးဇူးကို ခံရသောသင်တို့သည် အပြစ်သွေးဆောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်လွတ်မည်အကြောင်း၊ ကိုယ်ကိုသတိပြုလျက် သိမ်မွေ့ နူးညံ့သောသဘောနှင့် ထိုသို့သောသူကို မစ၍၊ သူ၏ နေရာ၌တည်မြဲ တည်စေပြန်ကြလော့။ (ဂလာတိ ၆:၁)

5. Dependence (မူးယစ်ဆေးဝါး မှီခိုခြင်း)

What it looks like:

- **Loss of physical/emotional control**
ကိုယ်ခန္ဓာ/စိတ်ခံစားမှု ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း
ဆုံးရှုံးခြင်း
- **Substance dominates daily life**
မူးယစ်ဆေးဝါးက နေ့စဉ်ဘဝကို
လွှမ်းမိုးခြင်း
- **Withdrawal, isolation, or crisis**
ရုတ်တရက်ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရာမှ
ဖြစ်ပေါ်လာ သော ရောဂါလက္ခဏာ၊
သီးခြားနေထိုင်ခြင်း၊ အရေးပေါ်
အခြေအနေ



5. Dependence မူးယစ်ဆေးဝါး မိခံခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Provide medical detox and long-term care**
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဆိပ်ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုကို ပံ့ပိုးပါ
- **Provide medication- assisted treatment & healthy lifestyle**
ဆေးဝါးအထောက်အကူပြု ကုသမှု နှင့် ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုပုံစံကို ပံ့ပိုးပါ

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Connect with family support group**
မိသားစု ပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ
- **Join family recovery program**
မိသားစု ပြန်လည်ပျောက်ကင်းခြင်း အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ပါ

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Support with hospitalization , intensive care & long-term counseling**
ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှု၊ ကြပ်မတ်အထူးပြု စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ရေရှည် **counseling**
- **Support with elapse management**
ပြန်လည်ဖြစ်ပွားမှု ထိန်းသိမ်းကာကွယ်မှုကို ပံ့ပိုးပါ

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Participate in Celebrate Recovery, AA/faith-based groups - Celebrate Recovery, AA/ယုံကြည်ခြင်း**
အခြေခံ သောအုပ်စုများတွင် ပါဝင်ပါ
- **Ongoing discipleship and reintegration into faith community** ခရစ်တော် တပည့်တော်ဖြစ်မှုဆိုင်ရာ ဆက်လက်လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းနှင့် ယုံကြည်သူအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပြန်လည်ပါဝင်လာစေခြင်း

Scriptures ကျမ်းစာ

† “I waited patiently for the Lord... He lifted me out of the slimy pit.” (Psalm 40:1-2)

† “If the Son sets you free, you will be free indeed.” (John 8:36)

† “He heals the brokenhearted and binds up their wounds.” (Psalm 147:3)

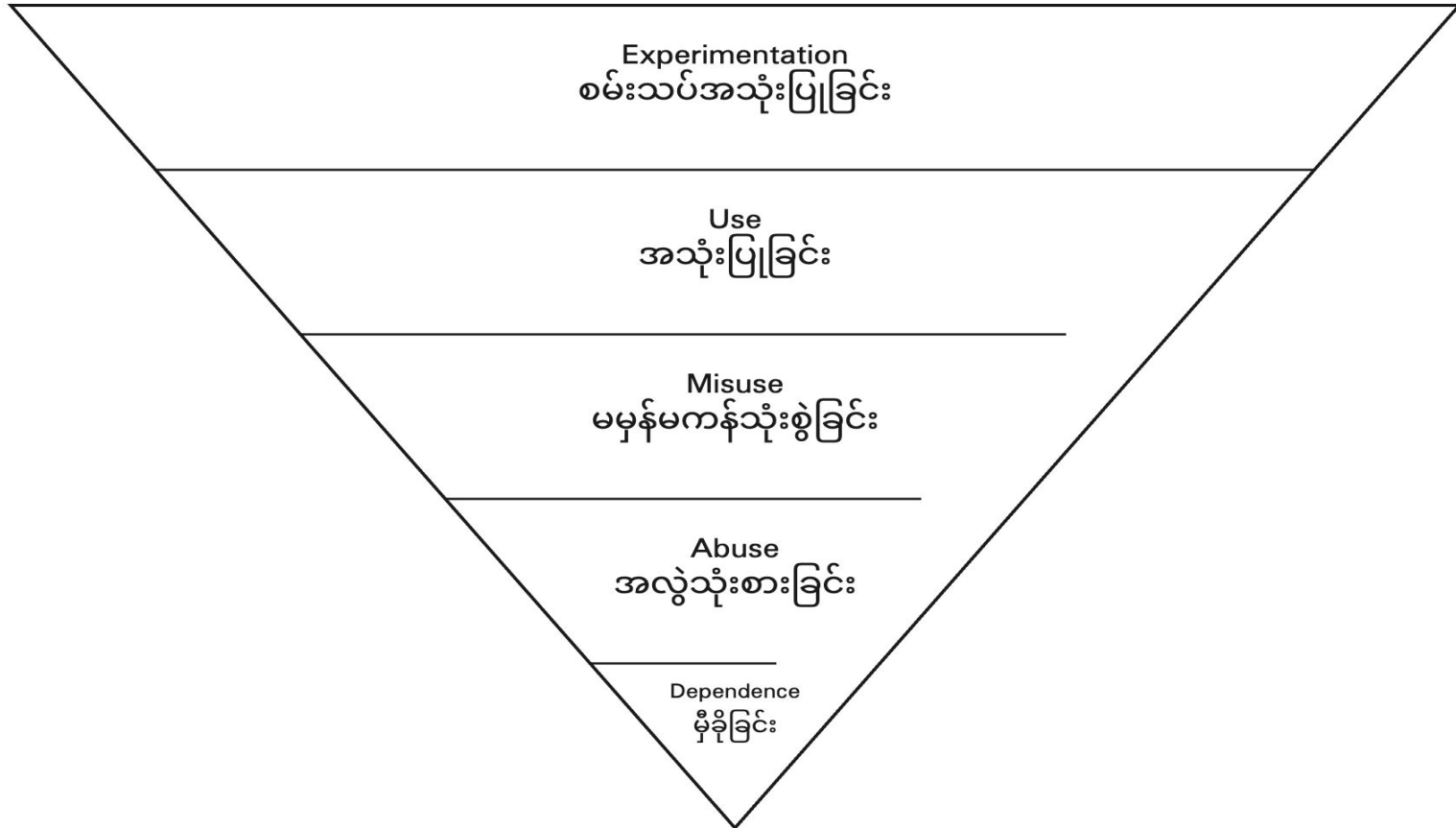
† “ပျက်စီးရာတွင်းနှင့် အလွန်ဆိုးသော ရွံ့ထဲကငါ့ကို ဆယ်နှုတ်ပြီးလျှင် ငါ့ခြေတို့ကို ကျောက်ပေါ်မှာတင်၍ ငါ့ခြေရာတို့ကို တည်စေတော်မူ၏။” (ဆာလံ ၄၀:၁၂)

† “ထိုကြောင့် သားသည် သင်တို့ကိုလွတ်လျှင်၊ သင်တို့သည် ဧကန်အမှန်လွတ်ကြလိမ့်မည်။” ယောဟန် ၈:၃၆)

† “စိတ်ကြေမွသောသူတို့ကို နှစ်သိမ့်စေ၍၊ သူတို့၏ အနာကို ကုတော်မူ၏။” (ဆာလံ ၁၄၇:၃)

Substance Use Problems: A Continuum

အရက်နှင့်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပြဿနာများ - အဆင့်ဆင့်တိုးလာမှု



1. Experimentation စမ်းသပ်အသုံးပြုခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Educate on early effects of substance use**
အစောပိုင်းသက်ရောက်ထိခိုက်မှုပညာပေး
- **Promote healthy activities**
ကျန်းမာသောလှုပ်ရှားမှုအတွက်အားပေး

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Connect before correct**
အမှားပြင်ခြင်းမပြုမီ ဆက်နွှယ်ခြင်း
- **Awareness of family routines and locations** မိသားစုဝင်များ ဘယ်မှာရှိခြင်း
နှင့် နေ့စဉ်အခြေအနေကို သိရှိခြင်း

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Emotional regulation skills**
စိတ်ခံစားမှု ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း
- **Build refusal skills**
ငြင်းဆန်နိုင်စွမ်း တည်ဆောက်ခြင်း

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Strengthen identity in Christ early**
ခရစ်တော်၌ တည်ရှိသည်ကို
စောစောခိုင်ခံ့စေပါ
- **Church participation and belonging**
အသင်းတော်တွင် ပါဝင်ခြင်းနှင့်
သက်ဆိုင်ခြင်း

2. Use အသုံးပြုခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Promote healthy lifestyle choices**
ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံ စသည့် ရွေးချယ်မှုများကို အားပေးမြှင့်တင်ပါ
- **Educate about the physical effects of substances** မူးယစ်ဆေးဝါးများက ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်သက်ရောက်စေသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း အသိပညာပေးပါ

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Set boundaries early**
စည်းဘောင်များ စောစောသတ်မှတ်ပါ
- **Encourage open dialogue**
ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးမှုကိုအားပေးပါ

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Build healthy decision-making skills**
ကောင်းမွန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းရည်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ
- **Teach stress management and refusal skills**
စိတ်ဖိစီးမှုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းစွမ်းငြင်းပယ်စွမ်းများ သင်ပေး

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Provide spiritual mentoring and role models** ဝိညာဉ်ရေးရာလမ်းညွှန်မှုပေးပါ
စံနမူနာယူထိုက်သူများမှအစွဲပြုလမ်းပြပါ
- **Teach biblical values and identity in Christ**
သမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများနှင့် ခရစ်တော်၌ တည်ရှိခြင်း အကြောင်းသွန်သင်ပါ

3. Misuse မမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Seek medical evaluation and treatment**
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုနှင့် ကုသမှုကိုရယူပါ
- **Build healthy lifestyle habits**
ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုအလေ့အထများ
တည်ဆောက်ပေးပါ

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Encourage family counseling and involvement** မိသားစု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးပါ
- **Strengthen family communication, & boundaries** မိသားစု ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် စည်းဘောင်များကို ခိုင်မာအောင်ပြုလုပ်ပါ

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Provide early counseling or mentoring**
အစောပိုင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်ကြပ်မတ်မှုကို ပေးအပ်ပါ
- **Teach healthy coping and stress management skills** ကျန်းမာသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲနည်း အရည်အချင်းများကို သင်ကြားပေးပါ

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Teach faith-based coping strategies**
ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းများကို သင်ကြားပေးပါ
- **Build accountability through trusted community**
ယုံကြည်ရသော အသိုင်းအဝိုင်းမှတစ်ဆင့် တာဝန်ခံမှုကို တည်ဆောက်ပါ

4. Abuse အလွဲသုံးစားခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Provide medical detoxification and withdrawal management** ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဆိပ်ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ရုတ်တရက်ရပ်ဆိုင်းရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာ စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် ကူညီပါ
- **Provide medication- assisted treatment & healthy lifestyle** ဆေးဝါးအထောက်အကူပြု ကုသမှုနှင့် ကျန်းမာသောနေထိုင်လှုပ်ရှားမှုကို ပံ့ပိုးပါ

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Offer family counseling and support** မိသားစု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုကို ပံ့ပိုးပါ
- **Help with family conflict resolution** မိသားစု ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းရာတွင် ကူညီပါ

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Get intensive therapy** အထူးပြု ကြပ်မတ်ကုသခြင်းကို ရယူပါ
- **Teach healthy coping and stress management skills** ကျန်းမာသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲနည်း အရည်အချင်းများကို သင်ကြားပေးပါ

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Offer pastoral counseling/mentoring** သင်းအုပ်ဆရာ၏ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု/လမ်းညွှန်ကြပ်မတ်မှုဖြင့် ပံ့ပိုးပါ
- **Prayer, Scripture, and involvement in a faith community** ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျမ်းစာနှင့် ယုံကြည်ရာ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

5. Dependence မူးယစ်ဆေးဝါး မိခံခြင်း Intervention ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

Physical ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Provide medical detox and long-term care**
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဆိပ်ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုကို ပံ့ပိုးပါ
- **Provide medication- assisted treatment & healthy lifestyle**
ဆေးဝါးအထောက်အကူပြု ကုသမှု နှင့် ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုပုံစံကို ပံ့ပိုးပါ

Familial မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Connect with family support group**
မိသားစု ပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ
- **Join family recovery program**
မိသားစု ပြန်လည်ပျောက်ကင်းခြင်း အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ပါ

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- **Support with hospitalization , intensive care & long-term counseling**
ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှု၊ ကြပ်မတ်အထူးပြု စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ရေရှည် **counseling**
- **Support with elapse management**
ပြန်လည်ဖြစ်ပွားမှု ထိန်းသိမ်းကာကွယ်မှုကို ပံ့ပိုးပါ

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ

- **Participate in Celebrate Recovery, AA/faith-based groups - Celebrate Recovery, AA/ယုံကြည်ခြင်း**
အခြေခံ သောအုပ်စုများတွင် ပါဝင်ပါ
- **Ongoing discipleship and reintegration into faith community** ခရစ်တော် တပည့်တော်ဖြစ်မှုဆိုင်ရာ ဆက်လက်လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းနှင့် ယုံကြည်သူအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပြန်လည်ပါဝင်လာစေခြင်း

Looking at the intervention options for that stage, choose one and write down what you can implement right away. ထိုအဆင့်အတွက် ဝင်ရောက်ကူညီမှု ရွေးချယ်စရာများကို ကြည့်ပြီး၊ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ကာ ချက်ချင်း အကောင်အထည်ဖော် နိုင်မည့်အရာကို ရေးချပါ။

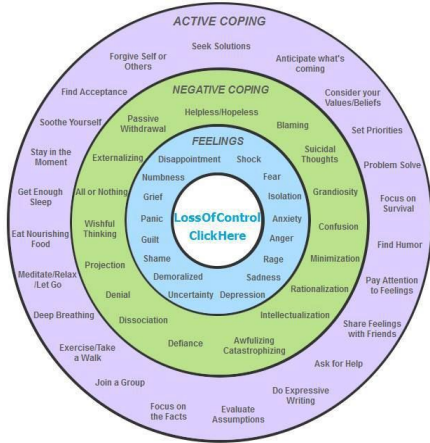


SKILLS FOR FAMILY

- 1. Sense your emotions**
- 2. Stop negative coping**
- 3. Select positive coping skills**
- 4. Stay focused on what you can control**
- 5. SAFETY SKILLS**
- 6. SELFCARE SKILLS**
- 7. SMART SKILLS (Children)**
- 8. STRENGTH SKILLS (Children)**



Negative Coping အကျိုးမထိရောက်သောဖြေရှင်းမှုများ



Internet, social media

အင်တာနက်၊ စိုရှယ်မီဒီယာ

Substance use/gambling

မူးယစ်ဆေးဝါး၊ လောင်းကစား

Helpless/hopeless

ခိုကိုးရာမဲ့/မျှော်လင့်ခြင်းမဲ့သည်ဟုခံယူခြင်း

Blaming အပြစ်လွှဲချခြင်း

Suicidal thoughts

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်စိတ်ရှိခြင်း

Grandiosity ဟိတ်ဟန်ခမ်းနားကြီးခြင်း

Confusion စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း

Minimization လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ထားခြင်း

Rationalization ရှာကြံအကြောင်းပြခြင်း

Intellectualization

ဉာဏ်အားဖြင့်ခံစားချက်ကိုရှောင်ဖယ်ခြင်း

Catastrophizing

အဆိုးဆုံးရလဒ်ကိုသာယုံကြည်ခြင်း

Defiance အံတုတော်လှန်ခြင်း

Disassociation

အဆက်အသွယ်ဖြတ်တောက်ခြင်း

Denial ငြင်းဆိုခြင်း

Projection

မိမိအတွေးခံစားမှုများကိုသူများအတွေးခံ

စားမှုဟုလွှဲချခြင်း

Wishful thinking

ဖြစ်ချင်တာဘဲတွေးတောခြင်း

All or Nothing

အားလုံး သို့ သုည အတွေးအခေါ်

Externalizing

အတွင်း၌ခံစားမှုကိုမထိန်းဘဲအပြင်ဘက်၌

အပျက်သဘော ဆောင်ပြုမှုခြင်း

Passive withdrawal

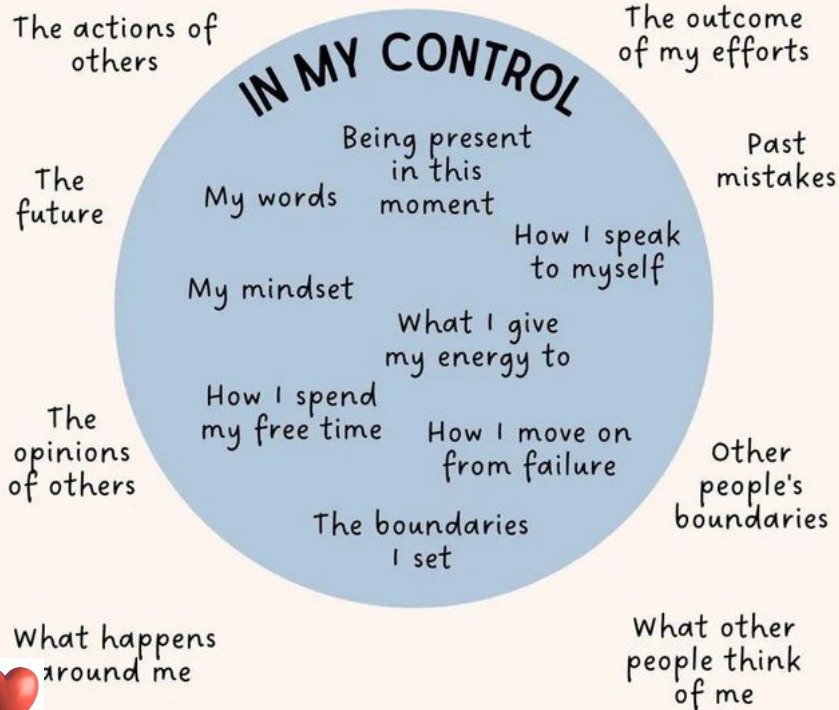
ဆုတ်ခွါနုတ်ထွက်ခြင်း

Other အခြား



Stay focused on what you can control

OUT OF MY CONTROL



out of my control

in my control



SAFETY (BE SAFE)

- B - Be prepared** အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ
- E - Exercise caution** ဂရုစိုက်သတိထားပါ
- S - Spot relapse/crisis signs** အန္တရာယ်
လက္ခဏာများကို သတိပြုမိပါ
- A - Assess the situation** အခြေအနေကို
ဆန်းစစ်ပါ
- F - Figure out a solution** ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း
ရှာဖွေပါ
- E - Enforce boundaries** စည်းဘောင်
သတ်မှတ်ထိန်းသိမ်းပါ



911

National Domestic Violence Hotline

Call: 1-800-799-7233

Text "START" to 88788

Chat online: thehotline.org

**National Substance Use/Addiction
Helpline (SAMHSA)**

Call: 1-800-662-4357

Local shelter

SELF CARE

- S - Seek social support** လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုကို ရှာဖွေပါ
- E - Engage in rest, relaxation, and recreation** အနားယူခြင်း၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်းတို့ပြုလုပ်ပါ
- L - Let go of guilt** အပြစ်ရှိသည်ဟူသော ခံစားချက်ကို လွှတ်ချလိုက်ပါ
- F - Feel and accept emotions** ခံစားချက်များကို ခံစားပြီး လက်ခံပါ
- C - Commit to taking care of yourself daily** နေ့စဉ် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် ကတိပြုပါ
- A - Allow yourself to experience love, joy, pride, peace, beauty and wonder** မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာ၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဂုဏ်ယူမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ လှပမှုနှင့် အံ့ဩမှုများကို ခံစားခွင့်ပြုပါ
- R - Respond to your physical, emotional, social and spiritual needs** သင့်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ လိုအပ်ချက်များကို တတ်နိုင်သလောက် ဖြည့်ဆည်းပေးပါ
- E - Embrace hope** မျှော်လင့်ချက်ကို ကိုင်စွဲထားပါ



SMART SKILLS (Refusal)

S – Say no and mean it (“*I said no bro, don’t ask me again.*”)

အခိုင်အမာ ငြင်းဆိုပါ။ (“မလုပ်ဘူး ပြောပြီးပြီ၊ ထပ်မမေးနဲ့”)

M – Make a joke (“*My liver will kill me.*”)

ဟာသတစ်ခု ပြောလိုက်ပါ (“ငါ့အသည်းက ငါ့ကို သတ်လိမ့်မယ်”)

A – Avoid or leave the situation (“*Bye guys! I’m going home.*”)

အခြေအနေကို ရှောင်ပါ။ သို့မဟုတ် ထွက်ခွာပါ။ (“တုတ်တု၊ ငါ အိမ်ပြန်တော့မယ်”)

R – Reason or excuse (“*I have homework tonight.*” “*I’ve got soccer practice in the morning.*”)

အကြောင်းပြချက် သို့မဟုတ် ဆင်ခြေမှုပေး (“ဒီည အိမ်စာလုပ်စရာရှိတယ်” / “မနက်ဖြန် ဘောလုံးကစားရမယ်”)

T – Team up with someone (“*David doesn’t want to do this either.*”)

တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ တွဲငြင်းပါ (“ဒေးဗစ်လည်း ဒါကို မလုပ်ချင်ဘူး”)



SMART SKILLS (Refusal)

S – Suggest something else (“Let’s play video games instead.”)

တခြားတစ်ခုခုကို အကြံပြုပါ (“ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေ ကစားကြရအောင်”)

K – Keep saying no (“I said no.”)

ဆက်လက်ငြင်းဆန်နေလိုက်ပါ (“မလုပ်ပါဘူးလို့ကျွန်တော် ပြောနေတယ်လေ”)

I – Ignore the request (Go to the bathroom, don’t engage.)

တောင်းဆိုချက်ကို လျစ်လျူရှုပါ (အိမ်သာသွားပါ၊ မပါဝင်ပါနှင့်)

L – Lie or blame someone else (“My mom would kill me.”)

လိမ် ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတစ်ယောက်ကို အပြစ်တင် (“အမေက ကျွန်မကို သတ်လိမ့်မယ်။”)

L – Leave again (Reinforces walking away when needed.)

ထွက်ခွာသွားပါ။ (လိုအပ်သည့်အခါ ထွက်ခွာသွား)

S – Switch the subject (“Did you see the Pacers play last night?”)

စကားလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းပါ။ (“မနေ့ညက **Pacers** အဖွဲ့ပွဲကစားတာကို တွေ့လိုက်လား?”)



STRENGTH (for Children)

- S - Seek support or treatment for yourself** သင့်အတွက် အကူအညီ ကုသမှုကို ရှာဖွေပါ
- T - Talk openly with children about substance abuse** ကလေးများနှင့်အရက်မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးစွဲမှုအကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးပါ
- R - Respond with positive, consistent care** ကလေးကို ကြတ်ကြတ်မှတ်မှတ် မှန်မှန် ဂရုစိုက်ပါ
- E - Ensure children's safety at all times** ကလေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အချိန်တိုင်း သေချာစေပါ
- N - Nurture children's emotional resilience** ကလေးများ၏ စိတ်ခံစားမှု ခံနိုင်ရည်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ
- G - Guide children in building healthy relationships** ကလေးများကို ကျန်းမာသော ဆက်နွှယ်မှုများ တည်ဆောက်ရာတွင် လမ်းညွှန်ပါ
- T - Teach emotional coping skills** စိတ်ခံစားမှု ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်း အရည်အချင်းများကို သင်ကြားပေးပါ
- H - Help children grow in faith** ကလေးများ၏ ယုံကြည်ခြင်း တိုးပွားလာစေရန် ကူညီပေးပါ



I am a chosen people, a royal priesthood, a holy nation, God's special possession, that I may declare the praises of him who called me out of darkness into his wonderful light. (1 Peter 2:9)

ကျွန်ုပ်တို့မူကား၊ မှောင်မှိုက်ထဲမှ အံ့ဘွယ်သော အလင်းတော်သို့
ခေါ်သွင်းတော်မူသော သူ၏ဂုဏ်ကျေးဇူးများကို ဘော်ပြစေခြင်းငှါ၊
ရွေးချယ်တော်မူသော အမျိုးဖြစ်ကြ၏။ မင်းစည်းစိမ်ရှိသော
ယဇ်ပုရောဟိတ်မျိုး၊ သန့်ရှင်းသောလူမျိုး၊ ပိုင်ထိုက်တော်မူသော
အပေါင်းအသင်းဖြစ်ကြ၏။ (၁ ပေတရု ၂:၉)

References

Centre for Addiction and Mental Health. (2008). *Families CARE: Helping families cope and relate effectively* [Handouts]. CAMH.

DC VA Counseling Psychotherapy, LLC. (n.d.). *Addictions & substance abuse*.
<https://dcvacounseling-psychotherapy.com/falls-church-therapy-services/addictions-behavioral-compulsions/>

Grand Haven Area Public Schools. (n.d.). *Coping skills toolkit* [PDF].
https://www.ghaps.org/downloads/mental_wellness/coping_skills_toolkit.pdf

Martin, S. (2018, April 17). *9 common struggles for adult children of alcoholics*. The Good Men Project.
<https://goodmenproject.com/featured-content/you-dont-outgrow-the-effects-of-an-alcoholic-family-9-common-struggles-for-adult-children-of-alcoholicssharon-martin-jrmk/>

Mosel, S. (2024, June 18). *Children of alcoholics: Growing up with an alcoholic parent*. American Addiction Centers.
<https://americanaddictioncenters.org/alcohol/support-recovery/child>

National Institute on Drug Abuse. (2020, July). *Drug misuse and addiction* [DrugFacts].
<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction>

National Institute on Drug Abuse. (2020, July 6). *Treatment and recovery*. In *Drugs, brains, and behavior: The science of addiction*.
<https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/treatment-recovery>