

Trauma, Alcoholism, and Healing in the Diaspora

ပြည်ပရောက်မြန်မာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း
စိတ်ဒဏ်ရာ၊ အရက်စွဲရောဂါ၊ နှင့်
ကုသပျောက်ကင်းခြင်း

Tansy Kadoe

8/9/2026

A Village Full of Life

အသက်ဝင် စည်ကားသိုက်မြိုက်သောရွာလေးတစ်ရွာ

- Children playing in the field

ကလေးလေးတွေကစားနေကြသည်

- Church filled with laughter and worship

ဘုရားကျောင်းမှရီမောသံ၊ တေးသံချိုများကြားနေရသည်

- Mango trees surrounding the ponds

သရက်ပင်တွေ ရေကန်ကိုလှပစွာဝိုင်းရံထားသည်

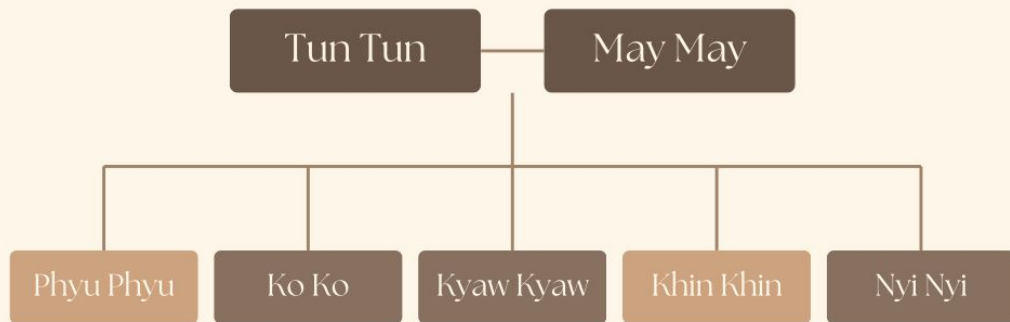
- A vibrant and connected community

တက်ကြွ ခင်မင် ပျော်ရွှင်နေသော ရွာလေးတစ်ရွာပါ



Meet the Tun Family

ဦးထွန်းထွန်းမိသားစုနှင့်မိတ်ဆက်ပေးပါရစေ



The Question မေးခွန်းတစ်ခု

Why does my father drink?

အဖေက ဘာလို့ အရက်သောက်တာလဲ?



- A question many children ask silently
ကလေးအများစု တိတ်တိတ်လေး
မေးလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခု
- A question many adults still ask
today
လူကြီးတော်တော်များများလည်း
ဒီနေ့အထိ မေးနေကြဆဲ မေးခွန်းတစ်ခု

Common Explanation ကြားဖူးနေကြ အဖြေများ

- They lack self-control
စိတ်အလိုလိုက်လို့
- They are foolish
မှိုက်မဲလို့
- They have bad character
အကျင့်စာရိတ္တမကောင်းလို့
- They indulge themselves
အထိန်းအကွပ်မရှိလို့



But, what is the whole story?

ဒါပေမဲ့ ဇာတ်လမ်းအစအဆုံးက ဘာလဲ။

What Counts as One Drink?

တစ်ခွက်သောက်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်လဲ။

According to CDC - US ရောဂါထိန်းချုပ်

ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေးဌာန) အဆိုအရ -

- 12 oz beer (5% alcohol by volume)
ဘီယာ ၁၂ အောင်စ (၅% အရက်ပါ)
- 8 oz malt liquor (7%)
မုယောစပါးအရက် ၈ အောင်စ (၇%)
- 5 oz wine (12%)
စပျစ်ရည် ၈ အောင်စ (၁၂%)
- 1.5 oz distilled spirits (40%)
ပေါင်းခံထားသော အရက် ၁.၅
အောင်စ (၄၀%)

What is considered a “drink”?

U.S. Standard Drink Sizes



Binge and Heavy Drinking အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

Men

- 5+ drinks in one sitting = Binge drinking
တစ်ထိုင်တည်း ၅ ခွက်နှင့်အထက် =
အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
- 15+ drinks/week = Heavy drinking
တစ်ပတ်လျှင် ၁၅ ခွက်နှင့်အထက် =
အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

Excessive drinking includes:

Binge drinking
Women **Men**
4 **5**
or more drinks or more drinks
On one occasion

Heavy drinking
Women **Men**
8 **15**
or more drinks or more drinks
In a week



Any drinking
during pregnancy



Any drinking by
people younger than 21

cdc.gov/alcohol



Binge and Heavy Drinking အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

Women

- 4+ drinks in one sitting = Binge drinking
တစ်ထိုင်တည်း ၄ ခွက်အထက် =
အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
- 8+ drinks/week = Heavy drinking
တစ်ပတ်လျှင် ၈ ခွက်နှင့်အထက် =
အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

Excessive drinking includes:

Binge drinking
Women **Men**
4 **5**
or more drinks or more drinks
On one occasion

Heavy drinking
Women **Men**
8 **15**
or more drinks or more drinks
In a week



Any drinking
during pregnancy



Any drinking by
people younger than 21

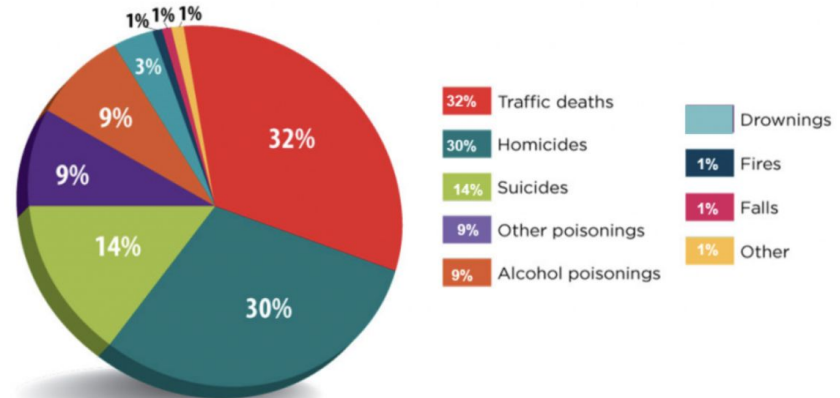
Underage Drinking

အရွယ်မရောက်သေးသူများ အရက်သောက်ခြင်း

- Any drinking under the age of 21 is underage drinking.

အသက် ၂၁ နှစ်အောက်
အရက်သောက်တာမှန်သမျှသည်
အရွယ်မရောက်သေးသူ
အရက်သောက်ခြင်း ဖြစ်သည်

Underage Drinking Related Deaths



Drinking While Pregnant ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ အရက်သောက်ခြင်း

- Any alcohol during pregnancy is harmful.
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ
အရက်သောက်ခြင်းမှန်သမျှသည်
အန္တရာယ်ရှိသည်။
- There is no safe amount.
ဘေးကင်းသည့် ပမာဏဆိုသည်မှာ
မရှိပါ။



Here's why

-  Alcohol passes directly to your baby through the placenta. Even one drink can affect your baby's development.
-  There is **NO** safe amount or safe time to drink during pregnancy. Every stage of pregnancy is crucial – alcohol can cause lifelong damage.
-  Alcohol increases the risk of miscarriage, stillbirth, and premature birth.
-  It can lead to Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs). These cause physical, behavioral, and learning problems that last a lifetime.

 **Make the healthiest choice — choose zero alcohol while pregnant.**

 Your baby's future depends on it.

Father Tun and His Drinking Buddies ဖေဖေထွန်းနှင့် သူ၏အရက်သောက်ဖော်များ

- Drinking nightly
ညတိုင်း အရက်သောက်
- Coming home intoxicated
အိမ်ပြန်ရောက်တော့ မူး
- Creating fear and instability
ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် မတည်ငြိမ်မှုကို
ဖန်တီး



This is more than occasional drinking. ရံဖန်ရံခါသောက်တာထက် အများကြီးပို

Looking Beyond the Bottle

အရက်ပုလင်းထက်ကျော်လွန်ပြီး ကြည့်ရအောင်



The first disease is physical.

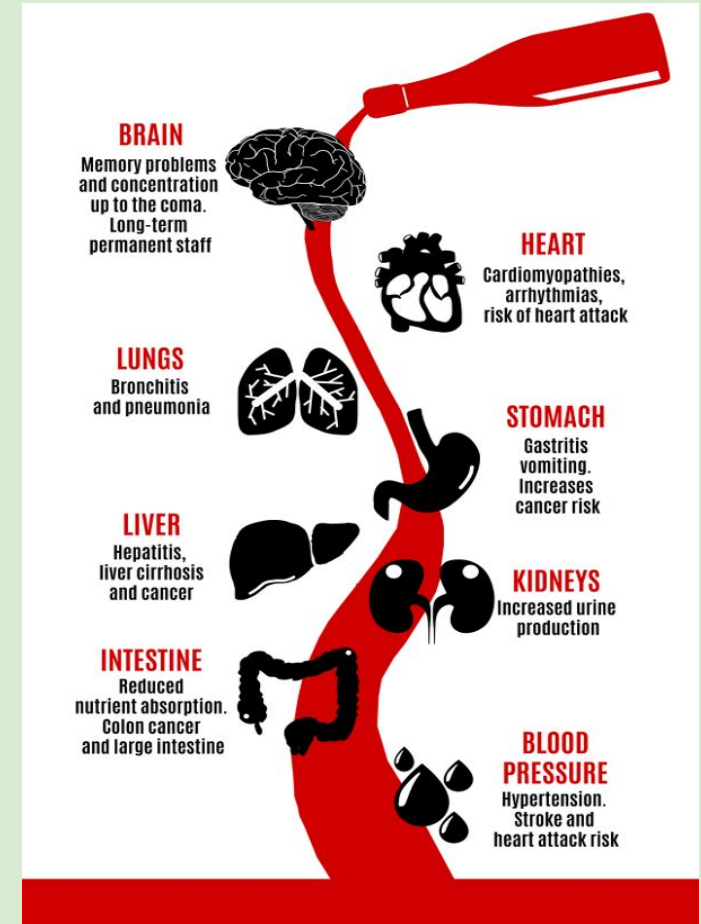
Alcohol addiction is a physical/brain disease.

**ပထမရောဂါသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်သည်
အရက်စွဲခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ဦးနှောက်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်**

Physical Disease ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခန္ဓာကိုယ်ရောဂါ

Alcohol Use Disorder (AUD) အရက်သုံးစွဲမှုရောဂါ

- Tolerance
အရက်အာနိသင်မတိုးတော့ခြင်း
- Dependence
အရက်မသောက်မနေနိုင်၊ အရက်မှီခိုခြင်း
- Withdrawal
အရက်ဖြတ်ခြင်းကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပေါ်ပေါက်လာသော အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာစု
- Craving
အရက်သောက်ချင်စိတ် ပြင်းထန်နေခြင်း



The second disease is mental.

Alcohol addiction is a mental disease.

**ဒုတိယရောဂါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်သည်
အရက်စွဲခြင်းသည် စိတ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်**

Mental Disease စိတ်ရောဂါ

WHO Definition:

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

Mental illness affects စိတ်ရောဂါ၏
သက်ရောက်မှု -

- Emotions စိတ်ခံစားမှုများ
- Thoughts
အသိဉာဏ်တွေးတောစဉ်းစားဆင်ခြင်မှု
- Behaviors အပြုအမူများ

Alcohol addiction impacts all three.

အရက်စွဲမှုသည် ဤ ၃ ခုစလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်



စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှု

Trauma

သာမန်လူ တစ်ဦး
တစ်ယောက်၏
ခံနိုင်ရည်ရှိမှုထက်
ကျော်လွန်သော
တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း

An event
outside the
range of
normal
human
experience.

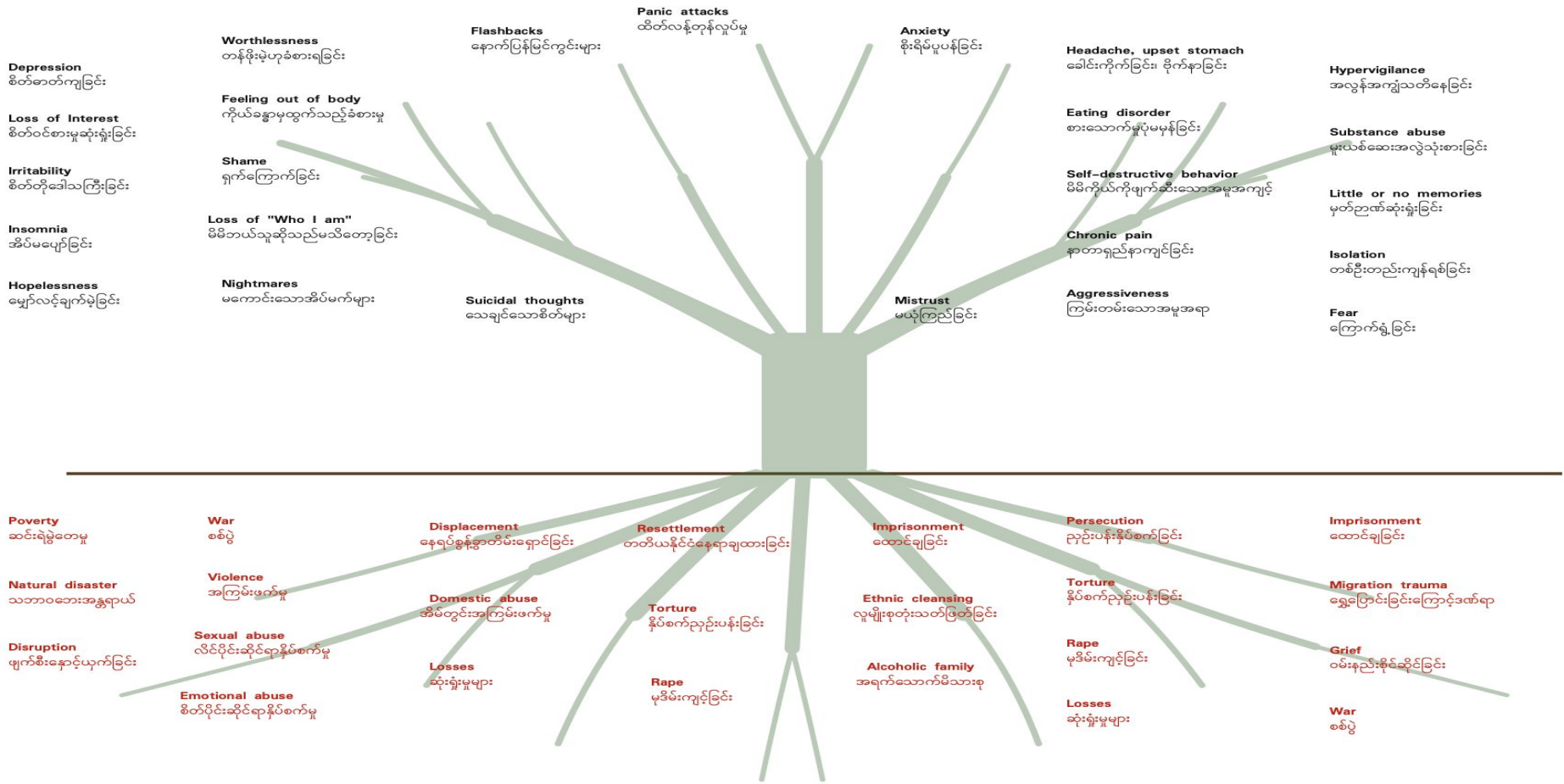


Three E's of Trauma

Event ဖြစ်ပျက်မှု	Experience ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံမှု	Effects အကျိုးသက်ရောက်မှု
• Single • Series of events • Chronic conditions	• Direct or indirect • Not all people will experience the same event in the same way	• Adverse physical, emotional, relational, spiritual effects. • Immediate or delayed
• တစ်ခါထဲဖြစ်ပျက်မှု • ဆင့်ကဲဖြစ်ပျက်မှု • ရေတာရှည်ဖြစ်ပျက်မှု	• တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ • လူတိုင်းသည် အဖြစ်အပျက် တစ်ခုကို တစ်ပုံစံတည်း မကြုံတွေ့မခံစားရပါ	• ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ၊ ဝိညာဉ်ရေးရာဆိုင်ရာများ အပေါ်တွင် အနှာတရဖြစ်စေသော သက်ရောက်မှုများ • ချက်ချင်း (သို့) နှောင့်နှေးနိုင်သည်

Effects အကျိုးသက်ရောက်မှုများ | Causes အကြောင်းရင်းများ

စိတ်ဒဏ်ရာပင် — Trauma Tree



Survival Responses

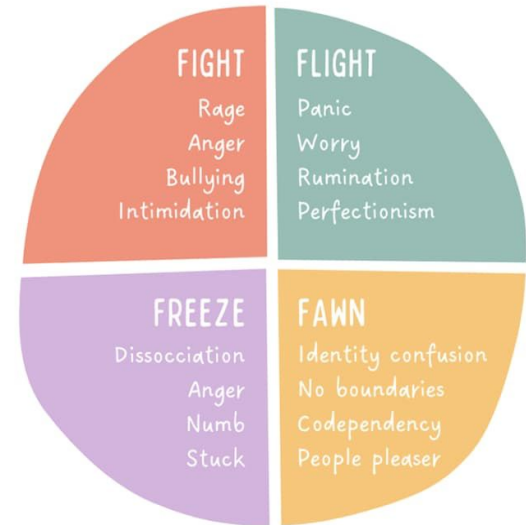
ဘေးအန္တရာယ် လွတ်မြောက်ရန်တုံ့ပြန်ခြင်းများ

When overwhelmed, people may:

ဘေးအန္တရာယ်လွတ်မြောက်ဖို့ကြည်းသာ
ဦးနှောက်ကို လွှမ်းမိုးသည့်အခါ၊

- Fight တိုက်ခိုက်ခြင်း
- Flight ထွက်ပြေးခြင်း
- Freeze အေးခဲသွားခြင်း
- Fawn သူတပါးကြည်ညိုအောင် ပြုခြင်း

TRAUMA RESPONSES - THE 4 F'S



Close your eyes! မျက်လုံးမှိတ်လိုက်ပါ!

Questions:

- What memories surfaced?
- What emotions emerged?
- What places came to mind?

မေးခွန်းများ -

- အတိတ်က မည်သည့်အရာများ
ကို သတိရမိသလဲ?
- ဘာခံစားချက်များ
ပေါ်ပေါက်လာသလဲ?
- ဘယ်နေရာတွေကို စိတ်က
ခေါ်ဆောင်သွားလဲ?

Close your eyes! မျက်လုံးမှိတ်လိုက်ပါ!

Questions:

- What memories surfaced?
- What emotions emerged?
- What places came to mind?

မေးခွန်းများ -

- အတိတ်က မည်သည့်အရာများ
ကို သတိရမိသလဲ?
- ဘာခံစားချက်များ
ပေါ်ပေါက်လာသလဲ?
- ဘယ်နေရာတွေကို စိတ်က
ခေါ်ဆောင်သွားလဲ?

Triggers and Flashbacks နှိုးဆွလှုံ့ဆော်ချက်များ နှင့် အတိတ်မှ ဖြစ်ပျက်မှုကို ယခုဖြစ်နေသကဲ့သို့ပြန်လည်မြင်ယောင်ခံစားရခြင်း

Your body remembers what
your mind forgets.
That's why healing trauma isn't
just about talking—it's about
listening to the nervous system
that's still holding the story.



Triggers can include:

- Songs သီချင်းများ
- Smells အနံ့များ
- Sounds အသံများ
- Places နေရာများ
- Words စကားလုံးများ

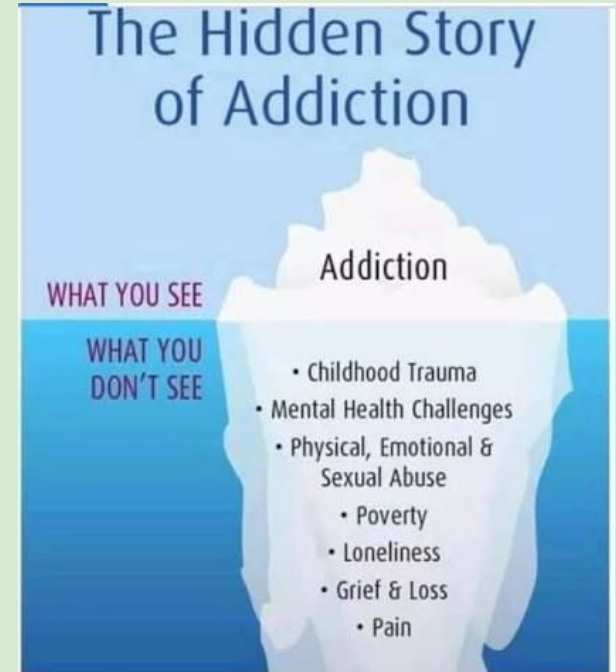
Your nervous system remembers. သင့်အာရုံကြောစနစ်မှ မှတ်မိနေပါသည်

Why Trauma and Alcohol Connect

စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် အရက်၏ ဆက်နွှယ်မှု

Alcohol can temporarily
အရက်၏ယာယီအကျိုးပြုမှုများ -

- Reduce anxiety စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ချပေးသည်
- Numb painful memories နာကျင်စရာ အမှတ်တရများကို ထုံထိုင်းစေသည်
- Quiet the nervous system အာရုံကြောစနစ်ကို ငြိမ်သက်စေသည်



Relief becomes dependence. သက်သာရာရခြင်းသည် မှီခိုမှုဖြစ်လာသည်

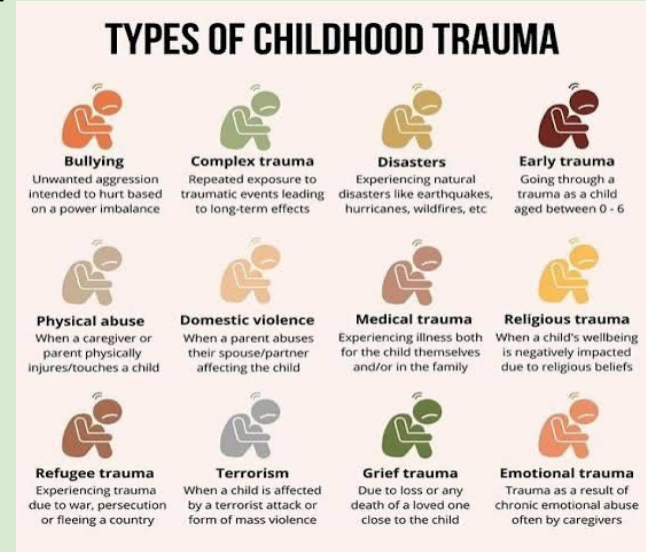
Daddy Tun Revisited ဖေဖေထွန်းအကြောင်းပြန်ဆွေးနွေး

Possible underlying struggles ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဝေဒနာ
ဖြစ်စေသည့်ရုန်းကန်မှုများ -

- Childhood neglect ငယ်စဉ်ကလျစ်လျူရှုခံရခြင်း
- Grief ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု
- Anxiety စိုးရိမ်ပူပန်မှု
- Depression စိတ်ဓာတ်ကျမှု
- PTSD စိတ်ဒဏ်ရာ

The bottle may be masking deeper wounds.

အရက်ပူလင်းက ပိုနက်ရှိုင်းတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို
ဖုံးကွယ်ထားနေမလား



The third disease is familial.

Alcohol addiction is a family disease.

**တတိယရောဂါက မိသားစုဆိုင်ရာဖြစ်သည်
အရက်စွဲခြင်းသည် မိသားစုရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်**

Healthy Family System ကျန်းမာသော မိသားစုစနစ်

- Family members are linked together by rules.
- In a healthy, balanced system, these rules protect and promote each family member's welfare and development.
- Healthy family rules create:
 - Safety
 - Openness
 - Respect
 - Accountability
- မိသားစုဝင်များသည် စည်းမျဉ်းများဖြင့် ချိတ်ဆက်ထားသော အုပ်စုတစ်စု ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာ ပြေပြစ်သော မိသားစုစနစ်တွင် ဤစည်းမျဉ်းများမှ မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ သာယာဝပြောမှု နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ကာကွယ် မြှင့်တင်ပေးသည်။
- ကျန်းမာသော မိသားစု စည်းမျဉ်းများ၏ ဖန်တီးပေးမှုများ -
 - ဘေးကင်းမှု
 - ပွင့်လင်းမှု
 - လေးစားမှု
 - တာဝန်ခံမှု

Rules of Families Affected by Alcohol Disease

အရက်ရောဂါ၏ဆိုးကြိုးသက်ရောက်သောမိသားစုများ၏ စည်းမျဉ်းများ

Families often develop survival rules

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်သန်ရပ်တည်ရေး
အတွက် စည်းမျဉ်းများ ကို မိသားစုများမှ
မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

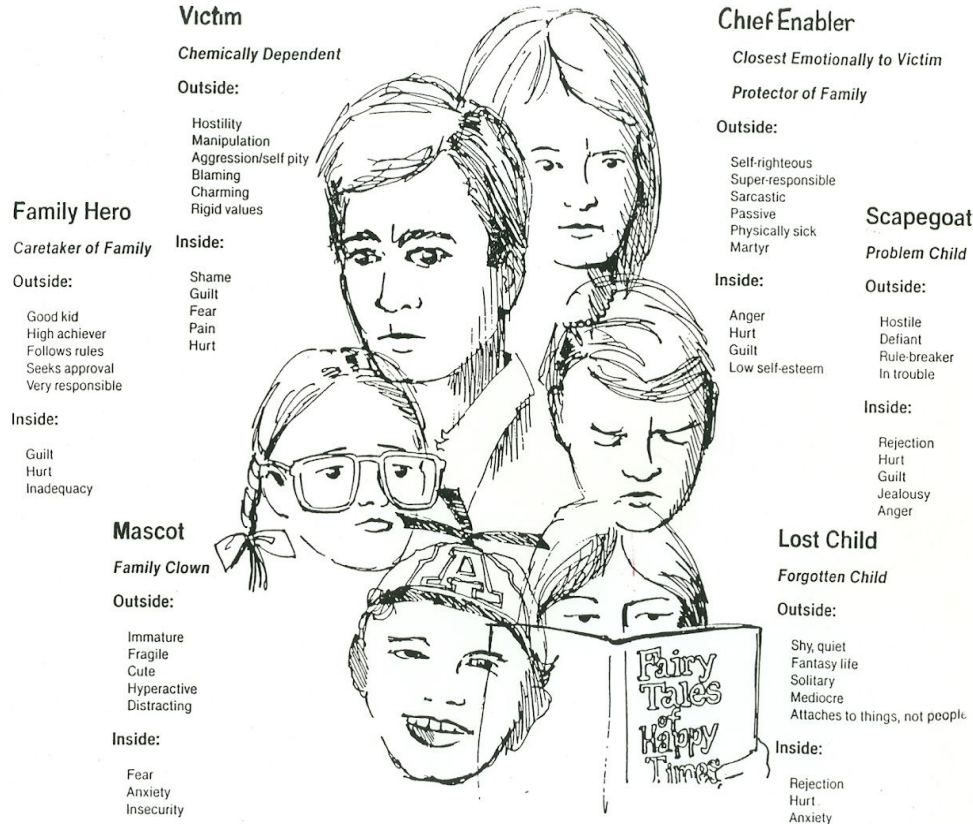
Don't Talk ဘာမှမပြောနဲ့

Don't Feel ဘာမှမခံစားနဲ့

Don't Trust ဘယ်သူမှမယုံနဲ့



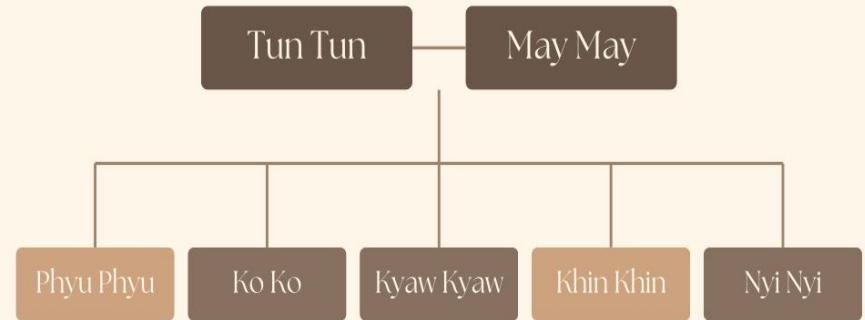
Family Roles မိသားစု အခန်းကဏ္ဍများ



1. Enabler
ကူညီပံ့ပိုးသူ
2. Hero
သူရဲကောင်း
3. Mascot
ဟာသသမား
4. Scapegoat
အပြစ်ပုံချခံရသူ
5. Lost Child
ပျောက်ဆုံးနေသော ကလေး
6. Victim
သားကောင်

Tun Tun Family Roles ထွန်းထွန်း မိသားစု အခန်းကဏ္ဍများ

1. Enabler ကူညီပံ့ပိုးသူ
May May မေမေ
2. Hero သူရဲကောင်း
Phyu Phyu ဖြူဖြူ
3. Mascot ဟာသသမား
Ko Ko ကိုကို
4. Scapegoat အပြစ်ပုံချခံရသူ
Kyaw Kyaw ကျော်ကျော်
5. Lost Child ပျောက်ဆုံးနေသောကလေး
Khin Khin ခင်ခင်
6. Victim သားကောင်
Nyi Nyi ညီညီ



Community Disease လူထုအသိုင်းအဝိုင်းရောဂါ

When many families struggle

မိသားစုများစွာ၏ပြဿနာ

- Villages struggle

ရွာပြဿနာ

- Communities struggle

အသိုင်းအဝိုင်းပြဿနာ

- Churches struggle

ဘုရားကျောင်းများပြဿနာ



Addiction becomes a collective issue.
စုပေါင်း ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာသည်

The fourth disease is spiritual.

Alcohol addiction is a spiritual disease.

**စတုတ္ထရောဂါသည် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာဖြစ်သည်
အရက်စွဲခြင်းသည် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်**

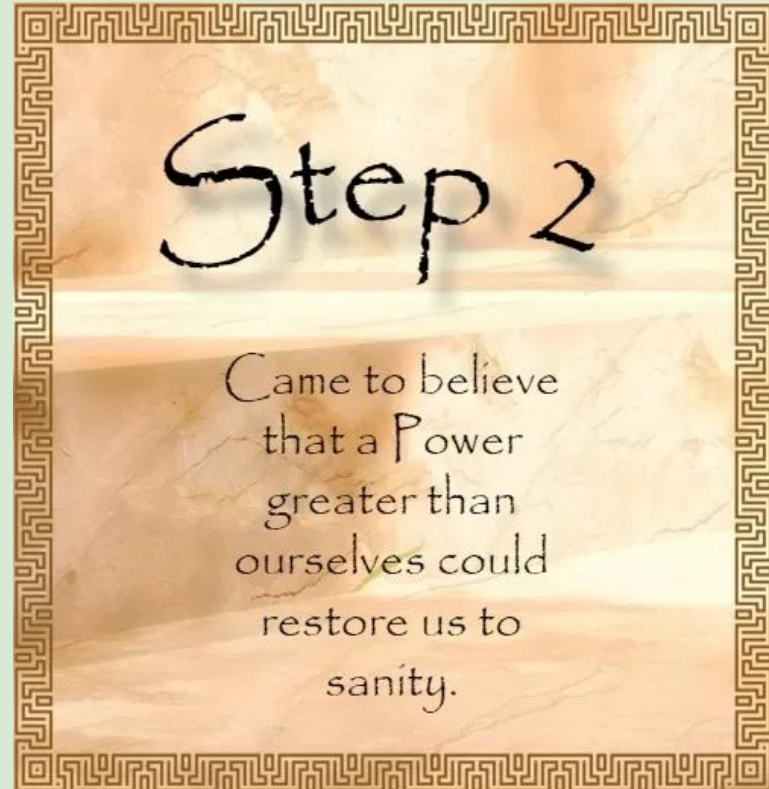
The Spiritual Root ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အရင်းခံ အခြေအမြစ်

- Addiction is a physical, mental, family, and spiritual disease - rooted in the heart.

အရက်စွဲခြင်း - ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ မိသားစု
ရောဂါ - သို့ရာတွင် အရင်းခံသည်
နှလုံးသားတွင်ရှိသည်

- Even secular programs point to a "higher power" for healing

လောကီရေးရာ အစီအစဉ်များပင်
ပျောက်ကင်းခြင်းအတွက် ပိုမိုမြင့်မားသော
တန်ခိုးရှင်ကို ညွှန်ပြသည်



Scripture Takes Drunkenness Seriously ကျမ်းစာသည် အရက်သောက်ခြင်းကို အလေးအနက်ထားသည်

Examples ဥပမာများ -

- Noah's drunkenness → sin, shame, a child cursed (Gen 9:20-27)
နော၏ အရက်မူးယစ်မှု → အပြစ်၊ အရှက်ရမှု၊ သားတစ်ဦး ကျိန်ဆဲခံရမှု (ကမ္ဘာဦး ၉:၂၀-၂၇)
- Lot's drunkenness → lost morals, incest (Gen 9:30-38)
လောတ၏ အရက်မူးယစ်မှု → ကိုယ်ကျင့်တရား ဆုံးရှုံးမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှားယွင်းမှု (incest) (ကမ္ဘာဦး ၁၉:၃၀-၃၈)
- Galatians 5:21 - drunkards won't inherit God's kingdom
ဂလာတိ ၅:၂၁ - အရက်သမားများ "ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်ကို အမွေ မခံရ"
- 1 Corinthians 5:11 - don't eat with a drunkard
၁ ကောရိန္တု ၅:၁၁ - အရက်သမား "ညီအစ်ကို" နှင့် အတူ အစားအစာပင် မစားရ



Three Levels of Sin အပြစ်၏ အဆင့် သုံးခု (Dunnington)

1 JOHN 1:9

“If we confess our sins,
he is faithful and just to
forgive us *our* sins, and
to cleanse us from all
unrighteousness.”

- We are inherently sinful (Psalm 51:5; Romans 3:23)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် အပြစ်ရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်
(ဆာလံ ၅၁:၅; ရောမ ၃:၂၃)

- We *do* sinful things (Romans 5:12-21)

ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်ဆိုင်ရာ အမှုများ ပြုကျင့်ကြသည်
(ရောမ ၅:၁၂-၂၁)

- We make sinful things become a habit - (the dynamics of addiction)

ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်ဆိုင်ရာ အမှုအရာများကို အလေ့အထ
ဖြစ်လာစေကြသည် → အရက်စွဲခြင်း

Voluntary Slavery မိမိဆန္ဒအလျောက် ကျွန်ခံခြင်း (Welch)

- Choice → Compulsion → Loss of Freedom
ရွေးချယ်မှု → အတင်းအကြပ် လုပ်ချင်စိတ် → လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း
- Worship disorder
ကိုးကွယ်မှု ချို့ယွင်းသောရောဂါ

“Furthermore, the problem is not outside of us located in a liquor store or on the Internet; the problem is within us. Alcohol and drugs are essentially satisfiers of deeper idols. The problem is not the idolatrous substance; it is the false worship of the heart (p. 49).”

“ပြဿနာသည် အရက်ဆိုင် သို့မဟုတ် အင်တာနက်ပေါ်တွင် ရှိနေ ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွင်း စိတ်တွင် ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် ရုပ်တုများကို ကိုးကွယ်လိုသောစိတ် ကို ကျေနပ်စေပါသည်။ ပြဿနာသည် ရုပ်တုဖြစ်သော ပစ္စည်းတွင် မရှိဘဲ၊ နှလုံးသား၏ မှားယွင်းသော ကိုးကွယ်မှုတွင်သာ ရှိပါသည်။”

Heart Problem နှလုံးသား ပြဿနာ

- Alcohol replaces: comfort, refuge, connection

အရက်မှ အစားထိုးရယူသည့်နေရာများ -
သက်သာရာရှိသည့်နေရာ၊ ခိုလှုံရာ၊
ဆက်နွှယ်ရင်းနှီးရာ

- These belong to God, not the bottle

ဤအရာများသည် ဘုရားသခင်ထံ ရယူ ရမည့်
အရာများဖြစ်သည်။
အရက်ပုလင်းထဲမှရယူရန်မဟုတ်ပါ။



Will You Notice Her? သင်သူမကို သတိထားမိမှာလား?



Alcohol Addiction Is a Disease of Disconnection

အရက်စွဲလမ်းမှုသည် ဆက်နွယ်ချိတ်စက်မှုပြတ်တောက်သောရောဂါတစ်ခု

- Physical disease → Disconnection from self
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ → မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ဆက်နွယ်ချိတ်စက်မှုပြတ်တောက်ခြင်း
- Mental disease → Disconnection from a sound mind
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ → တည်ငြိမ်သောစိတ်နှင့် ဆက်နွယ်ချိတ်စက်မှုပြတ်တောက်ခြင်း
- Family disease → Disconnection from loved ones
မိသားစုရောဂါ → ချစ်ရသူများနှင့် ဆက်နွယ်ချိတ်စက်မှုပြတ်တောက်ခြင်း
- Spiritual disease → Disconnection from God
ဝိညာဉ်ရေးရာရောဂါ → ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်နွယ်ချိတ်စက်မှုပြတ်တောက်ခြင်း

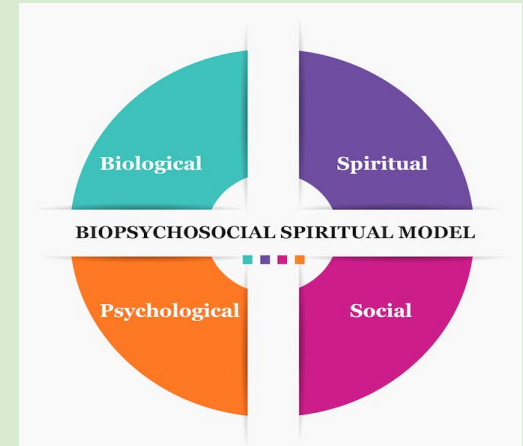


How the Church Can Respond အသင်းတော်မှ မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်နိုင်မည်နည်း

Biological ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

The church as a referral bridge အသင်းတော်မှလမ်းညွှန်တံတားအဖြစ်

- Build relationship with clinics ဆေးခန်းများနှင့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်
- Know local treatment centers ဒေသတွင်းရှိ ကုသရေး စင်တာများကို သိရှိ
- Refer without shame အရက်ကိုကာကွယ်သောလမ်းညွှန်ခြင်း
- Getting help is an act of love အကူအညီရှာခြင်းအားဖြင့် မေတ္တာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်
- Keep a ready referral list Referral ညွှန်ကြားမှုစာရင်းများ အဆင်သင့်ရှိခြင်း
- Support through detox process အရက်ဖြတ်ကာလ (detox) ကို ဖြတ်သန်းနေစဉ် အဖော်ပြုခြင်း

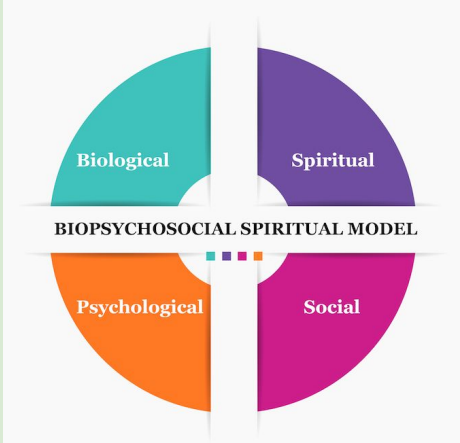


How the Church Can Respond အသင်းတော်မှ မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်နိုင်မည်နည်း

Mental စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

The church as a safe place အသင်းတော်သည် လုံခြုံသော နေရာအဖြစ်

- Destigmatize mental health
စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် အထင်အမြင်လွဲမှားခြင်းကို ပယ်ဖျက်
- Stop shaming, start listening
အရှက်ရအောင် မလုပ်ဘဲ နားထောင်
- Train pastoral counselors
ဓမ္မဆရာ counselors များအား သင်တန်းပေး
- Refer to professional counseling
ကျွမ်းကျင်သော တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသူထံလွှဲပြောင်းညွှန်ပို့
- Build a recovery referral list - Recovery ညွှန်ကြားမှုစာရင်းများ
အဆင်သင့်ရှိခြင်း
- Honesty over performance
ပြသတင်ဆက်မှုထက် ရိုးသားမှုကို ဦးစားပေး



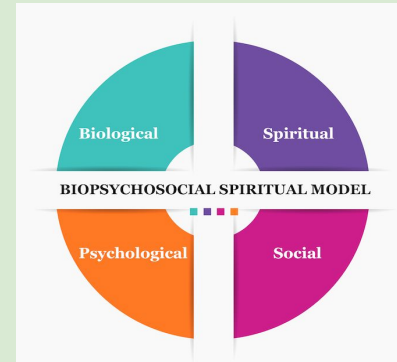
How the Church Can Respond အသင်းတော်မှ မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်နိုင်မည်နည်း

Familial မိသားစုဆိုင်ရာ

The church ministers to the whole family system, not just its parts

အသင်းတော်သည် မိသားစု၏ တစ်ဦးချင်းအစိတ်အပိုင်းများကိုသာ မဟုတ်ဘဲ၊ မိသားစုစနစ် တစ်ခုလုံး၏ ဓမ္မအမှုဆောင်ရွက်ပေးသည်

- Foster belonging, not performing
ပြသတင်ဆက်နေခြင်းထက် ပါဝင်သက်ဆိုင်လိုခြင်းစိတ်ကို အားပေး
- Train youth workers to notice
လူငယ်အမှုဆောင်ဆောင်သူများကို သတိပြုမိစေရန် လေ့ကျင့်ပေး
- Stay present through recovery
ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာချိန်တစ်လျှောက်လုံး အဖော်ပြု
- Break the silence from the pulpit
တရားဟောစင်ပေါ်မှ တိတ်ဆိတ်မှုကို ဖြိုခွင်း
- Teach healthy boundaries
ကျန်းမာသောဆက်ဆံရေးစည်းမျဉ်းနယ်နိမိတ် သင်ကြားပေး



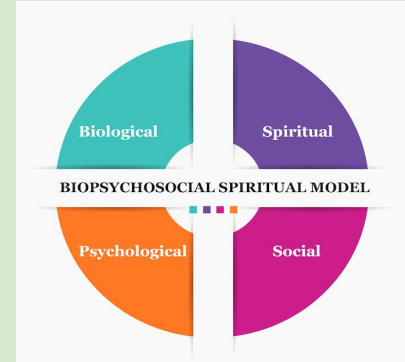
How the Church Can Respond အသင်းတော်မှ မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်နိုင်မည်နည်း

Spiritual ဝိညာဉ်ရေးရာ

What only the church can offer

အသင်းတော်သည် သာလျှင် ပေးစွမ်းနိုင်သည့်အရာ

- Teach the Bible honestly သမ္မာကျမ်းစာကို ရိုးသားစွာ သွန်သင်
- Offer grace, not just verdicts စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းထက် ကျေးဇူးတော်ကို ပေး
- Speak forgiveness over shame အရှက်တရားကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့်ပြောကြား
- Identity in Christ, not addiction - Identity သည် ခရစ်တော်၌တည်၊ အရက်စွဲလမ်းမှု၌ မတည်
- Bible study for transformation ပြောင်းလဲမှုအတွက် ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း
- Hope rooted beyond recovery အရက်ဖြတ်ခြင်းထက်ပိုမိုနက်နဲသော မျှော်လင့်ချက်တွင်အမြစ်တွယ်



Final Challenge နောက်ဆုံးစိန်ခေါ်မှု

The Tun family is not fictional. ထွန်းမိသားစုဟာ
စိတ်ကူးယဉ်ဇာတ်လမ်း မဟုတ်ပါ

They are in သူတို့သည်

- Our neighborhoods ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ကွက်များ
 - Our communities ကျွန်ုပ်တို့အသိုင်းအဝိုင်းများ
 - Our churches ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားကျောင်းများ
- တွင်ရှိသည်။

Will we truly see them?

ကျွန်ုပ်တို့ သူတို့ကို အမှန်တကယ်ဘဲတွေ့ကြရဲ့လား?



Alcohol disconnects.

အရက်စွဲလမ်းမှုသည် ဆက်နွယ်ချိတ်စက်မှုကို ပြတ်တောက်စေသည်

The Church reconnects.

အသင်းတော်သည် ပြတ်တောက်နေသော ဆက်နွယ်ချိတ်စက်မှုကို ပြန်ဆက်ပေးသည်



References

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

Dunham, D. (2019, July 22). Retrieved January 3, 2022, from <https://www.biblicalcounselingcoalition.org/2019/07/22/a-biblical-definition-of-addiction/>

International Substance Abuse & Addiction Coalition (ISAAC). (n.d.). *The bio psycho social spiritual (BPSS) model of addiction*. ISAAC International. <https://www.isaac-international.org/wp-content/uploads/2015/08/BPSS.pdf>

Lifeway Christian Resources. (n.d.). *A biblical approach to addictions*. Lifeway. <https://www.lifeway.com/en/articles/pastoral-care-counseling-biblical-approach-to-addictions>

Pinnacle Treatment Centers. (2025, December 12). *The role of the church and spirituality in addiction treatment and recovery*. Pinnacle Treatment Centers. <https://pinnacletreatment.com/blog/spirituality-addiction-treatment-recovery/>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (n.d.). *Alcohol and the human body*. National Institutes of Health. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-topics-z/alcohol-facts-and-statistics/alcohol-and-human-body>

Welch, Edward, (2001), *Addictions: A Banquet in the Grave: Finding Hope in the Power of the Gospel*, P & R Publishing, Philipsburg, NJ.