



## ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့် ဒုက္ခသည်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ ကောင်းမွန်ရေး သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။

LSI ဝန်ထမ်းများသည် အောက်ဖော်ပြပါ နေ့စဉ်ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားရန် ကူညီပေးနိုင်သည်-

- အိပ်မပျော်ခြင်း
- အတွေးလွန်ခြင်း
- အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရခြင်း
- လူမှုဆက်ဆံရေး အခက်အခဲများ
- ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ
- အတွေးများခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း (သို့) ဒေါသထွက်ခြင်းစသည့် ခံစားချက်များပြင်းထန်လာခြင်း
- အလုပ်မမြဲခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (သို့) မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်း
- အန္တရာယ်ရှိသော အတွေးများ (သို့) အပြုအမူများပြုလုပ်ခြင်း
- အလွန်အကျွံစားခြင်း (သို့) အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ကျန်းမာရေး (သို့) ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာမေးခွန်းများ

### စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး (Wellness) ဝန်ဆောင်မှုများဆိုတာဘာလဲ?

ဝန်ဆောင်မှုများသည် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုကို အခြေခံထားပါသည်။ ဝန်ထမ်းများသည် စိတ်ခံစားမှုကို နားလည်နိုင်စေရန်၊ ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်နှင့် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးသည် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ထောက်ခံအားပေးသူများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**“စိတ်ဓာတ်ကျရမယ့်အစား မျှော်လင့်ချက်တွေရှိတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။”**

- LSI ဝန်ဆောင်မှုအံ့ယူသူတစ်ဦး -

ဆက်သွယ်ရန်- [Clientintake@LSIowa.org](mailto:Clientintake@LSIowa.org) | [LSIowa.org/therapy](https://LSIowa.org/therapy)

မြန်မာ လူမျိုး များ အတွက် ၊ ၈၈၈-၄၅၇-၄၆၉၂ ကို ခေါ်ပြီး အယ်လ်အက်စ်အိုင် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင် မှု များ ကို မေးမြန်း ပါ ။

\* အချို့သောဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံလိုအပ်ပါသည်။ သင့်လျော်သောမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပေးပါမည်။