**CalHOPE SP 2024-2025**

ရပ်ရွာစစ်တမ်း

လိုအပ်သည်။

**တွင် ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များအကြောင်း သင့်အသိပညာသည် မည်သို့ပြောင်းလဲသွားသနည်း။**

သိသိသာသာ လျော့ကျသွားပါတယ်။

နည်းနည်းတော့ လျော့သွားတယ်။

ပြောင်းလဲမှုမရှိပါ။

အနည်းငယ်တိုးလာသည်။

သိသိသာသာ တိုးလာပါတယ်။

**2. စိတ်ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်တွေကို စီမံခန့်ခွဲရာမှာ ပိုကောင်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်။**

လေးလေးနက်နက် သဘောတူပါတယ် ။

သဘောတူတယ်။

ကြားနေ

သဘောမတူပါ။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်တယ်။

**3. စိတ်ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့လိုတဲ့အခါ ဘယ်သွားရမလဲ သိတယ်။**

လေးလေးနက်နက် သဘောတူပါတယ် ။

သဘောတူတယ်။

ကြားနေ

သဘောမတူပါ။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်တယ်။

**4. စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေကို ဆွေးနွေးရတာ ပိုအဆင်ပြေတယ်။**

လေးလေးနက်နက် သဘောတူပါတယ် ။

သဘောတူတယ်။

ကြားနေ

သဘောမတူပါ။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်တယ်။

**5. အခြားမဟုတ်ရင် မသိသေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေအကြောင်း ငါလေ့လာခဲ့တယ်။**

လေးလေးနက်နက် သဘောတူပါတယ် ။

သဘောတူတယ်။

ကြားနေ

သဘောမတူပါ။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်တယ်။

6 **.ဘယ်ဝန်ဆောင်မှုတွေကို သင်စိတ်ဝင်စားလဲ။ (သက်ဆိုင်သမျှကို ရွေးပါ)**

BrightLife Kids အက်ပ်

Soluna အက်ပ်

စိတ်ကျန်းမာရေးပညာပေး

အကြပ်အတည်းကို ပံ့ပိုးပေးတယ်။

သက်တူရွယ်တူ ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များ

သင့်အား ပေးထားသော အခြားသော အရင်းအမြစ် ရည်ညွှန်းချက်များ

CalHOPE Chat အက်ပ် ( [calhopeconnect.org](http://calhopeconnect.org/) )

ပစ္စည်းအသုံးပြုမှုနှင့် ပြန်လည်ရယူခြင်းဝန်ဆောင်မှုများ

**7. သင် သို့မဟုတ် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် မည်သည့်အပိုဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီမှုမှ အထောက်အကူဖြစ်မည်နည်း။ (သက်ဆိုင်သမျှကို ရွေးပါ)**

စိတ်ကျန်းမာရေး အကြံပေးခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အကြံပေးခြင်း။

အခြားဆက်တင်များတွင် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးမှု

ပစ္စည်းအသုံးပြုမှုနှင့် ပြန်လည်ရယူခြင်းဝန်ဆောင်မှုများ

အခြားလူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများ

အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများ (အာမခံ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများ)

အလုပ်အကိုင်ဝန်ဆောင်မှုများ

စားနပ်ရိက္ခာ မလုံခြုံမှု ဝန်ဆောင်မှုများ

အိုးအိမ်နှင့် အိုးအိမ်မဲ့ ကာကွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

ဥပဒေရေးရာဝန်ဆောင်မှုများ

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအကူအညီ

**8. ဒီပရိုဂရမ်က မင်းကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်ခဲ့လဲ ဒါမှမဟုတ် မင်းဘဝရဲ့ ခြားနားချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးခဲ့တဲ့အကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ပြောပြဖို့ ဆန္ဒရှိလား။ သင့်ဇာတ်လမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ဆောင်မှုများ၏တန်ဖိုးကို အခြားသူများနားလည်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ (သင်၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပရိုဂရမ်ပစ္စည်းများအတွက် သင့်တုံ့ပြန်ချက်ကို အမည်ဝှက်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)**

ဟုတ်ကဲ့

မရှိ