အကြမ်းဖက်ခံရသူတို့၏ ခံစားချက်

အကြမ်းဖက်ခံရသူအများစုသည် အကြမ်းဖက်မှုများကို အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ခံစားခဲ့ရသောကြောင့် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ၊ စဉ်းစား ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားမှု များကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ရေရှည်တွင် စိတ်ထိခိုက်၊ ဖိစီးမှုများကြောင့် စိတ်ထိခိုက်မှု၏ အကျိုးဆက် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (PTSD) ၊ အခြား စိတ်ဝေဒနာများ၊ စိတ်ကျဝေဒနာ၊ စိတ်ပူပန်သောကရောက်ခြင်း၊ အရက်/မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းတို့ကိုပါ ခံစားရနိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသူအများစုသည် ဤသို့သော ဖြစ်စဉ်များအတွက် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်တတ်ကြသည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူအများစုသည် နောင်တွင် ဤသို့ ပြဿနာများမဖြစ်စေရန် မိမိတို့၏ အပြုအမူ၊ လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြောင်းလဲပြီး မိမိတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်များ သဘောကျ ဆောင်ရွက်ပေးကြသည်။ သို့သော် အကြမ်းဖက်သူအများစုမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်၏ တွန်းအားကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ တပါးသူ၏အပြုအမူ၊ ပြောဆို တိုက်တွန်းမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည်မှာ ရှားပါးပါသည်။

အကြမ်းဖက်သူအများစုသည် အစဉ်အမြဲ အကြမ်းဖက်နေတတ်သည် မဟုတ်ပါ။ အကြမ်းမဖက်သော အချိန်များ/အကြမ်းဖက်ပြီးချိန်များတွင် နောင်တရကြောင်း၊ ဤသို့နောက်နောင်မဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်မည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤသို့ဖြစ်ရသည့်အတွက် ခွင့်လွှတ်ရန်တို့ကိုအနူးအညွှတ် ပြောဆိုတောင်းခံတတ်ကြသည်။ ဤသို့သော အပြုအမူများသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူကို စိတ်ရှုပ်ထွေးစေပြီး၊ နောင်တွင်ကောင်းလာလိမ့်မည်ဟူသောမျှော်လင့်ချက်၊ မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ယုံကြည်မှုတို့ကြောင့် ထိုသို့သော အိမ်ထောင်/ဆက်နွယ်မှုတို့မှ ရုန်းထွက်နိုင်စွမ်း မရှိကြပေ။

<u>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံရသူများအတွက် အကြံပေးချက်များ။</u>

- **မိမိတို့နေထိုင်ရာ ဝန်းကျင်၌ရှိသော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။**

National Domestic Violence Hotline:
Phone: 1-800-799-7233
TTY: 800-787-3224

YWCA Outreach and Education Services:
1610 Spy Run Ave. Fort Wayne. IN 46805.
Phone: 260-424-4908, Ext. 260

YWCA Women's Shelter: (260) 447-7233
Early Transitional Living: (260) 426-3120

သင် ဆက်လက်၍ ပေါင်းသင်းနေထိုင်ချင်သည် ဖြစ်စေ၊ ခွဲခွာသွားချင်သည်ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ ဥပဒေရေးရာ အကြံများပေးခြင်း၊ လူမှုရေးအကူအညီများပေးခြင်း၊ ခေတ္တနေစရာနေရာများ စီစဉ်ပေးခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာဆိုင်ရာ အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း၊ ဥပဒေ အကြံပေးများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်း၊ အရေးကြုံလျှင် အသုံးပြုနိုင်ရန် အန္တရာယ်ကင်းရေး အစီအစဉ်များ ကူညီစီစဉ်ပေးခြင်းစသည့် အကူအညီများ ပေးနိုင်ပါသည်။

- **အရေးကြုံလျှင် အသုံးပြုရန် အန္တရာယ်ကင်းလုံခြုံရေး အစီအစဉ် တစ်ခု စီစဉ်ထားပါ။**

သင်ဒဏ်ရာ အနာတရ ရပါက အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားပါ။ ဆေးမှတ်တမ်းမိတ္တူကို သိမ်းဆည်းထားပါ။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်သောရက်စွဲ၊ အကြောင်းအရာ၊ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများကို မှတ်တမ်း ရေးထားပါ။ စနစ်တကျ တိကျသော လုံခြုံစွာလွတ်မြောက်ရေး အစီအစဉ်တခုဆွဲပါ။ လျှင်မြန်စွာ လုပ်ကိုင်စားသောက်နိုင်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာတခုခုကို သင်ယူပါ။ ငွေသားစုဆောင်းထားပြီး စိတ်ချရသော သူငယ်ချင်းများထံ အပ်နှံထားပါ။

အိမ်မှထွက်ခွာချိန်တွင် အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများ (ဂရင်းကဒ်၊ လူမှုဖူလုံရေးကဒ် - Social Security Card၊ အကြွေးဝယ်ကဒ် - Credit Card၊ နိုင်ငံသားကဒ်၊ အာမခံ ကဒ်ပြားများ၊ ကလေးများ၏ မွေးစာရင်းများ၊ ကလေးများ၏ ကျောင်းမှတ်တမ်းများ၊ ဆေးမှတ်တမ်းများ)၊ အဝတ်အစားများ၊ ကလေးကစားစရာများ၊ အဖိုးတန်သော ကိုယ်ပိုင် ပစ္စည်းများစသည်တို့ ပါအောင်ယူဆောင်ခဲ့ပါ။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် မမျှော်လင့်ဆုံးအချိန်တွင်မှ အိမ်မှထွက်လာခဲ့ပါ။

- **ဥပဒေရေးရာရွေးချယ် စရာတို့ကို စဉ်းစားထားပါ။**

အကြမ်းဖက်သူများအတွက် ဥပဒေအရ အရေးယူမှုများ၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူအတွက် ဥပဒေအရ အကာအကွယ်ပေးမှုများ နှင့် ပက်သက်သော အချက်အလက်များနှင့် ပက်သက်လျှင်မူ နယ်မြေခံ တရားရေးရာဌာန၊ ရဲဌာနများထံ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

Source: Domestic Violence (Journey of Hope: Cultural Orientation for Refugee Women in the United States, U.S. Committee for Refugees and Immigrants)

PARK CENTER Inc
909 E State Blvd. Fort Wayne. IN 46805.
Ph: (260) 481- 2700.

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု

အကယ်၍သင်သည် အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားရပါက အမှတ်ရရန်မှာ -

၁။ ဤသို့ခံစားနေရသည်မှာ သင်တဦးတည်း မဟုတ်ပါ။
၂။ ဤသို့ခံစားနေရသည်မှာ သင့်အပြစ်မဟုတ်ပါ။
၃။ မည်သူမျှ အကြမ်းဖက် ဆက်ဆံခံရခြင်း မရှိသင့်ပါ။
၄။ သင့်အတွက် အကူအညီများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

(Hnin Yu Lwin) နှင်းယုလွင် မှ ဆီလျော်အောင်ဘာသာပြန်သည်။
Ph: (260) 481 – 2700 (Ext: 2104)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဟူသည်မှာ ကြီးမားသော လူမှုရေး ပြဿနာတခုဖြစ်ပြီး၊ အမေရိကန်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် လက်မခံရုံ သာမက အမေရိကန်ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်ပါသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို အမေရိကန်လူမျိုး အသိုင်းအဝိုင်းတွင် တွေ့ရှိနိုင်သလို၊ ဒုက္ခသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်မှ မတူညီသောယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံများနှင့် ဘာသာရေး အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆများကြောင့် ပိုမိုကြီးမားရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာဖြစ်စေပါသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွင် -

- ကလေးသူငယ်အကြမ်းဖက်မှု (ကိုယ်ထိလက်ရောက်/လိင်အားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု)
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု (အိမ်ထောင်ဖက်/လက်တွဲဖော်၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက် (သို့) လိင်အားဖြင့် အကြမ်း ဖက်မှု)
- သက်ကြီးရွယ်အို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု (အသက်ကြီးသူများအပေါ် အနိုင်ကျင့်အကြမ်းဖက်ခြင်း/ဂရုမစိုက်ပဲ စွန့်ပစ်ထားခြင်း)

ကိုယ်အားဖြင့်အကြမ်းဖက်မှု

ကိုယ်အားဖြင့်အကြမ်းဖက်မှု - တွန်းခြင်း၊ ရိုက်ခြင်း၊ ဆွဲခြင်း ၊ ကန်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ လက်နက်ကိရိယာပစ္စည်းသုံးခြင်း၊ အလိုမတူ/အကြမ်းဖက်လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ အသက်ကိုရန်ရှာခြင်း။

အကြမ်းဖက်လိင်ဆက်ဆံမှု - သူမ အလိုမတူပဲ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ပါဝင် အောင် တွန်းအားပေးခြင်း၊ သူမ၏လိင်အင်္ဂါများကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ သူမကို လိင်ဆက်ဆံစရာပစ္စည်းတစ်ခု အဖြစ် သဘောထားခြင်း။

မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာထိန်းချုပ်မှု - သူမ၏သန္ဓေတားခြင်းကို ဟန့်တားခြင်း (သို့) သားကြောဖြတ်ရန် တွန်းအားပေးခြင်း။

ခံစားမှုရေးရာအားဖြင့်အကြမ်းဖက်မှု

စိတ်ဓါတ်ရေးရာအားဖြင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း - စကားလုံးများနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ဖြစ်သမျှအဖြစ်အပျက်များသည် သူမကြောင့်ဟုစွပ်စွဲခြင်း၊သူမကို နာကျင် ခံစားရစေခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်စစ်ဆင်ရေးများပြုလုပ်ခြင်း။

သီးခြားခွဲခြားထားခြင်း - သူမပြုမူလုပ်ကိုင်ရာ၊ မည်သူနှင့် တွေ့ဆုံသည်၊ စကားပြောသည်၊ မည်သည့်နေရာသို့ သွားသည်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ် ဖြတ်တောက်စေခြင်း။

စိတ်ဓါတ်ရေးရာအားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု

ကလေးသူငယ်များကိုအသုံးပြုခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် သတင်းပေးပို့ခြင်း။ သူမကိုအပြစ်ရှိသူဟု ခံစားရစေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်အောင် လုပ်ခြင်း။

ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့် နိုင်ထက်ကလူပြုခြင်း - ခြိမ်းခြောက်ခြင်း/ အမှန်တကယ်ပြုလုပ်ခြင်း (စွန့်ပစ်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲစေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း/သတ်ခြင်းဖြင့် သူမကို ကိုယ်အားဖြင့်(သို့)စိတ်အားဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း)၊

ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာပိုင်းတွင် ထိန်းချုပ်ခြင်း - မိသားစု ငွေကြေးရေးရာနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုတို့ကို ချုပ်ကိုင်ထားခြင်း၊ သူမအား အလုပ်အကိုင်ရရှိခြင်း/အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ တားမြစ်ခြင်း။ သူမ၏ငွေကြေးနှင့် အခြားပိုင်ဆိုင်မှုများကို ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ ယူငင်ခြင်း။

အစ္စလာမ်ဘာသာတွင်လည်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို အားမပေး၊ လက်မခံပါ။

အဘယ်သို့သော မိသားစုများတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို ပိုမိုတွေ့ရှိရသနည်း။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်ထောင် ရှိ/မရှိ စသည့် အခြေအနေပေါင်းစုံတွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွင် အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးများပါ သားကောင်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း၊ အများစုမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးဆက်များ

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို အကြမ်းဖက်ခံရသူသာ ခံစားရသည်မဟုတ်ပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ မိသားစုဝင်များ၊ မျက်မြင်သက်သေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိတ်ဆွေများအပြင် အသိုင်းအဝိုင်း တခုလုံးပါ ထိခိုက်ခံစားရတတ်ပါသည်။

ဤသို့သော အကြမ်းဖက်မှုများရှိသော ဝန်းကျင်၌ကြီးပျင်းရသော ကလေးငယ်များသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် အကြမ်းဖက်မှု၏သားကောင်များဖြစ်တတ်ကြပြီး၊ ကြီးပျင်းလာသောအခါတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု ချို့ယွင်းခြင်းများကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

အမြဲတစေ အကြမ်းဖက်နေသောမိသားစုထဲမှ ကြီးပျင်းလာရသော ကလေးသည် အကြမ်းဖက်တတ်သောလူများကို စံပြအဖြစ် နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရပြီး၊ ထိုသို့အကြမ်းဖက်ဆက်ဆံရေးသည် မှုမှန်၊ ကျန်းမာသော ဆက်ဆံရေးပုံစံတခုဟု ထင်မှတ်သွားနိုင်သည်။ ဤသို့ ထင်မှတ်သွားခြင်းကြောင့် ဤကလေးသူငယ်များသည် အနာဂါတ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ၏ တရားခံများ/သားကောင်များ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

ငယ်စဉ်က အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို ကြုံဆုံမြင်တွေ့လာရသော ယောကျ်ားလေးများသည် အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းတခုအဖြစ် လက်ခံကျင့်သုံးသွားနိုင်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကြား၌ ကြီးပျင်းလာရသော မိန်းကလေးများသည် ကြီးပျင်းလာသောအခါတွင် သူတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်များက အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ပိုမိုခံစားရသည်။

အဘယ့်ကြောင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ရသနည်း။

အဓိကအကြောင်းမှာ အာဏာနှင့်ထိန်းချုပ်မှုတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်သူသည် စိုးပိုင်ခြယ်လှယ်နိုင်စွမ်း၊ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတို့ကို အလိုရှိပြီး၊ ထိုအရာတို့ကို ရရှိစေရန်နှင့် ရေရှည်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက် အကြမ်းဖက်မှုကိုသုံးခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားမှု အားနည်းခြင်း၊ အလွန်အမင်းသဝန်တိုတတ်ခြင်း၊ ဒေါသထိန်းသိမ်းမှုညံ့ဖျင်းအားနည်းခြင်း၊ သူတို့၏ ဘဝလက်တွဲဖော်ထက် ပညာအရည်အချင်း၊ ငွေကြေးရေးရာအားဖြင့် နိမ့်ကျခြင်း တို့သည်လည်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အကြောင်းအချက်များဖြစ်သည်။

အချို့မှာမူ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးစသော စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သော ဆေးဝါးများကြောင့် ပင်ကိုယ်စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းအားနည်းကာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို ကျူးလွန်မိတတ်ကြသည်။