

အာဏာသိမ်းမှု ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း
(၅)လတာ ကာလအတွင်း

လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာများသုံးစွဲမှု၊

စီးပွားရေးကြပ်တည်းမှုနှင့်

စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်နာကျင်မှု

အခြေအနေများ

ရေးသားပြုစုသူများ

ဖြိုးသီရိလွင်

ကောင်းထက်

ဝုန်ဟောက်ဒိမ့်

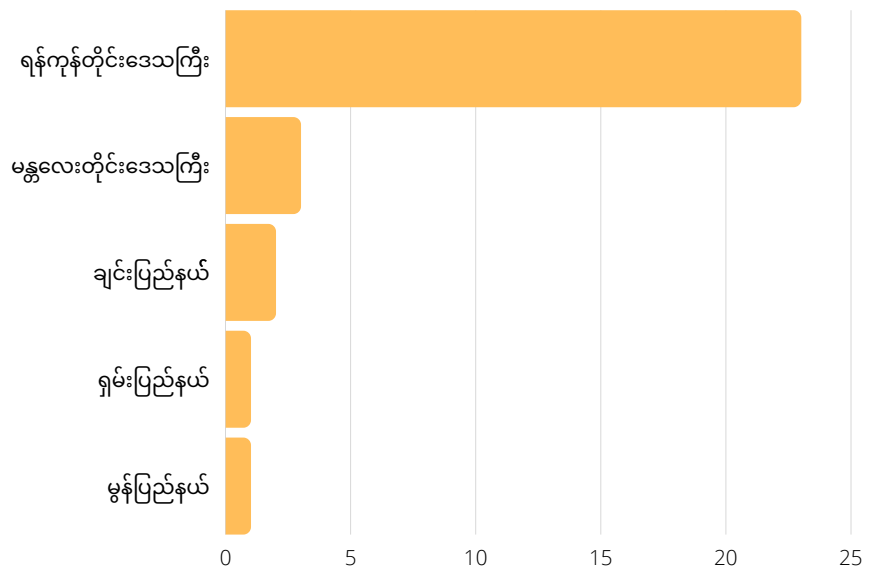
J

ရေးသားပြုစုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံ၌ စစ်တပ်ကအာဏာသိမ်းသည့် ဖေဖော်ဝါရီ (၁) ရက်နေ့မှစ၍ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး ကဏ္ဍများမှာ ပျက်စီးယိုယွင်းမှုဘက်သို့ ဦးတည်နေပါသည်။ ထို့အပြင် နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် မတူညီသော အကြောင်းအရာများစွာကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများလည်း ရှိခဲ့ကြပါသည်။ ယခုဆောင်းပါး၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်း အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် လူငယ်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို လျစ်လျူရှုထားခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ ဖေးမကူညီရန် နှင့်နားလည်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများပေါ်လာရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းများအတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အထောက်အကူ ပြုနိုင်စေရန်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။

အသုံးပြုခဲ့သည့် သုတေသနနည်းနှင့် လေ့လာမှုနယ်ပယ်

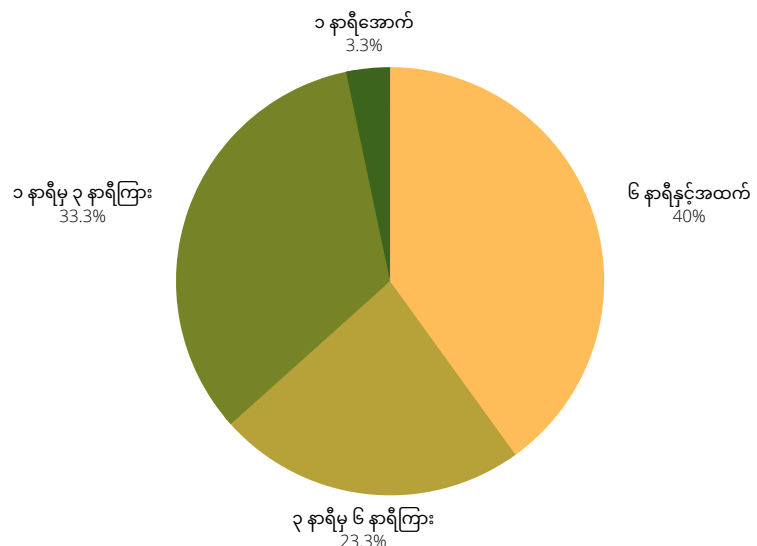
ယခုဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာများကတော့ အသက်(၁၈)နှစ်နှင့် (၃၅)နှစ်ကြား လူငယ်အယောက်(၃၀)ကို စစ်တမ်းကောက်ပြီး ရရှိလာသော အချက်အလက် များကို အခြေခံရေးသား ဖော်ပြထားပါသည်။ လူမှုကွန်ရက်များ အသုံးပြုမှု အခြေအနေနှင့် မိသားစုစီးပွားရေး အခြေအနေများကိုလည်း လေ့လာထားပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ယေဘုယျ ဆန်းစစ် လေ့လာမှုအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ညွှန်းကိန်း Patient Health Questionnaires 15 (PHQ 15) ကို အသုံးပြုထားပါသည်။ ယခုဆောင်းပါးအတွက် စစ်တမ်းကောက်ရာတွင် Simple Random Sampling နည်းကို အသုံးပြုကာ အီလက်ထရောနစ် စစ်တမ်းဖောင်ကို အသုံးပြုပြီး အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် စစ်တမ်းကောက်ယူထားပါသည်။ ဖြေဆိုသူများမှာ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးမှ အများဆုံး ပါဝင်ဖြေဆိုထားပြီး မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်နေထိုင်သူများမှလည်း ပါဝင်ဖြေဆိုထားပါသည်။



ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသအလိုက် ဖြေဆိုသူပြဇယား

လူမှုကွန်ယက်များသုံးစွဲမှုအခြေအနေ

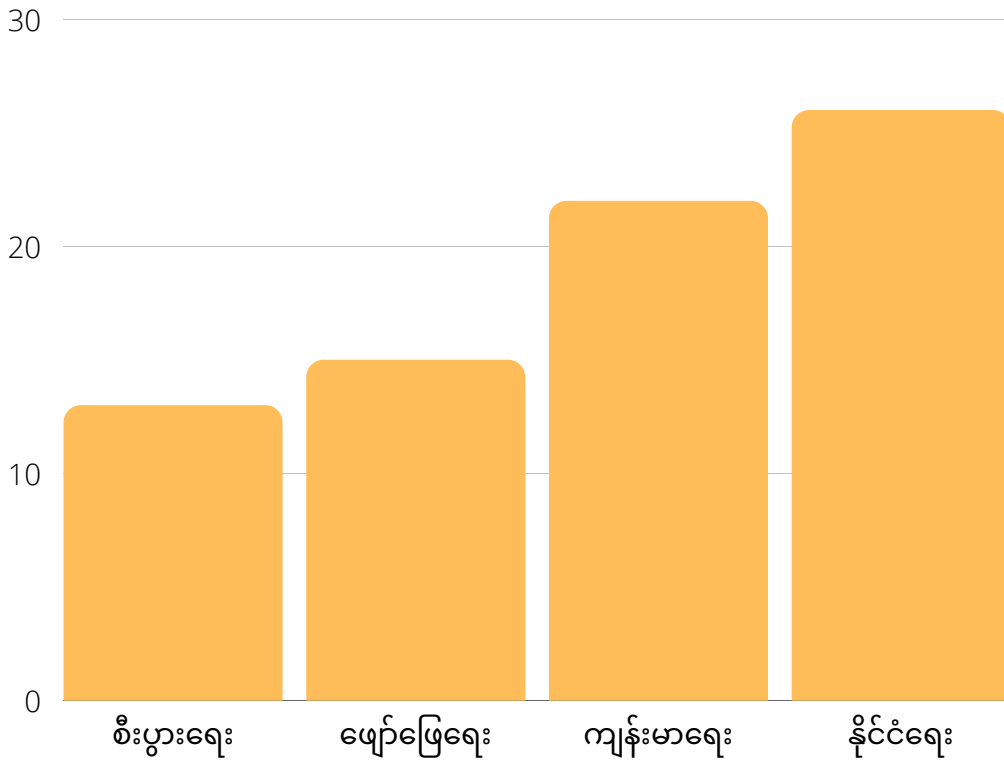
ယနေ့ နည်းပညာခေတ်တွင် ဆိုရှယ်မီဒီယာသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အလွယ်တကူ ဆက်သွယ်ရန်၊ သတင်းအချက်အလက်များ ရယူဖြန့်ဝေရန်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ လည်ပတ်ရန်နှင့် ပညာရပ်များလေ့လာ ဆည်းပူးရန် စသည်တို့အတွက် နေ့စဉ်ဘဝ တွင် အသုံးပြုကြရသည်။ DATAREPORTAL ၏ ၂၀၂၁ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ထုတ်ပြန်ထားသော အချက်အလက်များအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဆိုရှယ်မီဒီယာ အသုံးပြုသူမှာ မြန်မာနိုင်ငံ လူဦးရေ ၏ သန်းပေါင်း (၂၉)သန်း ရှိသည်ကို တွေ့ရပြီး မိမိတို့ ကောက်ယူရရှိသော စစ်တမ်းအရ Facebook သုံးစွဲသူ ၉၆.၇%၊ Instagram သုံးစွဲသူ ၅၀%၊ Twitter သုံးစွဲသူ ၄၀% ရှိသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရ ပါသည်။ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်များသည် သတင်းစီးဆင်းမှုအတွက် အွန်လိုင်းမီဒီယာကို အဓိက အားထား လာသည် ကို တွေ့ရှိရပါသည်။



တစ်နေ့တာလူမှုကွန်ယက် သုံးစွဲမှုပြဇယား

အထက်ဖော်ပြပါပုံအရ ၄၀%သည် တစ်နေ့ (၆)နာရီနှင့် အထက် သုံးစွဲကြပြီး၊ ၂၃.၃%သည် (၃) မှ (၆)နာရီကြား နှင့် ၃၃.၃%သည် (၁) မှ (၃) နာရီကြား အသီးသီး အွန်လိုင်းကိုအသုံးပြုကြပါသည်။

၅



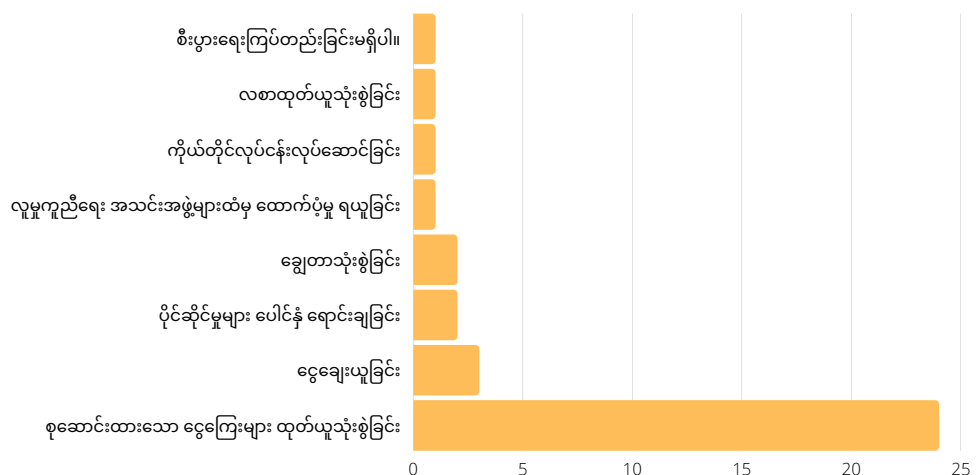
လူမှုကွန်ရက်တွင်အဓိကကြည့်သည့် ကဏ္ဍပြယေား

အထက်ဖော်ပြပါပုံအရ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁)ရက်နောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်များအနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူမှုကွန်ရက်များ တွင် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို အများဆုံးရယူကြကြောင်းတွေ့ရှိရပြီး ကျန်းမာရေး နှင့် စီးပွားရေး ကဏ္ဍများနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းများအပေါ်တွင်လည်း စိတ်ဝင်စားမှု ပိုမိုမြင့်တက်လာ ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ထိုသို့ လူမှုကွန်ရက်များမှ ရယူနေသော သတင်းအချက်အလက်များ၏ ရိုက်ခတ်မှုအနေဖြင့် စိတ်ဓာတ်ချက် ပြောင်းလဲမှုများစွာကို အချိန်နဲ့တပြေးညီ ကြုံတွေ့ခံစားနေကြရသည်။ ထို့အတူ လူမှုကွန်ရက်များမှ တွေ့မြင် နေရသည့် ခန့်မှန်းချက်တို့ နေ့စဉ်သတင်းများအပေါ် အမှန်းစကားများပြောဆိုခြင်း၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း နှင့် စိတ်ဖိစီးခြင်းစသည်ဖြင့် ပြသကြောင်း စစ်တမ်းအရ တွေ့ရှိရပါသည်။

စီးပွားရေးကြပ်တည်းမှုအခြေအနေများ

၂၀၂၀ခုနှစ်၊ မတ်လကတည်းက မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကူးဆက်ပျံ့နှံ့လွယ်သော ကိုဗစ်ရောဂါ ကပ်ဆိုးမှာ စတင်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများမှာလည်း အခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ထို့နောက် (၂၀၂၁) ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလနောက်ပိုင်းမှ စပြီး ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများထိုးနှံရန် စီစဉ်ခဲ့ကာ စီးပွားရေး နှလုံးပြန်ထူရန် အရှိန်ယူနေသည့် အချိန်တွင် အာဏာသိမ်းမှုဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့် ပြည်သူလူထု၏ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး အခြေအနေများမှာလည်း အဖက်ဖက်မှ ချွတ်ခြုံကျနေရပါသည်။ မိမိတို့ ကောက်ယူရရှိသော အချက်အလက် များအရလည်း အာဏာသိမ်းပြီးနောက်ပိုင်း ၉၆.၇%သော လူငယ်များ ၏ ဝင်ငွေအခြေအနေမှာ ကျဆင်းသွားခဲ့ ပြီး၊ ၈၀% သော လူငယ်များမှာလည်း မိသားစု စီးပွားရေး အကြပ်အတည်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

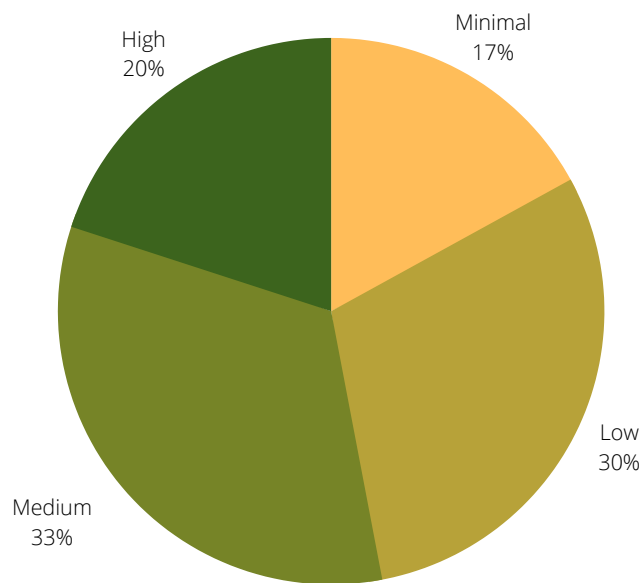


စီးပွားရေးအကြပ်အတည်းဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်းပြဇယား

အထက်ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း မိသားစုစီးပွားရေးကြပ်တည်းမှု ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် ၈၀% မှာ စုဆောင်းထားသော ငွေကြေးများကို ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းနေကြပြီး၊ ၁၀% မှာ ငွေချေးယူခြင်းဖြင့် မိသားစုအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနေကြပါသည်။ ၁၃.၄% သည် ပိုင်ဆိုင်မှုများကို ပေါင်နှံရောင်းချခြင်း၊ အသုံးစရိတ်လျော့သုံးခြင်း၊ ချွေတာသုံးခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းနေကြပါသည်။ ထို့အပြင် တချို့မှာ လူမှုကူညီရေးအသင်းအဖွဲ့များထံမှ ထောက်ပံ့မှု ရယူခြင်း၊ လုပ်ခလစာဖြင့် စားသောက်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းနေကြပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ

ထို့အပြင် အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးတွင်လည်း နာကျင်ထိခိုက်မှုများ ရှိခဲ့ကြသည်။ ထို့သို့ နာကျင်ထိခိုက်မှုများကို ယေဘုယျ ဆန်းစစ်နိုင်ရန် PHQ 15 ကို အသုံးပြုပြီး ယခု ဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ PHQ 15 ကို စိတ် ကျန်းမာရေး အခြေအနေကြောင့် ယေဘုယျ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်ထိခိုက်မှု တွေကို ဆန်းစစ်နိုင်ဖို့အတွက် အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။



PHQအရ တိုင်းတာမှု ရလဒ်ပြဇယား

ကောက်ယူရရှိသော အချက်အလက်များကို အထက်ဖော်ပြပါ ဇယားအရ အာဏာသိမ်းမှုဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း တွင် (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းကျော်သော လူငယ် များမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုများကို ဆိုးရွားသည့် အခြေအနေ အထိ ခံစားခဲ့ရသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ပြင် ခြေ၊ လက် နာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အသက် ရှူမဝခြင်း၊ နာကျင်မှုများကို များသောအားဖြင့် ခံစားခဲ့ရတာကို တွေ့ရပါသည်။ လူငယ်အများစုမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ဖျော်ဖြေရေး အစီအစဉ်များကြည့်ရှုခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပြီး ဖြေရှင်းခဲ့ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

နိဂုံး

ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် လူမှုကွန်ရက်အပေါ် သုံးစွဲမှုအခြေအနေများ၊ စီးပွားရေး ကြပ်တည်းမှု အခြေအနေများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ရိုက်ခတ်မှု ဂယက်များစွာ ကြုံတွေ့နေရသည်ကို ယခု ဆောင်းပါးမှတစ်ဆင့် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ တစ်ဆက်တည်းတွင်လည်း လူငယ်များအနေဖြင့် လူမှုကွန်ရက်စာ မျက်နှာများသုံးစွဲမှုကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာထိခိုက်မှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ထို့မျှမကသေး လူငယ်များ၏ မိသားစု အများအပြားသည်လည်း စီးပွားရေးကျဆင်းသွားခဲ့ရတာကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုသို့ အနာဂတ်စီးပွားရေး မတည်ငြိမ်မှုကို ဖြေရှင်းရန်အတွက်လည်း ချွေတာသုံးစွဲခြင်း၊ စုဆောင်းထားသော ငွေကြေးများကို ထုတ်ယူ သုံးစွဲခြင်း၊ အလုပ်အသစ်ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ ရောင်းချကာ ဖြေရှင်းသွားဖို့ အစီအစဉ်များ ရှိကြပြီး အချို့မှာလည်း နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် အနာဂတ် အတွက် ပြင်ဆင် နိုင်ခြင်း မရှိသေးကြကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါနှင့် အာဏာသိမ်း ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ သော ပျက်စီးမှုများကို ပြုပြင်မည့် လူငယ်များသည် လတ်တလောတွင် စိတ်ဓါတ်ခွန် အားများ ပြည့်ဝစွာနှင့် ပြန်လည်ရှင်သန်နှိုးထဖို့ရန် လိုအပ်နေပါသည်။ အနာဂတ်တွင်လည်း ကမ္ဘာ့အလယ်၌ ပြန်လည်ခေါင်းမော့ကာ ရင်ဘောင်တန်းနိုင်ရန် မြန်မာနိုင်ငံတော်သည် များစွာကြိုးစားရ ခြီးမည်ဖြစ်ရာ လူငယ်များမှာ အဓိက အရေးကြီး သော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များ၏ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကိစ္စရပ်များအပေါ် ဂရုပြုမိစေရန်နှင့် အချင်းချင်း အားပေးကူညီ ဖေးမကြရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။





ကြမ်းကိုးစာရင်းများ

- <https://www.pcpcc.org/resource/patient-health-questionnaire-mental-health-tools>
- [https://www.psychiatry.org/File Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM5_Level-](https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM5_Level-)
- <https://www.psychtools.info/phq15/>
- <https://datareportal.com/reports/digital-2021-myanmar>