

# ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဟာ သင့်အတွက် ဘာကြောင့်ကောင်းမွန်တာပါလဲ။

- သင့်ကိုယ်သင်ပိုကောင်းတယ်လို့ ခံစားလာရစေပါတယ်
- သင့်ခံစားချက်တွေ (ဥပမာအားဖြင့် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း) ကို နားလည်လာစေပြီး အဆိုပါခံစားချက်တွေကို ပိုမိုထိန်းချုပ်စီမံနိုင်စေပါတယ်
- သင့်ဘဝကိုထိခိုက်စေမယ့် ခံစားချက်တွေနဲ့အတွေးတွေကနေ ထွက်ပေါက်ရစေပါတယ်



New Zealand Red Cross စစ်တပ်နဲ့ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ကို လှူဒါန်းပေးခြင်းဖြင့် နောက်တော့ကံကျနေသော လူအသိုင်းအဝိုင်းအိမ်ထောင်စုံစီမံခန့်ခွဲမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် ချို့တဲ့သောသူများအိမ်ထောင် မြှင့်တင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။



# သင့်အနာဂတ်အတွက် ယုံကြည်ချက်ကူညီတည်ဆောက်ပေးခြင်း



## ဆက်သွယ်ရန်

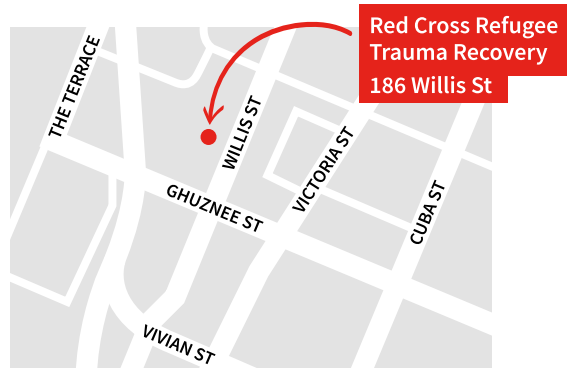
📍 Level 6, 186 Willis Street, Wellington

📞 (04) 805 0350

အလုပ်ချိန်- တနင်္လာ-သောကြာ၊ မနက် 8.30-ညနေ 4.30

ကျွန်ုပ်တို့သည် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းမဟုတ်သည့်အတွက် အဆိုပါအလုပ်ချိန်ပြင်ပတွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုပါ။

ကြိုတင်ချိန်းဆိုမှုဖြင့်သာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။



**HERE FOR GOOD**

📍 စေတနာ့ဝန်ထမ်း    📞 ရန်ပုံငွေရှာဖွေခြင်း    📝 ဆိုင်    📧 လူခွဲခွဲရန်

📱 ရှေးဦးသူနာပြုရန်အားလေ့လာရန်

redcross.org.nz | 0800 RED CROSS | 📱 🌐 📺





ခိုလှုံ့သူအဖြစ်ဘဝခရီးတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများနှင့်ကြုံတွေ့၊ ခွဲရသူများနှင့်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့် အတွေ့အကြုံရှိသော သေချာစွာလေ့ကျင့်သင်ကြားထားသူနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

**ဝန်ဆောင်မှုကို ဘယ်သူတွေရယူနိုင်ပါသလဲ။**

ခိုလှုံ့သူကဲ့သို့ တွေ့ကြုံရဖူးသည့် ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

**သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်များ**

- အခက်အခဲများအားကျော်လွှားရန် စွမ်းရည်သစ်များ လေ့လာသင်ယူနိုင်စေခြင်း
- သင့်စိတ်ပူပန်မှုများနှင့်စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်း ရင်ဖွင့်နိုင်သည့် သီးသန့်နေရာ စီစဉ်ပေးခြင်း
- အထူးဂရုစိုက်မှုနှင့်ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ခံစားရသည့်ပုံစံအားပြောင်းလဲနိုင်ရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း
- အတိတ်၏အရိပ်ဆိုးများအားကျော်လွှားနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- ပိုမိုကောင်းမွန်သောအနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ပြန်လည်ရှိလာစေခြင်း
- သင့်ဘဝအားထိန်းချုပ်နိုင်သည့်ခံစားချက် ပြန်လည်ရရှိစေခြင်း
- ပြန်လည်ယုံကြည်နိုင်လာစေခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှု မြှင့်မားလာစေခြင်း



**ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ဆောင်မှုအား အသုံးပြုခြင်း**

သင် နယူးဇီလန်သို့ဝင်ရောက်လာချိန်မှစ၍ အချိန်မရွေးပင် မိမိကိုယ်ကိုထောက်ခံချက်များအပါအဝင် နေရာစုံမှ ထောက်ခံချက်များအား ကျွန်ုပ်တို့လက်ခံပါသည်။

**ဘယ်လို-**

New Zealand Red Cross ဝတ်ဆိုင်သို့သွားရောက်ပြီး ဖောင်ဖြည့်ပါ။ [www.redcross.org.nz/refugee-trauma-recovery](http://www.redcross.org.nz/refugee-trauma-recovery)

**ဘယ်သူ-**

မည်သူမဆို (သင်ကိုယ်တိုင်၊ GPI သူနာပြု၊ Red Cross ရေးရာကိစ္စဝန်ထမ်း၊ သူငယ်ချင်း ...)

**နောက်ထပ်။**

သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ဆက်သွယ်ပြီး ကနဦးတွေ့ဆုံမှုကို ချိန်းဆိုပေးမည်ဖြစ်သည် (အချိန်တချို့စောင့်ဆိုင်းပြီးနောက်)။

**ထိပ်တန်းလျှို့ဝှက်**

ဤသည်မှာ ထိပ်တန်းလျှို့ဝှက်ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများလည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ သင့်ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုများအား ကျွန်ုပ်တို့လေးစားတန်ဖိုးထားပါသည်။



**ကျွန်ုပ်တို့၏ဧည့်သည်များပြောသည်မှာ**

“ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူးမှန်း သိလာရတာ ကျွန်မအတွက် အကူအညီကြီးပါပဲ ”

“ ဒီအကြောင်းပြောပြီးတိုင်း ယုံကြည်မှုတွေပိုတိုးလာပါတယ် ”

“ ခိုလှုံ့သူတို့၏စိတ်ဒဏ်ရာသက်သာစေ ကောင်းမွန်လာစေရေးဟာ ပြန်လည်ရယူဖို့မျှော်လင့်ချက်မထားပဲ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါတယ် ”

“ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့စွာနဲ့ ချိန်းဆိုမှုကို လာရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့နဲ့စကားပြောပြီး ကိုယ်ချင်းစာမိတ်၊ လေးစားတန်ဖိုးထားစိတ်အပြင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်း အပြည့်နဲ့နားထောင်ပေးကြတာကြောင့် အခက်အခဲတွေ အခိုးအငွေ့ လိုပဲပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ပါတယ်။ ”