

စိတ်ဒဏ်ရာကို အနိုင်ယူခြင်း - OVERCOMING TRAUMA

စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်း ၆ - *Healing The Wounds Of Trauma VI*

ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ခြင်း	ဤသင်ခန်းစာ ပြီးမြောက်သောအခါ- ၁။ သင်တန်းသားတို့သည် အဆိုးမြင်အတွေးများနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို အနိုင်ယူနိုင်သော နည်းလမ်းရှိကြောင်း သိမှတ်သွားမည်။ ၂။ သင်တန်းသားတို့၏ အဆိုးမြင်အတွေးများနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို အနိုင်ယူရန် ကူညီမည်
သင်တန်းပို့ချသူ အတွက် မှတ်ချက်	ဤသင်ခန်းစာသည် စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်းသင်ခန်းစာ အတွဲထဲမှ မြောက်ခုမြောက် သင်ခန်းစာ ဖြစ်သည်။ This is the sixth lesson from <u>Healing the Wounds of Trauma</u> series, Margaret Hill, Harriett Hill, Richard Bagge, Pat Miersma, Paulines Publications Africa, Nairobi Kenya, 2005 and <u>Empower</u> Family Challenge Australia, www.familychallenge.com.au .
သင်ထောက်ကူ	သင်ခန်းစာမစတင်မီ ဤပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားပါ။ <ul style="list-style-type: none">• ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲနံ၊ ကော်တိတ်• သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း - စိတ်ဒဏ်ရာကို အနိုင်ယူခြင်း• လှုပ်ရှားမှုအတွက် သင်ထောက်ကူ - ငါတို့နာကျင်မှုကို ကားတိုင်မှာထားပါ (ဤသင်ခန်းစာ နောက်ဆုံးစာရွက်တွင် ပါရှိသော သင်တန်းပေးသူ လမ်းညွှန်ကို ကြည့်ပါ)<ul style="list-style-type: none">○ ရွေးချယ်စရာ ၁ - သင်သည် ကားတိုင်အသေး သို့မဟုတ် ပုံတစ်ပုံ လိုအပ်မည်။ သင်တန်းသားတို့ နာကျင်မှုများ ရေးမှတ်ရန်အတွက် စာရွက်အပိုင်းအစ အလုံအလောက်ရှိရမည်။ စာရွက်အပိုင်းအစများ ထည့်ရန် အဖုံးပါသည့် ထည့်စရာဗူးတစ်ခုလိုအပ်မည်။○ ရွေးချယ်စရာ ၂ - သင်သည် ကားတိုင်အသေး သို့မဟုတ် ပုံတစ်ပုံ လိုအပ်မည်။ သင်တန်းသားတို့ နာကျင်မှုများ ရေးမှတ်ရန်အတွက် စာရွက်အပိုင်းအစ အလုံအလောက်ရှိရမည်။ စာရွက်အပိုင်းအစများကို ကားတိုင်တွင် ကပ်ထားရန် ပင်အပ်အလုံအလောက်ရှိရမည်။ အပ်သုံးမည်ဆိုလျှင် တူအသေးတစ်ချောင်းလည်း လိုအပ်လိမ့်မည်။ မလုပ်မီ သေချာစဉ်းစားကြည့်ပြီး ကိုယ့်သင်တန်းအခင်းအကျင်းနှင့်ကိုက်ညီမည့် ပုံစံကို ရွေးလုပ်ပါ။ ပင်အပ်အစား ကော် သို့မဟုတ် တိတ် သုံးလျှင်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။

အစပျိုးခြင်း (၅ မိနစ်)

မှတ်ချက် - SHOWD မေးခွန်းများမတိုင်မီ အစပျိုးကို သင်ခန်းစာအစတွင် ပါဝင်ပါစေ။ အစပျိုးသည် တစ်ခါတစ်ရံ သရုပ်ဖော်ကစားခြင်းအစား ပုံပြင် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံ လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ မှတ်စုစာရွက်အဆုံး

သီးသန့်စာမျက်နှာဖြင့် သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း၊ ပုံပြင်၊ လှုပ်ရှားမှု၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံ ပါလာတတ်သည်။ အကယ်၍ သရုပ်ဖော်ကစားနည်းဖြစ်နေလျှင် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို တစ်ရွက်စီ ရပါစေ။

လမ်းညွှန် - သူငယ်ချင်း ၂ ယောက်စကားပြောခန်းအတွက် သရုပ်ဆောင် ၂ ဦး လိုအပ်မည်။

က။ သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း

ပထမလူ - ငါ့မှာပြဿနာရှိနေပြီ။ ငါ့ကိုယ်ငါ အဆိုးမြင်စိတ်ကူးတွေပဲတစ်ချိန်လုံးဖြစ်နေတယ်။

အဲ့ဒီအကြောင်းအရာကို စိတ်ထဲက ထုတ်ပစ်လို့မရဘူး။

ဒုတိယလူ - ငါမုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရသွားတဲ့အချိန်ကို မင်းသတိရသေးလား။

ငါအဲ့ချိန်ကို ဘယ်လိုမှ မေ့မရ၊ ကျော်မရဘူး။

ပထမလူ - မင်းဟာက ငါ့ထက်ပိုဆိုးပေမယ့်၊ ငါတို့နှစ်ယောက်စလုံးမှာ အလားတူပြဿနာရှိနေတယ်

ဒုတိယလူ - ဒါကို ဘယ်လိုကျော်လွှားရမလဲ သိချင်ခဲ့တယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲ သိလား။

ပထမလူ - မသိဘူး။ မင်းကောသိလား။

က။ ပုံပြင်

ခ။ SHOWD မေးခွန်းများမေးပါ။

၁။ ဘာတွေ့ရလဲ။

၂။ ဘာဖြစ်နေလဲ။

၃။ ကိုယ်တို့ဆီမှာ ဒီလိုမျိုး ဖြစ်နေလား။

သင့်အကြောင်း သင်အထင်လွဲနေသော အရာများ (၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ။

က။ တစ်ခါတရံသင့်စိတ်သည် သင့်ကိုလှည့်စားပြီး သင်ကိုယ်တိုင် အမှန်မဟုတ်သည်တို့ကို တွေးမိနေစေပါသည်။

အမှန်မဟုတ်ဘဲ အမှန်တွေထင်နေသည့်အရာတို့ကို စာရင်းပြုစုပါ။ တစ်ဦးစီတိုင်း သူတို့အကြောင်း

အထင်လွဲနေသောအရာ တစ်စုစီရှိကြပါသည်။

၁။ တစ်ယောက်ယောက်က ငါ့စိတ်ကိုဖတ်နိုင်တယ်။

၂။ ငါ့လုပ်ရပ်တွေကြောင့် ငါကမကောင်းတဲ့သူဖြစ်တယ်

၃။ အခြားလူတွေက သဘာဝလွန်စွမ်းအားတွေနှင့် ငါ့ကိုကြီးစိုးနေတယ်

၄။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မချစ်ဘူး။

၅။ ငါကကျိန်စာမိနေတဲ့သူမို့ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး

၆။ ငါ့စိတ်ဒဏ်ရာကို ဘယ်တော့မှ အနိုင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး

၇။ ငါလုပ်ခဲ့တာတွေက ခွင့်လွှတ်ဖို့မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးတယ်

၈။ ငါ့မှာ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက် မရှိဘူး

၉။ ငါ့မိသားစုကလူတွေအဆင့်လောက်ပဲ ငါအောင်မြင်နိုင်တယ်

၁၀။ တိရိစ္ဆာန် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုက ငါ့အပေါ်ကြီးစိုးနေနိုင်တယ်

ခ။ မမှန်သည့်အတွေးတွေကို အနိုင်ယူဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ဘာမေးနိုင်မလဲ။

- ၁။ ဒါဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ငါဘယ်လိုသိမလဲ သို့မဟုတ် ဒါကအစစ်အမှန်လား
- ၂။ ဒါအစစ်အမှန်လို့ ငါဘယ်လို သက်သေပြမလဲ
- ၃။ ငါဒီအတွေးတွေကို မဆီမဆိုင် ထုတ်လုပ်နေမိသလား
- ၄။ ငါဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် အဆိုးဆုံးက ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

- ၈။ အပျက်သဘောဆောင်သည့် အတွေးတွေကို ဘယ်အချိန်မှာ မပတ်သက်သင့်သလဲ။
- ၁။ ညအိပ်ခါနီးအချိန်
- ၂။ အိပ်ယာနီးစအချိန်
- ၃။ အထူးသဖြင့် သင်စိုးရိမ်ပူပန်စရာ ဝမ်းနည်း၊ ဒေါသထွက်၊ စိတ်ဖိစီးနေချိန်
- ၄။ ဘယ်အချိန်မှာ အပျက်သဘောဆောင်သည့် အတွေးကို တွေးနိုင်မလဲ။
- ၁။ ကိုယ်စဉ်းစားမယ်လို့ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်တစ်ခု
- ၂။ ၁၅ - ၃၀ မိနစ်အထိသာ တွေးပါ။
- ၃။ အချိန်လွန်ပြီဆိုသည်နှင့် အပျက်သဘောအတွေးတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။
- ၄။ အပျက်သဘော အတွေးတွေကိုယ့်စိတ်ထဲရောက်လာသည်နှင့် တစ်ကတောပဲ ရှိခွင့်ပေးမယ်လို့ သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးပါ

- ၁။ တစ်စုံတစ်ခု/ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် အထူးအစီအစဉ်လုပ်ဆောင်ရန် တစ်ခုခုပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် အပျက်သဘော အတွေးကို ထိန်းချုပ်ပါ။ ပြီးသည်နှင့် ထိုအစီအစဉ် လုပ်ဆောင်ပါ။ အပြုသဘောအစီအစဉ် စာရင်းပြုစုကြည့်ပါ။
- ၁။ သင်နှင့်အထူးအစီအစဉ်တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ရန် လူတစ်ယောက်ကို ဖိတ်ကြားပါ။
- ၂။ မတွေ့သည်မှာကြာပြီဖြစ်သော ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် သက်ကြီးသူတစ်ဦးဦးဆီ သွားလည်ပါ
- ၃။ သူတို့အတွက် သီချင်းတစ်ပုဒ်ဖန်တီးပြီး သီဆိုပါ
- ၄။ လုပ်ဖို့လိုအပ်သည့် အလုပ် သို့မဟုတ် အိမ်မှုကိစ္စတွေကို လုပ်ပါ
- ၅။ သူတို့နှင့်အတူ ဆုတောင်းပါ သို့မဟုတ် သူတို့အတွက် အထူးဆုတောင်းပေးပါ
- ၆။ သူတို့ထူးထူးခြားခြားခံစားရအောင် တစ်ခုခုလုပ်ပေးပါ
- ၇။ နေမကောင်းဖြစ်နေသည့် တစ်ယောက်ယောက်ဆီ လူနာသွားကြည့်ပါ

- ၈။ ကိုယ်က စိတ်ဒဏ်ရာကျပြီးသက်သာလာသည်နှင့် အခြားသူကို ကူညီပေးရန် ဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲ။
- ၁။ စိတ်က ကိုယ့်နှင့်ကိုယ် မကပ်ဘဲဖြစ်စေတယ်
- ၂။ သင်ခံစားချက် ကောင်းလာစေတယ်
- ၃။ အပျက်သဘောကနေ အပြုသဘောသို့ သင့်အတွေးကိုပြောင်းလဲစေတယ်
- ၄။ အခြားသူကို သင်ကူညီသောအခါ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ပျော်ရွှင်စေသည့် ဓာတ်ထွက်စေပါတယ်

သင့်စိတ်ဒဏ်ရာကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင်ယူပါ (၄၅ မိနစ်)
လမ်းညွှန် - ဤလှုပ်ရှားမှုကို အဖွဲ့ကြီး၊ အငယ် နှင့် စုပေါင်း ရောနှောပါ။ သင်တန်းသားတို့ လိုအပ်ချက်အလိုက် ချိန်ညှိနိုင်သည်။

- က။ သင့်စိတ်ဒဏ်ရာကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင်ယူပါ။
 - ၁။ သင်ခံစားရသည့် အဆိုးရွားဆုံးနာကျင်မှု ကို ချရေးပါ။
 - ၂။ အုပ်စုထဲက သင်စိတ်ချရသူတစ်ဦးကို ပြောပြပါ။ နာကျင်လွန်းပါက သို့မဟုတ် ဤဆွေးနွေးပွဲမှာ ဖော်ပြရန်မဖြစ်နိုင်ပါကလည်း ရပါတယ်။ မပြောပြဘဲ ဤအဆင့်ကို ကျော်လိုက်လို့ရပါတယ်။
 - ၃။ ဟေရှာယ ၅၅:၄-၆ ကိုအတူဖတ်ကြည့်ပြီး အဆိုပါနာကျင်စရာတွေကို ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ ဆွေးနွေးပါ။
 - ❖ သည်းခံပါ
 - ❖ ခရစ်တော်ခံရသော ပြစ်ဒဏ်ချက်တို့ကြောင့် ငါတို့သည်အနာပျောက်လျက်ရှိသည်ကို အောက်မေ့ပါ
 - ❖ ငါတို့အပြစ်ကြောင့် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်အားလုံး ခံစားနေကြရတယ်
 - ❖ သခင်ယေရှုထံသို့ယူဆောင်သွားမည်ဆိုလျှင် ဘုရားသခင်သည် ငါတို့၏ပြစ်ဒဏ်ကို ခံယူသွားသဖြင့် ငါတို့ကိုယ်တိုင်ခံစရာမလိုတော့ပါ

- ခ။ ကိုယ်ခံစားနာကျင်မှုတွေကို သခင်ယေရှုအား သီးသန့်ပြောပြရန် အခု အချိန်ယူရအောင်။ သင့်ကိုချစ်သော သခင်ယေရှုကို ပြောဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။
- ၁။ ကိုယ့်နာကျင်မှုကို သူ့အား တိတိကျကျပြောပြပါ။
- ၂။ ကိုယ်ဘယ်လိုခံစားရသည်ကို သူ့အား ပြောပြပါ။
- ၃။ သူ့ကို လုံးဝရင်ဖွင့်ပါ။
- ၄။ နာကျင်ခံစားရချက်မှန်သမျှ ထွက်လာပါစေ
- ခ။ လှုပ်ရှားမှု - ငါတို့နာကျင်မှုတွေကို လက်ဝါးကပ်တိုင်မှာ ချန်ထားခဲ့နိုင်ပါတယ်
- လမ်းညွှန် - ဤအရာကို ပုံစံနှစ်မျိုးဖြင့် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အခင်းအကျင်းနှင့် ကိုက်ညီတာကို ရွေးလုပ်ပါ။
- ၁။ နည်းလမ်း ၁- နာကျင်မှုတွေကို ရေးသားထားသည့်စာရွက်ကိုယူ၍ လက်ဝါးကပ်တိုင်အောက်ခြေက သေတ္တာထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။
 - ❖ စာရွက်ကိုယူပြီး လူတိုင်းရှေ့မှာ မီးရှို့ပစ်လိုက်ပါ။
- ၂။ နည်းလမ်း ၂- နာကျင်မှုတွေကို ရေးသားထားသည့်စာရွက်ကို လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်မှာ သံမှို၊ ပင်အပ်ဖြင့် ထိုးကပ်ထားပါ။
 - ❖ သံမှို၊ လက်မ၊ သို့မဟုတ် တူသေးသေးလေးကို သုံးပြီး တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ ရိုက်ကပ်ပါ။ စာရွက်ကိုသူများမြင်နိုင်အောင်ထားမလား၊ နောက်ဘက်သို့ လှန်ပြီး ဖုံးထားမလား ဆိုတာကတော့ ကိုယ်အဆင်ပြေသလိုလုပ်ပါ။

ပြဿနာကြားမှာပင်လျှင် ဘုရားသခင်က ဘာလုပ်ပေးခဲ့သလဲဆိုတာကို ဝေမျှပါ။ (၁၀ မိနစ်)

- လမ်းညွှန် -
- က။ နာကျင်နေရဆဲမှာပင်လျှင် ဘုရားသခင် လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့သည်ကို အဖွဲ့အားဝေမျှရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကို တောင်းဆိုပါ။
- ခ။ ဘုရားလုပ်ဆောင်ပေးခဲ့သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပြီး အဆုံးသတ် ဆုတောင်းချိန်ရှိပါစေ။

နိဂုံးနှင့် ကိုယ့်အတွက်သင်ခန်းစာ (အချိန်)

လမ်းညွှန် - သင်ခန်းစာနှင့်ဆီလျော်သော မေးခွန်းကို သုံးပါ။ -အမြဲတမ်းတော့ မလိုအပ်ပါ။

က။ ဤသင်ခန်းစာထဲက ကိုယ်ဘာကို ရှာတွေ့မိသွားသလဲ။

ခ။ ထိုအရာတို့ကို ဘယ်သူ့ကို ဝေမျှပေးနိုင်သလဲ။

ဂ။ ဤသင်ခန်းစာထဲက တွေ့ရှိချက်ကို ကိုယ်ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။

၁။ ဘယ်အချိန်

၂။ ဘယ်လိုဖြစ်လာရန် မျှော်လင့်သလဲ

၃။ ဖြစ်လာသည်ကို ကိုယ်ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

ဃ။ ဆုတောင်းပါ

References:

စိတ်ဒဏ်ရာကို အနိုင်ယူခြင်း- အစပျိုးခြင်း: OVERCOMING TRAUMA – STARTER

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း - *Role play*

လမ်းညွှန် - သူငယ်ချင်း ၂ ယောက်စကားပြောခန်းအတွက် သရုပ်ဆောင် ၂ ဦး လိုအပ်မည်။
 ပထမလူ - ငါ့မှာပြဿနာရှိနေပြီ။ ငါ့ကိုယ်ငါ အဆိုးမြင်စိတ်ကူးတွေပဲတစ်ချိန်လုံးဖြစ်နေတယ်။
 အဲ့ဒီအကြောင်းအရာကို စိတ်ထဲက ထုတ်ပစ်လို့မရဘူး။
 ဒုတိယလူ- ငါမုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရသွားတဲ့အချိန်ကို မင်းသတိရသေးလား။
 ငါအဲ့ချိန်ကို ဘယ်လိုမှ မေ့မရ၊ ကျော်မရဘူး။
 ပထမလူ - မင်းဟာက ငါ့ထက်ပိုဆိုးပေမယ့်၊ ငါတို့နှစ်ယောက်စလုံးမှာ အလားတူပြဿနာရှိနေတယ်
 ဒုတိယလူ- ဒါကို ဘယ်လိုကျော်လွှားရမလဲ သိချင်ခဲ့တယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲ သိလား။
 ပထမလူ - မသိဘူး။ မင်းကောသိလား။

လမ်းညွှန် - သူငယ်ချင်း ၂ ယောက်စကားပြောခန်းအတွက် သရုပ်ဆောင် ၂ ဦး လိုအပ်မည်။
 ပထမလူ - ငါ့မှာပြဿနာရှိနေပြီ။ ငါ့ကိုယ်ငါ အဆိုးမြင်စိတ်ကူးတွေပဲတစ်ချိန်လုံးဖြစ်နေတယ်။
 အဲ့ဒီအကြောင်းအရာကို စိတ်ထဲက ထုတ်ပစ်လို့မရဘူး။
 ဒုတိယလူ- ငါမုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရသွားတဲ့အချိန်ကို မင်းသတိရသေးလား။
 ငါအဲ့ချိန်ကို ဘယ်လိုမှ မေ့မရ၊ ကျော်မရဘူး။
 ပထမလူ - မင်းဟာက ငါ့ထက်ပိုဆိုးပေမယ့်၊ ငါတို့နှစ်ယောက်စလုံးမှာ အလားတူပြဿနာရှိနေတယ်
 ဒုတိယလူ- ဒါကို ဘယ်လိုကျော်လွှားရမလဲ သိချင်ခဲ့တယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲ သိလား။
 ပထမလူ - မသိဘူး။ မင်းကောသိလား။

OVERCOMING TRAUMA

စိတ်ဒဏ်ရာကို အနိုင်ယူခြင်း - သင်တန်းပို့ချသူအတွက် လမ်းညွှန်
OVERCOMING TRAUMA – Facilitator Instructions
 လှုပ်ရှားမှုအတွက် ဥပမာ- ငါတို့နာကျင်မှုတွေကို ကားတိုင်မှာ ချန်ထားရစ်နိုင်တယ်
Examples For Activity: We Can Leave Our Pain At The Cross

နည်းလမ်း ၁-

- ၁။ လက်ဝါးကပ်တိုင် သို့မဟုတ် လက်ဝါးကပ်တိုင်ပုံကို ဖော်ပြထားပါ။
- ၂။ လက်ဝါးကပ်တိုင်၏အောက်ခြေတွင် သေတ္တာတစ်ခုထားပါ။
- ၃။ ကိုယ်တို့၏နာကျင်မှုတွေကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။
- ၄။ ကိုယ်တို့၏နာကျင်မှုတွေကို ကိုယ်စားပြုသော စာရွက်တွေကို သေတ္တာထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးပါပြီ။



နည်းလမ်း ၂-

- ၁။ လက်ဝါးကပ်တိုင် သို့မဟုတ် လက်ဝါးကပ်တိုင်ပုံကို ဖော်ပြထားပါ။
- ၂။ ကိုယ်တို့၏နာကျင်မှုတွေကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။
- ၃။ ကိုယ်တို့၏နာကျင်မှုတွေကို ကိုယ်စားပြုသော စာရွက်တွေကို လက်ဝါးကပ်တိုင်မှာ သံ၊ တူတွေသုံးပြီး ရိုက်ကပ်ထားပါ။
- ၄။ သို့မဟုတ် ပင်အပ်၊ တိတ် တို့ကိုသုံးပြီး ကိုယ်တို့၏နာကျင်မှုတွေကို ကိုယ်စားပြုသော စာရွက်တွေကို လက်ဝါးကပ်တိုင်မှာကပ်ပါ။
- ၅။ ထိုသို့ထားလိုက်ပါ။ ပြီးပါပြီ။

OVERCOMING TRAUMA

