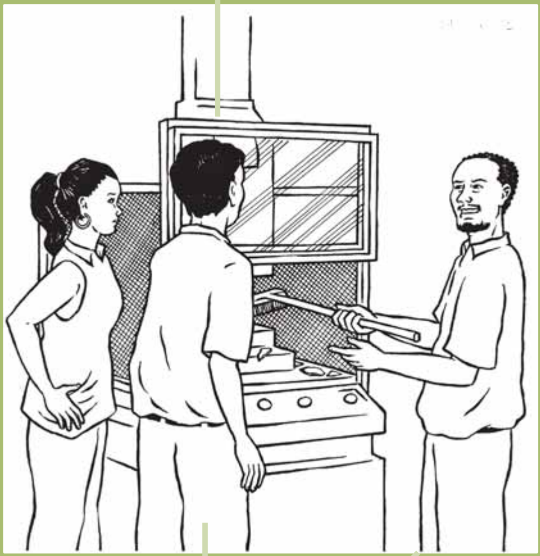
လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး နားလည်မှု

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး
မိတ်ဆက် ပညာပေးစာစောင် နံပါတ် (၁)

ဟော့ သူငယ်ချင်း!
မင်းအလုပ်က မင်းကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့
သေစေနိုင်တာကို မင်းသိရဲ့လား။



ခင်ဗျားဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။
ကျနော်နားမလည်ဘူး။

မင်းအလုပ်မှာ မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်သွားတာမျိုး၊ ဥပမာကွာ မင်းအလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ ဒဏ်ရာရသွားတာ၊ ကျိုးပဲ့သွားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးသွားတာမျိုးကိုပြောတာ။ အဲဒီကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုသိချင်ရင် ဆက်ဖတ်ကြည့်လေ။

အရင်တုန်းက ဒီမေးခွန်းတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ဖူးရဲ့လား။ ဒီမေးခွန်းတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးလို့ခေါ်တဲ့ အရာနှင့် ပတ်သက်ပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ?။ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုတာ လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေရဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုကျန်းမာရေးကိုဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ထဲမှာပါတဲ့ သသင်းအချက်အလက်တွေအားလုံးကို ပိုမိုပြီးသိချင်တယ်ဆိုရင် စိုင်းစိုး (သို့မဟုတ်) ဖုန်းမိုင်း ကို ၀၅၃ ၈၁၁၂၀၂ မှာဆက်သွယ် မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး

ကိုယ့်အလုပ်က ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်တော်ရဲ့လား?။ ဒါမှမဟုတ် ဒဏ်ရာခဏခဏရပြီး အမြဲပဲနာကျင်ကိုက်ခဲ စေသလား?။

စိတ်ကျန်းမာရေး

အေးအေးဆေးဆေး၊ စိတ်သက်သာစွာနဲ့ပဲ လုပ်နေရတာလား?။ (သို့) အလုပ်များတဲ့အတွက်ကြောင့် အမြဲတမ်းပဲ စိတ်ညစ်နေရသလား?။

လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ တန်းတူညီမျှဆက်ဆံမှုရှိရဲ့လား?။
(သို့) ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေကော ရှိလား?။

"ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးဟာ လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပေါ်မှာ အားလုံးမူတည်နေပါတယ်။ အခု ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြောင်းကို နည်းနည်းပြောပြပါရစေ။"

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးနဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တွေ၊ စွန့်စွန့်စားစားအလုပ်လုပ်နေရတဲ့နေရာတွေဟာ ဘယ်နေရာတွေလဲ?။

လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြောင်းကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အလုပ်သမားတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်လောက်အောင် စွန့်စားပြီးလုပ်ရတာကို ဆိုလိုတာပါ။

စွန့်စားမှုဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ။ အလုပ်လုပ်ရာမှာဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ထိခိုက်မှုတွေကိုဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ စွန့်စားမှုတွေဟာ ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင်အပါအဝင် လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် အနေနဲ့

ပထမဦးဆုံး

အလုပ်သမားများနဲ့ အလုပ်ရှင်တွေကို လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နိုင်တဲ့၊ အန္တရာယ်များတဲ့အကြောင်း ပိုမိုပြီး သိရှိစေဖို့ ပညာပေးသင်တန်းများ ပေးပါမယ်။

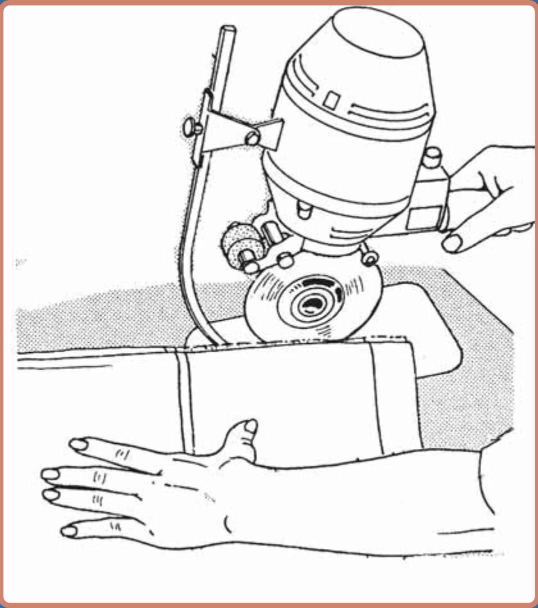
ဒုတိယအချက်အနေနဲ့တော့

အလုပ်သမားနဲ့ အလုပ်ရှင်တွေကို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို ဖယ်ရှားပြစ်ခြင်း၊ပြောင်းလဲတပ်ဆင်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် သေချာစွာ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် အန္တရာယ်လျော့နည်းအောင် ပြုလုပ်သင့်တဲ့အကြောင်း ပြောပြပါမယ်။

ဒီနည်းလမ်းနှစ်မျိုးနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်မှ ကာကွယ်ပေးပါမယ်။ ဒါ့အပြင် လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ရွှေ့ပြောင်းသင့်တဲ့အရာတွေ၊ သေချာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသင့်တဲ့ဟာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အန္တရာယ်များတဲ့အရာတွေကို အမျိုးအစား (၆) ခုခွဲပြီး တင်ပြထားပါတယ်။ အလုပ်သမားတွေဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးနဲ့ရင်းပြီး လုပ်ကိုင်နေရတဲ့အတွက် ဒီအန္တရာယ်တွေကို သိထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရှိနေတဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဒီအမျိုးအစား (၆) ခုအကြောင်းကို ပြောပြပါရစေ။

၁) စက်ပစ္စည်းအန္တရာယ်များ

စက်ပစ္စည်းကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့စက်မှာ အကာအကွယ်တွေမရှိဘူး ဆိုရင် မတော်တဆ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း စက်ထဲကို ဝင်သွားတာပဲဖြစ်နိုင်သလို၊ စက်ကနေ စင်ထွက်လာတဲ့ အရာဝတ္ထုအပိုင်းအစလေးတွေဟာ အလုပ်သမားတွေကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်ပါတယ်။



၂) ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်အန္တရာယ်များ

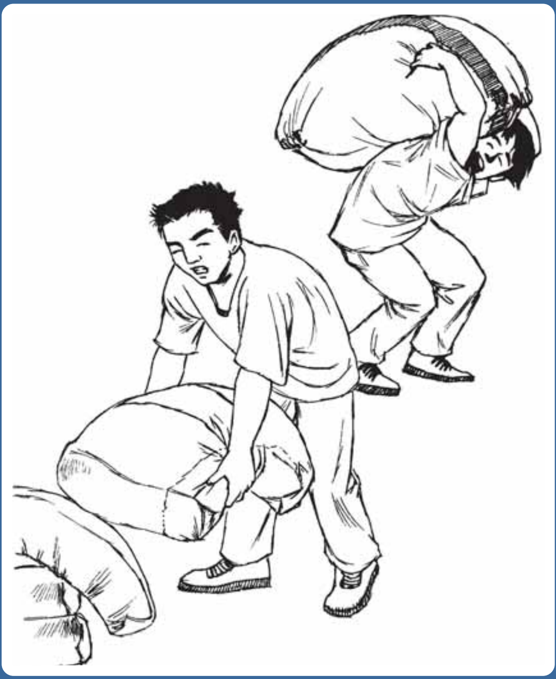
အလုပ်လုပ်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်ဟာ လုံလောက်တဲ့အလင်းရောင်မရှိတာတို့၊ အရမ်းဆူညံပြီး လေကောင်းလေသန့်မရတာတို့၊ ဒါမှမဟုတ် ညစ်ပတ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရှိတယ်ဆိုရင် ရောဂါတွေဖြစ်နိုင်ပြီးတော့၊ မီးလောင်လွယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သိုလှောင်ထားတယ်ဆိုရင်လဲ မီးဘေး အန္တရာယ်တွေဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

၃) ဓာတုဗေဒအန္တရာယ်များ

ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများသုံးခြင်းဟာလဲ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းဟာ အလုပ်သမားတွေကို ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ထိခိုက်စေနိုင်သလဲဆိုရင် ဒီဓါတုဗေဒပစ္စည်းတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အတွက် ရှူရှိုက်ရာကနေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုဝင်သွားတာ၊ အရေပြားတွေပေါ်ကို စွန်းထိသွားရာကနေ ဖြစ်လာတဲ့ဘေးအန္တရာယ်တို့၊ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ လက် မဆေးပဲ အစာစားရာကနေ လည်ပြွန်ထဲကိုဝင်သွားပြီး ဖြစ်သွားတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တွေကို ဆိုလိုတာပါ။

၄) မသင့်တော်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာအလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့အန္တရာယ်များ

သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုက်လျောညီထွေမှုမဖြစ်ဘူးဆိုရင် အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အလုပ်သမားက အလုပ်တစ်ခုကို ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ပဲ (တစ်နေရာထဲမှာပဲ) ထပ်ခါတစ်လဲလဲနဲ့ ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ အားအင်တွေသုံးပြီးလုပ်နေတာ၊ ကျင်းကျင်း ကြပ်ကြပ်လုပ်နေရတာ၊ အဲလိုမျိုးအချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာ လုပ်ကိုင်နေရတယ်ဆိုရင် ကြာလာတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်ထိခိုက်စေပြီး ရောဂါရစေနိုင်ပါတယ်။



၅) စိတ်ကိုထိခိုက်စေတဲ့ အန္တရာယ်များ

ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်တွေကို အတင်းအဓမ္မ ခိုင်းတာတို့၊ အလုပ်သမားတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြားမှာ မျက်နှာကြီးမျက်နှာငယ်ထားပြီး ဆက်ဆံတာ၊ ကြီးနိုင်ငယ်ငြင်း အနိုင်ကျင့်မှုတွေ၊ ခွဲခြားမှုတွေအားလုံးကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် ရလာတဲ့ (အလုပ်ခွင်ကနေရလာတဲ့) စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေအားလုံးဟာ စိတ်ကိုထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အန္တရယ်များလို့ခေါ်ပါတယ်။

၆) ရောဂါပိုးမွှားများနှင့်ဆိုင်သော အန္တရာယ်များ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့ ပိုးမွှားများကနေတဆင့် ဖြစ်လာတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ပြောတာပါ။ တီဘီရောဂါနဲ့ အဖျားရောဂါတွေဟာ ညစ်ပတ်ပြီး လူဦးရေ ထူထပ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်နိုင်တာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အမျိုးအစား (၆) ခုကနေ ကင်းလွတ်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်ဟာ ဘာဖြစ်လို့ ကျန်းမာတဲ့လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်ပြီး၊ အဲဒီလုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ ဘာကြောင့်ပစ္စည်းတွေ ပိုပြီးထုတ်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုပြောပြပါ့မယ်။ ဒဏ်ရာရစေနိုင်တဲ့ အရာတွေ၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုတွေမရှိအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ကောင်းမွန်ခြင်းဟာ အလုပ်ရှင်အတွက် ဘယ်လိုဝင်ငွေတိုးစေတယ်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ပြောပြပါရစေ။

အလုပ်ရှင်နဲ့အလုပ်သမား နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးအတွက် လုပ်ငန်းကြောင့်ရလာတဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ ရောဂါဘယနဲ့ သေဆုံးမှုတွေဟာ ဘယ်လိုအကျိုးမဲ့စေသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြရအောင်။

အလုပ်သမားအတွက် ပြဿနာတွေကတော့

- ဆေးကုသဖို့လိုမယ်
- ဘယ်သူက ဆေးဖိုးပေးမှာလဲ?
- အလုပ်မလုပ်နိုင်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ?
- ကိုယ့်မိသားစုရော ဝမ်းမနည်းဘူးလား? စိတ်မကောင်းမဖြစ်ဘူးလား?
- ဝင်ငွေမရှိတာကိုရော မကြောက်ဘူးလား?

အလုပ်ရှင်အတွက်ပြဿနာတွေကတော့

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့ အလုပ်သမားအတွက် လျော်ကြေးပေးရမယ်။
- အတွေ့အကြုံကောင်းရှိတဲ့ အလုပ်သမား တစ်ယောက်ဆုံးရှုံးမယ်။
- အလုပ်သမားသစ်ကို လုပ်ငန်းအကြောင်း သင်ပေး ရမယ်။
- ကုန်ထုတ်လုပ်မှုရပ်ဆိုင်းသင့်ရင် ရပ်ဆိုင်းရမယ်။
- လုပ်ငန်းကုမ္ပဏီနာမည်ပျက်မယ် ။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး မကောင်းတဲ့နေရာတွေကို တိုးတက်ပြောင်းလဲအောင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ?။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြောင်း ပိုမိုသိရှိအောင် လေ့လာကြရမယ်။ လိုအပ်တဲ့ တိတ်ခွေ၊ ရေဒီယိုအစီအစဉ်တွေ၊ လက်ကမ်းစာစောင်တွေကို မက်(ပ်) ရုံးက ထုတ်ဝေသွားပါမယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအခြေအနေတွေကို လေ့လာကြည့်ပြီး၊ အရင်ဆုံး ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အလုပ်သမားတွေဆီက အချက်အလက်တွေကိုစုစည်းပြီး ဆက်လက်စီစဉ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ဘယ်လိုကောင်းမွန်တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ကြပါမယ်။ ဒီအကြောင်းကိုပြောဖို့၊ ဆွေးနွေးဖို့ မက်(ပ်) ကနေစပြီး ဆွေးနွေးပွဲတွေကို ဦးဆောင်သွားပါမယ်။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို သိရှိခြင်းအားဖြင့် အလုပ်သမားတွေရဲ့ အသက်ကိုကယ်နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ကကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြောင်းကိုလေ့လာဖို့ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ပူးပေါင်းပါ။

MAP Foundation

P.O. Box 7 CMU Post Office, Chiang Mai 50202

Tel/Fax: +66 (0) 53 811 202

Email: ohs@mapfoundationcm.org

WEBSITE: www.mapfoundationcm.org

Supported By:

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

hesperian Publishing for community health and empowerment

media@mapfoundationcm.org