

# အကူအညီ ရှာဖွေခြင်း

- သင်ဟာ အန္တရာယ် တစ်ခုခု အရေးပေါ်ရင်ဆိုင်နေရတယ်လို့ ခံစားရပါက 911 သို့ခေါ်ဆိုရန် စဉ်းစားပါ။
- နစ်နာခံရသူ ရှေ့နေကို ရှာယူပါ။ နစ်နာခံရသူ ရှေ့နေများဟာ သင့်အား လုံခြုံရေး အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပေးရန်နှင့် ဥပဒေရေးရာ၊ အိမ်ယာနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များနှင့် ဆက်သွယ်ပေးရန် ကူညီနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များဖြစ်ကြတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူအတွက် ခိုလှုံရေးနေရာများ သို့မဟုတ် မုဒိမ်းမှု တိုက်ဖျက်ရေး အေဂျင်စီများတွင် အလုပ်လုပ်ကြပြီး စတင်ကင်း နစ်နာခံရသူများကို (စတင်ကင်း ပြုလုပ်မှုထဲတွင် အထက်ပါ အစိတ်အပိုင်းများ မပါဝင်သည့်တိုင်အောင်) ကူညီပေးနိုင်ကြပါတယ်။
- စတင်ကင်းက ဆက်သွယ်လာခဲ့လျှင် သင် အကူအညီ တောင်းရနိုင် နှင့်/သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားချက်များ ပေးရနိုင်တဲ့ သူများ- မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ လုံခြုံရေးအစောင့်များ၊ ရဲများ စသည်တို့ကို စဉ်းစားထားပါ။

နစ်နာခံရသူအတွက် အရင်းအမြစ်များ-

နစ်နာခံရသူ ဆက်သွယ်ရန် (ဒေသခံ အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးရန်)

VictimConnect.org (အွန်လိုင်း ချာတ် နှင့် အင်ဖို)  
1-855-484-2846 (ခေါ်ဆိုရန် သို့မဟုတ် စာတိုပို့ရန်)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်မှုအတွက် အမျိုးသား အရေးပေါ်လိုင်း  
RAINN.org (အွန်လိုင်း ချာတ် နှင့် အင်ဖို)  
1-800-656-4673 (ခေါ်ဆိုရန်)

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အမျိုးသား အရေးပေါ်လိုင်း  
TheHotline.org (အွန်လိုင်း ချာတ် နှင့် အင်ဖို)  
1-800-799-7233 (ခေါ်ဆိုရန်) သို့မဟုတ် 88788 သို့ စာတို "START" ပို့ပါ

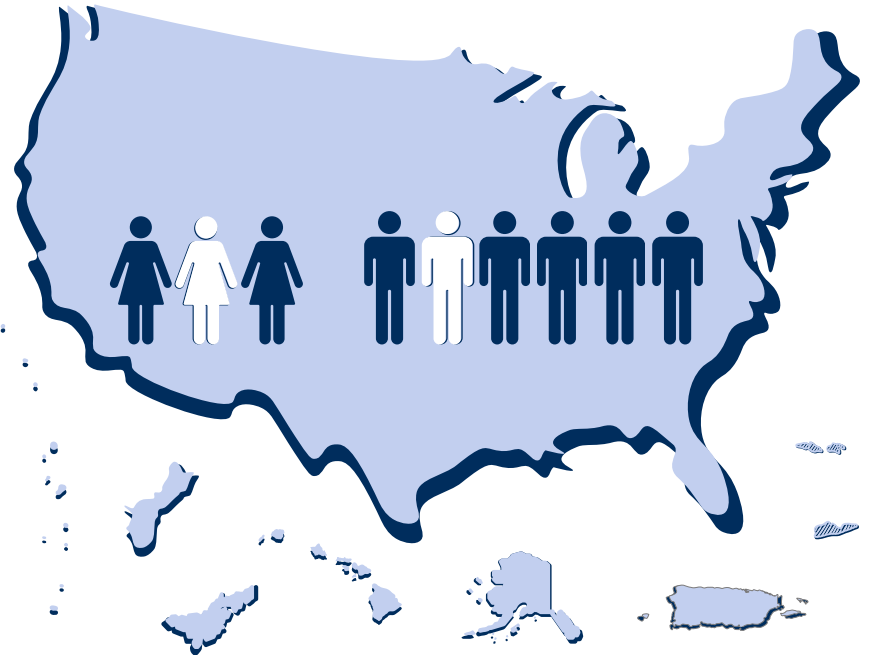
လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အမျိုးသား အရင်းအမြစ် စင်တာ  
HumanTraffickingHotline.org (အွန်လိုင်း ချာတ် နှင့် အင်ဖို)  
1-888-373-7888 (ခေါ်ဆိုရန်) သို့မဟုတ် စာတို 233-733 ပို့ပါ  
နမူနာ စာရွက်စာတမ်းအတွက် StalkingAwareness.org သို့ ဝင်ပါ။

ဒီလက်စွဲထဲတွင် စတင်ကင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များ ပါရှိပါတယ်။ ပိုမို သိရှိလိုပါက **StalkingAwareness.org** တွင် လေ့လာပါ။



# စတင်ကင်း(STALKING)

## နစ်နာခံရသူများအတွက် လက်စွဲအကျဉ်း



အမျိုးသမီး 3 ဦးထဲက 1 ဦး နှင့် အမျိုးသား 6 ဦးထဲက 1 ဦး သူတို့ရဲ့ ဘဝသက်တမ်းမှာ စတင်ကင်းကို တစ်ကြိမ်ကြိမ် ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။

လက်ရှိ ပရောဂျက်ကို ပံ့ပိုးပေးခဲ့တာက ယူအက်စ် တရားရေးဌာန၊ အမေရိကန်အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု တိုက်ဖျက်ရေးရုံးမှ ချီးမြှင့်ခဲ့တဲ့ ထောက်ပံ့ကြေး အမှတ် 15J0VW-22-GK-03986-MUMU ဖြစ်ပါတယ်။ ယခု ထုတ်ပြန်ချက်တွင် ဖော်ပြထားတဲ့ ထင်မြင်ချက်များ၊ တွေ့ရှိချက်များ၊ ကောက်နုတ်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များမှာ စာရေးသူ(များ)ရဲ့ အမြင်များဖြစ်ပြီး တရားရေးဌာန၊ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက်ရေးရုံးရဲ့ အမြင်များကို ထင်ဟပ်မှု ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါမယ်။

**စတုလ်ကင်း(STALKING) ဆိုတာ ဘာလဲ။**  
ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ လူတစ်ဦးအား ကြောက်ရွံ့လာစေရန် နှင့်/သို့မဟုတ်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဝေဒနာ ခံစားလာစေရန် ဦးတည်ထားတဲ့ ပြုမူမှု ပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုလ်ကင်းဟာ ရာဇဝတ် မှု၊ စိတ်ပိုင်းဒဏ်ရာနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်ပါတယ်။



**စတုလ်ကင်းဟာ အဖြစ်များပါတယ်။**



စတုလ်ကင်းဟာ မကြာခဏဆိုသလို ကြာလာ ရင် အရှိန်မြင့်လာတတ် တယ်။



နစ်နာခံရသူ အများစုတို့ ဟာ သူတို့ သိထားသူ တစ်ဦးဦးဘက်မှ စတုလ် ကင်း ပြုလုပ်ခံကြရ တယ်။



အမျိုးသမီး 3 ဦးထဲက 1 ဦး နှင့် အမျိုးသား 6 ဦးထဲက 1 ဦး နီးပါးတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝ သက်တမ်းမှာ တစ်ချိန်ချိန် တွင် စတုလ်ကင်းကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရတယ်။

စတုလ်ကင်းတို့ဟာ နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို သုံး ကြပြီး သူတို့ရဲ့ သားကောင်များကို စောင့် ကြည့်၊ ဆက်သွယ်၊ ဖျက်ဆီးရန်နှင့် တနည်းနည်းဖြင့် ခြောက်လှန့်ကြ



**စတုလ်ကင်းကို သိရှိနားလည်ခြင်း**



စတုလ်ကင်းတို့ဟာ မကြာခဏဆိုသလို ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း မရှိသူတို့ အနေနှင့် အရေးမကြီးဘူး သို့မဟုတ် ချီးကျူးတဲ့ အပြုအမူတွေလို ထင်မှတ်ရတဲ့ အပြုအမူ ကို ပြုလုပ်ကြပေမဲ့၊ အခြေအနေကို ထည့်တွက်ကြည့်ရင် ကြောက်လန့်စရာ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ နစ်နာခံကြရသူတို့ဟာ တစ်ခုခုဟာ သူတို့ကို ကြောက်လာစေတာ၊ စိတ်ပျက်စေတာ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စေတာ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာကို အခြားသူတို့ အား ရှင်းပြဖို့ လိုအပ်နိုင်တယ်။

စတုလ်ကင်းထဲတွင် နောက်မှလိုက်ကြည့်ခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် စောင့်စားမှု ပါဝင်ပါတယ်။ စတုလ်ကင်း အများစုတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ သားကောင်များကို စောင့်ကြည့်ရန်၊ ဆက်သွယ်ရန်၊ တမင်ဖျက်ဆီးရန်၊ ခြောက်လှန့်ရန်၊ အထီးကျန်စေရန်နှင့် တနည်းနည်းဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြိမ်းခြောက်ရန် နည်းဗျူဟာ အများအပြားကို သုံးကြပြီး တော်တော်များများတို့က လူကိုယ်တိုင် ဖြစ်စေ၊ နည်းပညာကို သုံးပြီး ဖြစ်စေ လုပ်တတ်ကြတယ်။ နည်းပညာကို အသုံးပြုပြီး စတုလ်ကင်း ပြုလုပ်ခြင်းမှာ လူကိုယ်တိုင် ကျူးလွန်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့စေမှုလုပ် နှောင့်ယှက်စေနိုင်ပါတယ်။



မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများ၊ တီဗွီနှင့်ရုပ်ရှင်များထဲတွင် မကြာခဏဆိုသလို စ တုလ်ကင်း အပြုအမူများကို ချီးမွမ်းစရာ၊ ချစ်စရာ၊ ကြည့်နူးဖွယ်ရာ၊ သို့မဟုတ် ခွဲကျစရာမျိုးအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ပုံမှန် ကံစွဲသဖွယ် တင်ပြမှုဟာ စတုလ်ကင်းများရဲ့ အလွဲသုံးစားရေး ပြုမူပုံကို မျက်နှာဖုံး စွပ်ပေးသလို ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ ဘဝထဲတွင် စတုလ်ကင်း နှင့် ပတ်သက်လာရင် လက်ခံနိုင်စရာ ဘာမှ မရှိနိုင်ပါ။

# စတုလ်ကင်း နည်းပညာ ပုံစံများ

ကြောက်လန့်စရာ အပြုအမူ ပုံစံထဲက ဖြစ်ပျက်မှု အားလုံးတို့မှာ စတုလ်ကင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဖြစ်များသည့် စတုလ်ကင်း အပြုအမူများကို အုပ်စု လေးစုအဖြစ် ခွဲနိုင်ပါတယ်-



**စောင့်ကြည့်ခြင်း** ခြေရာခံလိုက်ခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ စောင့်စားမှု၊ ဖိတ်ကြားမခံရဘဲ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း၊ တည်နေရာကို ခြေရာခံခြင်း သို့မဟုတ် စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် သွားရာလမ်းကြောင်းကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အကောင်များကို ထိုးဖောက်ဝင်ကြည့်ခြင်း၊ အချက်အလက်များကို မေးမြန်းခြင်း

## ဘဝထဲသို့ ကျူးလွန်ဝင်ရောက်ခြင်း

ထပ်တလဲလဲ ဆက်သွယ်ခြင်း (မလိုလားအပ်သော ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ မက်ဆေ့ချ်များ၊ မှတ်စုများ၊ လက်ဆောင်များ၊ ကိုယ်ရောင် ပြသမှု)၊ ပိုင်ဆိုင်မှုထဲ ကျူးကျော်ခြင်း (အိမ် သို့မဟုတ် ကားထဲသို့ ခိုးဝင်ခြင်း၊ ကောလာဟလများ ဖြန့်ခြင်း၊ အများပြည်သူ ရှေ့မှာ သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှာ သားကောင်များကို အရှက်ခွဲခြင်း၊ သားကောင်ရဲ့ သူငယ်ချင်းများ/မိသားစုကို နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များကိုဝေမျှခြင်း သို့မဟုတ် ပို့စ် တင်ခြင်း



**ခြိမ်းခြောက်ခြင်း** ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုကို ဖျက်ဆီးရန်၊ အင်အားသုံး ရင်ဆိုင်မှုများ/တိုက်ခိုက်မှုများ ပြုလုပ်မှာကို သွယ်ဝိုက်လျက် သို့မဟုတ် မြင်သာအောင် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ သူတို့ကိုယ်နှိုက်အား ထိခိုက်စေမှာကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်တွေ့ လုပ်ပြခြင်း၊ သားကောင်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ထိခိုက်စေမှာကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်း

## ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း

(ဖျက်လို့ဖျက်ဆီး ပြုလုပ်မှု သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့်)

သားကောင်/မိသားစု/သူငယ်ချင်းများ/အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအား (ရုပ်ပိုင်းအရ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းအရ) တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာကိုပျက်ပျားအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဘဏ္ဍာငွေများ သို့မဟုတ် အလုပ်ကို ဖျက်လို့ဖျက်ဆီး ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကလေးမွေးစားမှု သို့မဟုတ် အိမ်ယာ သို့မဟုတ် အလုပ်ထဲသို့ စွက်ဖက်ခြင်း၊ သားကောင်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေခြင်း



# စတုလ်ကင်းအတွက် နည်းပညာကို အသုံးပြုခြင်း

စတုလ်ကင်း အများစုတို့က သားကောင်ကို စောင့်ကြည့်ရန်၊ စောင့်စားရန်၊ ဆက်သွယ်ရန်၊ ထိန်းချုပ်ရန်၊ ခြိမ်းခြောက်ရန်၊ ဖျက်လို့ဖျက်ဆီး ပြုလုပ်ရန်၊ အထီးကျန် ဖြစ်စေရန်နှင့် တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ သားကောင်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ နည်းပညာများကို အသုံးပြုကြတယ်။

စတုလ်ကင်းအတွက် နည်းပညာ အသုံးပြုမှုကို ဆိုင်ဘားစတုလ်ကင်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဒီဂျစ်တယ် အလွဲသုံးစား ပြုလုပ်မှု သို့မဟုတ် အွန်လိုင်း နှောင့်ယှက်မှုလည်း ခေါ်ရနိုင်ပါတယ်။ စတုလ်ကင်းများဟာ ကွန်ပျူတာများ၊ တက်ဘလက်များ၊ မိုဘိုင်းကိရိယာများ၊ ဆော့ဖ်ဝဲ၊ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်၊ လူမှုမီဒီယာ၊ မက်ဆေ့ချ် အက်ပ်များ၊ အိမ်သုံး စမတ်ကိရိယာများ၊ အသံဖမ်း ကိရိယာများ၊ ခြေရာခံရေး ကိရိယာများ နှင့်/သို့မဟုတ် အခြား နည်းပညာကို အသုံးပြုနိုင်ကြတယ်။



စတုလ်ကင်း ပြုလုပ်ရာတွင် စတုလ်ကင်းများ အသုံးပြုများတဲ့ နည်းလမ်းများထဲ ပါဝင်နိုင်ကြတာက- အလွန်အကျွံ မလိုလားအပ်တဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ စာတို့ပို့မှုများ သို့မဟုတ် မက်ဆေ့ချ်များကို လွန်ကွဲစွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အွန်လိုင်း လုပ်ဆောင်မှုများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ လူမှုမီဒီယာမှတစ်ဆင့်သားကောင်ရဲ့ ဘဝကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ မသင့်လျော်သော သို့မဟုတ်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုများကို ပို့စ်တင်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် မျှဝေပေးခြင်း၊ (သို့မဟုတ် ထိုသို့ပြုလုပ်မှာကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်း)၊ နည်းပညာဖြင့် ထောက်လှမ်းခြင်း သို့မဟုတ် စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ ကိရိယာ သို့မဟုတ် အက်ပ်ရဲ့ အကူအညီဖြင့် ခြေရာခံကြည့်ခြင်း၊ အွန်လိုင်း အကောင်များကို ထိန်းချုပ်ရန် စကားဝှက်များကို တောင်းဆိုခြင်း၊ အွန်လိုင်းမှာ သားကောင်အဖြစ် အယောက်ဆောင်ခြင်း နှင့် အွန်လိုင်း အကောင်များကို ဟက်က်ပြုလုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ခြိမ်းခြောက်မှုများ)။

# စတုလ်ကင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များသည့် အချက်များ



သားကောင် တစ်ဦးအတွက် အန္တရာယ် အများဆုံး အချိန်ကာလမှာ သူတို့ စတုလ်ကင်းထဲမှ ဝေးအောင် နေထိုင်ချိန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ပါ အချက်များက ပါ သားကောင်အတွက် အန္တရာယ်များတဲ့ အချက်များ ဖြစ်နိုင်ကြပါတယ်-

- စတုလ်ကင်း အပြုအမူများ (ပြင်းထန်မှု သို့မဟုတ်ကြိမ်နှုန်း) အရှိန်မြင့်လာခြင်း
- စတုလ်ကင်းကို ဆွပေးနိုင်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ရက်စွဲများ၊ အဖြစ်အပျက်များ၊ သို့မဟုတ် အချိန်အခါများ မကြာမီတွင် ကျရောက်လာဖို့ ရှိနေခြင်း (နှစ်ပတ်လည်နေ့များ၊ တရားရုံးရက်များ၊ ပွဲတော်နေ့များ၊ စသည်ဖြင့်)
- တိကျပြီး အသေးစိတ်ဖြစ်တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုများ (ပုံတိကျပြီး အသေးစိတ် ကျလေလေ၊ အန္တရာယ် ပိုမြင့်လေလေပါ)
- စတုလ်ကင်းဟာ သားကောင် သို့မဟုတ် အခြားသူတို့အား ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ယခင်တုန်းက လိုက်ပြုလုပ်ခဲ့တယ်
- စတုလ်ကင်းဟာ ခြိမ်းခြောက်မှုများကို လိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။
- စတုလ်ကင်းဟာ ယခင်တုန်းက သားကောင် သို့မဟုတ် အခြားသူတို့အား တနည်းနည်းဖြင့် အလွဲသုံးစား ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။
- စတုလ်ကင်းဟာ သေနတ်များနှင့် လက်နက်များ (နှင့်/သို့မဟုတ်၎င်းတို့ဖြင့် လေ့ကျင့်အသုံးပြုခဲ့လျှင်) ကို ရယူသုံးနိုင်တယ်။
- သားကောင်ဖက်မှ ဆန့်ကျင်နေတဲ့ တိုင်အောင် စတုလ်ကင်းဟာ ဆက်ပြုလုပ်နေတယ်

# ထည့်စဉ်းစားရန် လုပ်ဆောင်စရာများ

## စာရွက်စာတမ်း မှတ်တမ်းစာရင်း

စတုလ်ကင်း အရေးအခင်းများရဲ့ စာရွက်စာတမ်း မှတ်တမ်းစာရင်းကို သိမ်းဆည်းထားပါ ထိုသို့ သိမ်းဆည်းမှုက လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ရန်၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ဖော်ပြလျက်၊ သင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အရာတိုင်းကို မှတ်တမ်းတင်ပေးပြီး အန္တရာယ်ကို အကဲဖြတ်ရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ခေါ်ဆိုမှုများ၊ အသံမေးလ်များ၊ မက်ဆေ့ဂျ်များ၊ စခရင်းရှော့များ၊ မှတ်စုများ စသည့် အထောက်အထားများကို သိမ်းဆည်းထားပါ။



## SHARP ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်မှု



စတုလ်ကင်း၊ နှောင့်ယှက်မှု၊ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်မှုနှင့် အန္တရာယ် ပရိုဖိုင် (SHARP)ကို သားကောင် ရှေ့နေတစ်ဦးနှင့် ရေးဖြည့်ပါ။ SHARP ဟာ စတုလ်ကင်း အခြေအနေ တစ်ခုကို အချိန်ကာလ တစ်ခုတည်းအတွက် စူးစမ်းလေ့လာတဲ့ အခမဲ့ ဝက်ဘ်အခြေပြု ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်မှု ဖြစ်ပါတယ် (www.StalkingRisk.com တွင် ရယူနိုင်ပါတယ်)။

သင်ရဲ့ လုံခြုံရေး စိုးရိမ်စရာများဖြင့် ပုံမှန်ဘဝကို နေထိုင်နိုင်ရန် သင်ရဲ့ လိုအပ်ချက်များကို မျှတအောင် အထူး ကြိုးပမ်းရာတွင် သင်ဟာ သင့်ဘဝကိုစွဲမှာ ပါရဂူဖြစ်ပါတယ်။ စတုလ်ကင်းရဲ့ ချဉ်းကပ်မှုနှင့် ဩဇာအာဏာကို ရှောင်ရှားရန် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး ဖြစ်စေရန် သင်ဟာ သင်ရဲ့ သွားနေကျ လမ်းကြောင်းများ၊ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်များနှင့် တခြား အရာများကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

# လုံခြုံရေးအတွက် စီမံခြင်း

စတင်ကားကသာလျှင် ၎င်းတို့ရဲ့ အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်နိုင်တာ သတိရနေပါ။ ဒါပေမဲ့ လုံခြုံရေးအတွက် စီမံထားမှုဟာ အန္တရာယ်များနှင့် နှစ်နာမှုများကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးက ဘာလဲနှင့် သင်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲက ဘယ်လို အပြောင်းအလဲတွေဟာ သင့်လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တာကို အသေအချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။



- စတင်ကားရဲ့ နောက်ဗျူဟာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်လာနိုင်တာကို ထည့်တွက်ကြည့်ပါ။
- သင်ရဲ့ ပြောဆိုချက်များကို၊ သင်က သင့်ဘဝထဲ ပြုလုပ်မယ့် အပြောင်းအလဲများကို သို့မဟုတ် သူတို့ကို ရုပ်ပစ်ရန် (သင်၊ မိတ်ဆွေ၊ တရားရုံး၊ ရဲအရာရှိ စသည်ဖြင့်) မှနေပြီး ပြောခံရမှာကို စတင်ကားအနေနှင့် ဘယ်လို တုံ့ပြန်နိုင်မှာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။
- ကာကွယ်ရေး အမိန့်ချပေးရန် လျှောက်ထားဖို့ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။
- စတင်ကားနှင့် ဆက်သွယ်မှု အားလုံးကို ရုပ်တန့်ပစ်ရန်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စတင်ကား တော်တော်များများတို့က ဘယ်ဆက်သွယ်မှုကိုမဆို (အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တောင်မှ) အောင်မြင်မှုအဖြစ် မြင်တတ်ကြတာမို့လို့၊ သူတို့အား တုန့်ပြန်မှုအားလုံးဟာ မကြာခဏဆိုသလို သူတို့ကို အားပေးရာကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချို့သော သားကောင်များဟာ အဆက်အသွယ်များ အားလုံးကို ရုပ်ပစ်နိုင်စွမ်း မရှိကြဘဲ နှင့်/သို့မဟုတ် စတင်ကားရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို၊ တည်နေရာ စသည်ကို ခန့်မှန်းသိရှိရန် အဆက်အသွယ်ကို ဆက်ထိန်းထားရန် ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။

သင် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် မျှဝေတာတွေကို၊ အခြားသူတို့က သင့်အကြောင်း မျှဝေတာတွေနှင့် အများပြည်သူတို့ တွေ့မြင်နိုင်ကြတဲ့ အချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိထား လုပ်ကိုင်ပါ။

- အက်ပ်များ၊ လူမှုမီဒီယာ ပလက်ဖောင်းများနှင့် ကိရိယာများရဲ့ မျှဝေရေးနှင့် ကိုယ်ရေးဆိုင်ရာ ဆက်တင်များကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ပုံသေ ဆက်တင်များဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် အချက်အလက်များ နှင့်/သို့မဟုတ် တည်နေရာများကို မျှဝေကြပေမဲ့ ပိုပြီးကိုယ်စိတ်ကျ ဖြစ်စေရန် ပြောင်းလဲရနိုင်ပါတယ်။
- စတင်ကားက သင်ရဲ့ ဖုန်း သို့မဟုတ် အကောင့်ကို စောင့်ကြည့်နေတယ်လို့ သင်ထင်ပါက၊ မိတ်ဆွေ တစ်ဦးရဲ့ ဖုန်း သို့မဟုတ် ပြည်သူ့စာတိုက်ရှိ ကွန်ပျူတာကို အသုံးပြုပြီး အကူအညီ ရယူရေးကို စဉ်းစားပါ။
- သင် သုံးနိုင်တဲ့အထဲက အလုံခြုံဆုံး ကိရိယာကို အသုံးပြုပြီး စက်ပစ္စည်း လုံခြုံမှု အကြောင်းကို နောက်ထပ် လေ့လာယူပါ- နည်းပညာ လုံခြုံရေး နှင့် ကိုယ်ရေးလျှို့ဝှက်ချက် အတွက် လုံခြုံရေး ကွန်ယက် ကိရိယာများ: [www.TechSafety.org/Resources-Survivors](http://www.TechSafety.org/Resources-Survivors)



# စတင်ကားဆိုင်ရာ အချက်များ



- နှစ်နာခံကြရသူ အများစု စတင်ကား ခံကြရတာ သူတို့ သိသည့်က တစ်ဦးဦး၊ မကြာခဏဆိုသလို ချစ်ကြိုက်သူ (လက်ရှိ သို့မဟုတ် ယခင်)၊ မိတ်ဆွေ၊ အမိန့်ချင်း၊ လုပ်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် ကျောင်းတက်ဖော်ဖြစ်တတ်တယ်။
- စတင်ကား (STALKER)များဟာ အန္တရာယ်များနိုင်ပါတယ်။ စတင်ကားထဲတွင် ရံဖန်ရံခါ လိမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ ရုပ်ပိုင်းအရ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် သို့မဟုတ် အခြား မတရားဖိနှိပ်မှုများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။
- ယေဘုယျအားဖြင့်၊ စတင်ကားထဲတွင် သားကောင်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ တိုးပြီး ရထားလေလေ၊ စတင်ကားဟာ ပိုအန္တရာယ်များပြီး ကြောက်စရာ ကောင်းနိုင်ပြီး၊ အဲဒီလို ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ များလေလေပါ။
- စတင်ကားဟာ အလွဲသုံးစားပြုလုပ်ရေး ဆက်ဆံမှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စတင်ကား ပြုလုပ်တတ်တဲ့ အလွဲသုံးစားသူဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် စတင်ကား မပြုလုပ်သူနှင့်စာရင် ပိုပြီးအန္တရာယ်များပါတယ်။
- စတင်ကားဟာ ကာလကြာရှည် လာနိုင်ပြီး မကြာခဏဆိုသလို အချိန်ကြာလာတာနှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။ တချိန်လုံး အန္တရာယ်ကို လေ့လာဆန်းစစ်နေရန် နှင့် လုံခြုံရေးကို စီစဉ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။
- စတင်ကား အများအပြားတို့ဟာ ရာဇဝတ် (ပိုင်ဆိုင်မှုကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊ နယ်မြေကို ကျူးကျော်ဖြတ်သန်းမှု) လုပ်ရပ်များကို တရားဝင်တဲ့ (လက်ဆောင်များ သို့မဟုတ် စာတိုများ ပို့ပေးခြင်း) အပြုအမူများနှင့် ပူးပေါင်း လုပ်ကိုင်နိုင်ကြတယ်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပဲ၊ တရားဝင်တဲ့ လုပ်ရပ်များဟာ စတင်ကား အမှုထဲက အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လာပါက ရာဇဝတ်မှု မြောက်လာနိုင်ကြပါတယ်။



# စတင်ကား အပြုအမူများ

စတင်ကားတို့ဟာ သားကောင်များကို စောင့်ကြည့်နေရန်၊ ထိန်းချုပ်ရန် သို့ ခြောက်လှန့်ရန် နှင့်/သို့မဟုတ် သားကောင်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေရန် ခြိမ်းခြောက်ရာကျပြီး နှောင့်ယှက်ရာကျတဲ့ အပြုအမူများကို ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုကြပါတယ်။

ရုတ်တရက်ဆိုလျှင်၊ စတင်ကား အပြုအမူများကို ဆက်စပ် အခြေအနေကို သို့မဟုတ် စတင်ကားနှင့် သားကောင်အကြားက သမိုင်းကို မသိရှိကြသူတို့အတွက် စိတ်ပျက်စရာ သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်စရာဟု ထင်မှတ်စရာ မဟုတ်ပါ။

စတင်ကား အများစုတို့က သူတို့ရဲ့ သားကောင်များကို သိရှိကြတဲ့အတွက်၊ မကြာခဏဆိုသလို မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အခြားသူတို့ထံမှာ အချက်အလက်များကို မေးကြည့်လျက် သားကောင်အား ချဉ်းကပ်ရာတွင် အကူအညီ တောင်းတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဘေးလူများထဲက တချို့တို့က စတင်ကားကို ကူညီပေးနေကြမှန်းကို သိကြပေမဲ့၊ တခြားသူတို့မှာ လှည့်စားခံခဲ့ရသူတွေပါ။

လူမျိုး၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ကျား၊မ လက္ခဏာ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ (မ)သန်းစွမ်းမှုနှင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေတို့ အပါအဝင် အလွဲသုံးစားမှု၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် အလွဲသုံးစားပြုသူများက အသုံးချနိုင်သည့် လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ထိခိုက်လွယ်မှုများကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်နိုင်သည့်အခါမှာ စတင်ကားဟာ တိကျတဲ့ နည်းဗျူဟာနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုပုံစံများကို ဆောင်နိုင်တယ်။

