

Seminar on **Strengthening Health Promoting School**

June 12-13, 2019
MICC2, Nay Pyi Taw, Myanmar

Organizers



Collaborator



ကျောင်းသားလူငယ်များတွင်အရက်သောက်သုံးမှုလျှော့ချရန်

နှင့်

အရက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် အန္တရာယ်လျှော့ချရန်

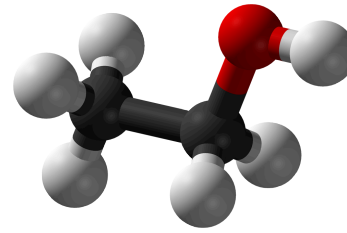
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန



Presentation Outline

- အရက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောပြဿနာများ
- အရက်ဘာကြောင့်စွဲရသလဲ
- အရက်ပြဿနာကို ဘယ်လို ကာကွယ် ဖြေရှင်းမှာလဲ
- တနိုင်ငံလုံးအတွက် ကာကွယ်ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများ
- ကျောင်းများတွင် ကာကွယ် ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများ

အရက်. Alcohol



- Ethanol(**ethyl alcohol**) C_2H_5OH .
- မြန်မာနိုင်ငံယစ်မျိုးဥပဒေအရ alcohol 2 % ပါသောအရည်များ ကို အရက်ဟု သတ်မှတ် သည်။
- အရက်အမျိုးမျိုးမှာ Beer , Table Wine , Distilled SPIRITS စသည်ဖြင့်ရှိကြသည်။
- ဘီယာသည်လည်း အရက် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။



အရက်ပြဿနာ

- အရက်သောက် တဲ့အတွက် ကမ္ဘာမှာ တစ်နှစ် ကို လူပေါင်း ၃ သန်း သေဆုံး ကြရပါတယ်
- ကမ္ဘာမှာ သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းအမျိုးမျိုး ၏ ၅.၃ ရာခိုင်နှုန်း သည် အရက် ပြဿနာနဲ့သေဆုံးကြရပါတယ်
- အသက် ၂၀ မှ ၃၀ အတွင်းသေဆုံး ကြတဲ့သူတွေ ရဲ့ ၇ ဦး ၈ ဦး မှာ တစ် ဦး ဟာ အ ရက်သောက်တာနဲ့ဆက်စပ်နေပါတယ်
- အရက်သောက် ခြင်းဟာ ရောဂါပေါင်း ၂၀၀ ကျော် ကိုဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကြောင်း ရင်းနဲ့ဆက်စပ်နေပါတယ်

အရက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သတင်းစကား

- အရက်သောက်ခြင်းကြောင့်
စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ၊ စိတ်ရောဂါ၊ အပြုအမူဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချို့ယွင်းလာခြင်း ၊ မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊
ကင်ဆာရောဂါ) များကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်
- အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း ကိုဖြစ်ပေါ်နေတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်၊
- ဒါ့အပြင် သုတေသနများတွင်တွေ့ရှိချက်အရ TB နဲ့ HIV/AIDS တို့ကိုဖြစ်စေခြင်းအကြောင်းရင်းနဲ့ ဆက်စပ် နေတာတွေ့ရပါတယ်
- အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာများအပြင် လူမှုရေး စီးပွားရေး အခက်အခဲနှင့် အမှုအခင်းများ ကိုလည်းဖြစ်စေတာကိုတွေ့ရပါတယ်



အရက်ဆိုသည်မှာ ဆန်၊ ပြောင်း၊ ကောက်ညှင်း၊ အသီးအနှံ၊ ဘာလီ စသည်တို့မှ ထုတ်ယူသော အက်သနောပါဝင်သည်။ အရာအားလုံးကိုခေါ်ပါသည်။ အရက်အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးရှိကြရာအက်သနော ပါဝင်သည့် ရာခိုင်နှုန်း၊ အနံ့၊ အရသာတို့သာကွာခြားကြပြီး အားလုံးမှာ စွဲစေတတ်သောသဘောရှိပါသည်။ လူတို့၏စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းတို့ကိုအန္တရာယ်ပေးနိုင်ကြသည်သာ ဖြစ်သည်။

အရက်အမျိုးအစား

အရက် ဘီယာ
ထန်းရည်ခါး ဝိုင်
ဇနီရည် ခေါင်ရည်
အရက် အာနိသင်ပါသောအခြားအချို့ရည်များ

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

- အာရုံကြောများအားနည်းခြင်း
- ဦးနှောက်ကျုံ့ခြင်း
- အရက်ငန်းဖမ်းခြင်း၊ တက်ခြင်း



- အစာအိမ်ယောင်ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်း သွေးယိုခြင်း
- အသည်းယောင်ခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း
- အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း



- သွေးတိုးရောဂါ
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- အာဟာရဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များချို့တဲ့ခြင်း
- ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အရက်သောက်လျှင် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ



- အရက်ကြောင့် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊
- သံသယစိတ်များလွန်ကဲခြင်း၊
- အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ဖေါက်ပြန်သည်ဟု သံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း၊
- အမှန်တကယ် မရှိသော အသံများကြားရခြင်း၊
- တကယ်မရှိသောအရာများ မြင်ရခြင်း၊



- စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း၊
- မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊ သတ်သေခြင်း၊
- အရက်ကြာရှည်စွဲလမ်းစွာသောက်သောသူများသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးချို့ယွင်းလာခြင်း။

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော လူမှုရေးပြဿနာများ

- မိသားစု၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေခြင်း၊ ပြိုကွဲခြင်း

- ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိတ်ဆွေများ နှင့်ပြဿနာဖြစ်ခြင်း

- ပညာရေး၊ စီးပွားရေး တို့တွင်ပြဿနာဖြစ်ခြင်း

- ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း

- ငွေကုန်ကြေးကျများခြင်း

- ယာဉ်မတော်တဆမှုများဖြစ်ခြင်း

အရက်စွဲနေသူ

(သို့)

အရက်ကိုအန္တရာယ်ဖြစ်အောင်သောက်သောသူကိုတွေ့ရှိပါက



အရက်ကြောင့်ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး ထိခိုက်နိုင်ပုံကို

ဆွေးနွေးပေးပါ။

နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် စနစ်တကျ စစ်ဆေး

ကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ။ ကူညီပါ။

အရက်ကို မိမိဘာသာဖြတ်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့်

နားလည်တတ်ကျွမ်းသော

ဆေးရုံဆေးခန်းတို့တွင် ဖြတ်သင့်ပါသည်။

သတိပြုရမည့် အချက်များ

အရက်သောက်ခြင်းကို အစပြုပါနှင့်။

အစပြုမိလျှင် စွဲတတ်ပါသည်။

အရက်သောက်ခြင်းကို အစပြုမိပါက မိမိကိုယ်တိုင်

အရက်ကို အမြန်ဆုံး ဖြတ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

အခြားသူများကိုလည်း အရက်ဖြတ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

အရက်ဖြတ်လိုပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ ၊ ဆေးခန်းများတွင်
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

အရက်သောက်ထားလျှင် စက်ယန္တရားများနှင့်
ယာဉ်များမောင်းနှင်ခြင်းကို မပြုရပါ။

ကောင်းကျိုးမပြု အရက်သောက်မှု



အမည်အမျိုးမျိုးပေးထားသော်လည်း

အရက်ဟုဆိုပါက

ဖြတ်မရအောင်စွဲလမ်းစေတတ်ပြီး

လူ၏ ရုပ်ပိုင်း ၊ စိတ်ပိုင်း ထိခိုက်စေနိုင်ရုံသာမက

အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုပါဖြစ်ပွား နိုင်သဖြင့်

လုံးဝ အစပြုမိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာန
နှင့်

စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်တို့ပူးပေါင်းစီစဉ်သည်။



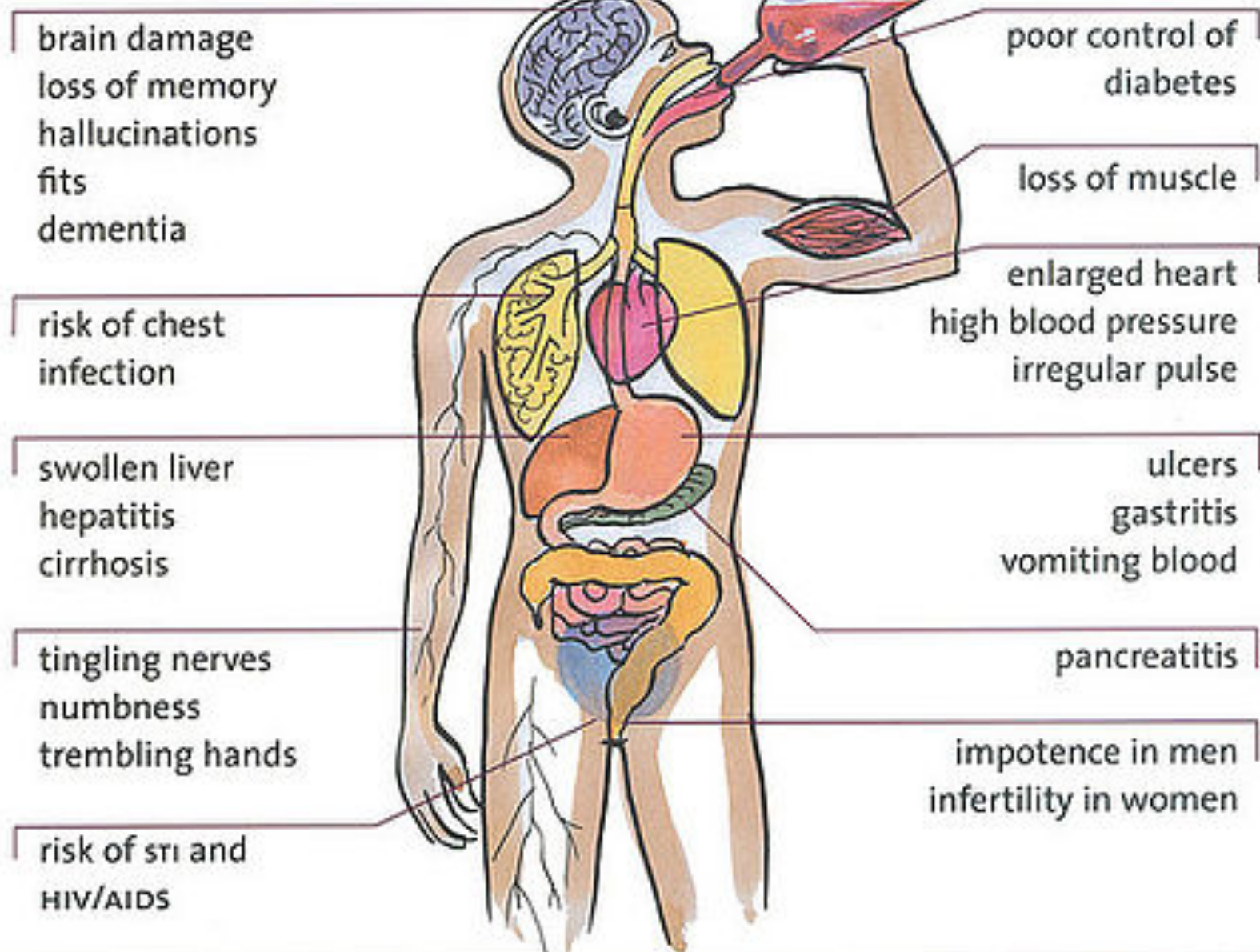
ကျန်းမာချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖို့
အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့



NO ALCOHOL

(၂၀၁၇)ခုနှစ် ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

Too much alcohol can affect your health



လူငယ်တွေအရက်သောက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူတေသနတွေ့ရှိချက်

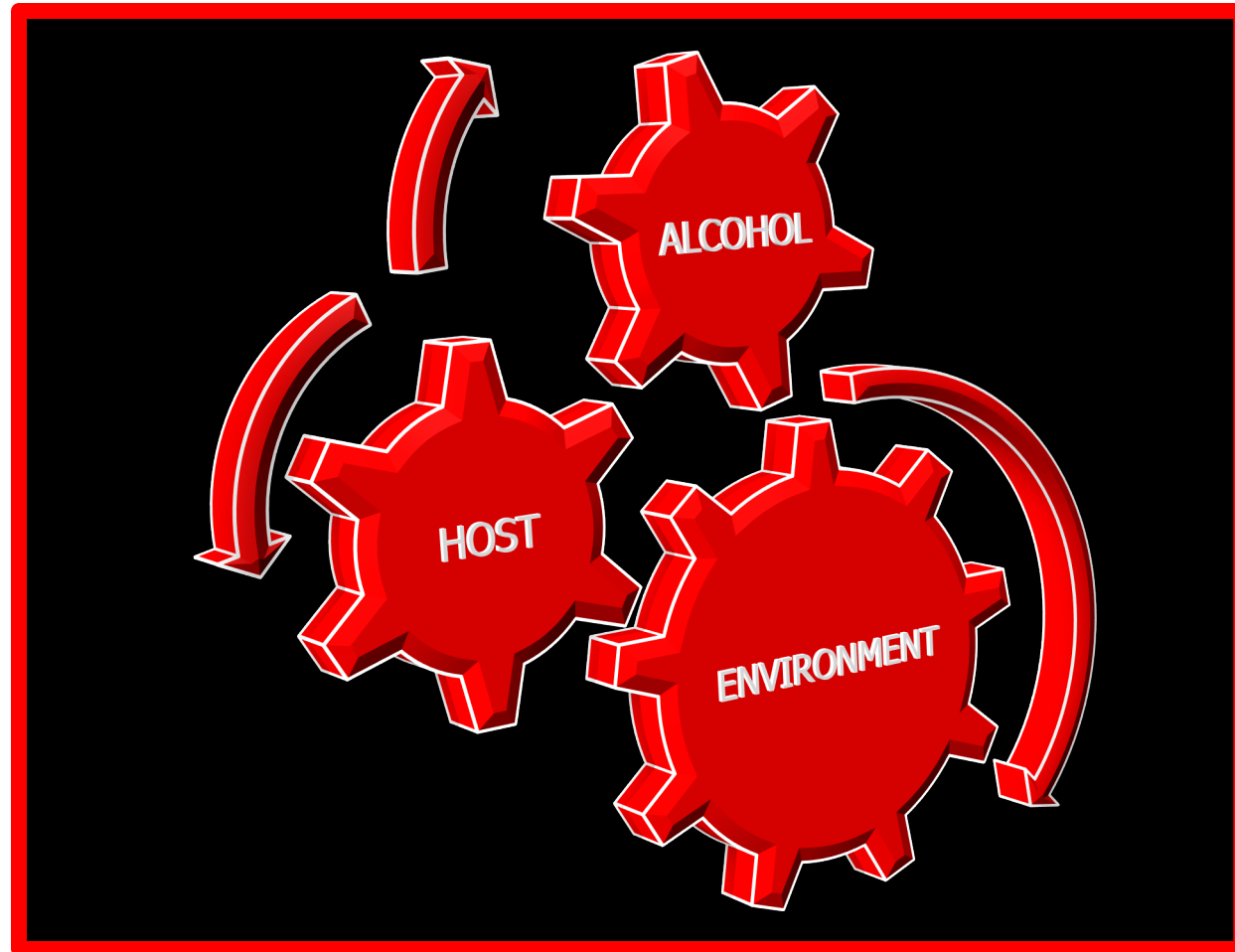
- မိဘတွေ အခြားသူတွေ အရက်သောက်တာကိုတွေ့ပြီး အတုယူတတ်
- ငယ်စဉ်ကာလထဲက အရက်သောက်တာကို တွေ့ပါများပြီး ပညာပေးမှုမရှိက အရက်သောက်ခြင်းသည် အဆန်းတကြယ်မဟုတ် ပုံမှန်လူတယောက်အပြုမူလို့ သင်ယူ သွားတတ်ကြတာတွေရ[Zucker et al, 1995][Zucker et al, 2008][Dalton et al, 2005]
- အရက်သောက်ခြင်းကိုငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် တွင်တွေ့ကြုံပါက နောင်တွင် အရက်စွဲရန် နှင့် အရက်ပြဿ နာဖြစ်ရန်ပို များတာ ကိုတွေ့ရပါတယ် . [Grant & Dawson, 1997][Zucker et al, 2008]
- အထူးသဖြင့် အသက် ၁၅ နှစ်မတိုင်ခင်အရက်သောက်ပါကအရက် စွဲလမ်းခြင်း ပြဿနာပိုမိုတွေ့ရပါသည်။
- မိဘတွေအရက်သောက်ခြင်း အရက်မှူးတဲ့မိဘတွေရဲ့အပြုအမူများသည် ကလေးသူငယ်တွေအတွက်အရှက်ရစေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်စေသောနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။
- ငယ်ရွယ်စဉ်အရက်သောက်ခြင်းနဲ့ ပျော်စရာအဖြစ်ပျက်များတဲ့နေပါက ထိုသူကိုအရက် ဆက်သောက် စေသော အလေ့ထကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- ငယ်ရွယ်သူ များကိုအရက်မသောက်အောင်ထိမ်းထားသောဥပဒေများရှိခြင်းက အရက်သောက်သုံးမှုပြဿနာကို လျော့နည်းစေသည်။

အရက်ဆေးလိပ်မှူးယစ်ဆေး
ဘာကြောင့်စွဲသွားကြတာလဲ



Etiology of Addiction

- Seed
- Soil
- Climate



အရက်ကိုဘာကြောင့်စွဲတာလဲ သောက်ကြတာလဲ

- ▶ အရက် ၏စွဲစေတတ်သောအာနိသင်(seed)
- ▶ အရက်ကိုစွဲစေနိုင်သော ကိုယ်ခံအား (ရုပ်ပိုင်း + စိတ်ပိုင်း) (soil)
(ဗီဇ ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှတုံ့ပြန်မှု၊ စိတ်ဓါတ်အခံ(ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး)အလေ့အထအပြုအမူ)
- ▶ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၏အကြောင်းတရားများ (climate)
(စီးပွားရေးနိုင်ငံရေးရိုးရာဓလေ့ နိုင်ငံ၏အရက်ပေါ်ထားတဲ့မူဝါဒ အပေါင်းသင်းဖိအား)



မြန်မာနိုင်ငံ၏အရက်နှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာ



"STEPS" Survey (2009) and 2014

❖ ၂၀၀၉ ခုနှစ်မှာ အသက် ၂၅ မှ ၆၄ နှစ်အရွယ်ရှိသူများတွင်အရက်သောက်သုံးနှုံးလေ့လာရာ စာရင်းကောက်ချိန် မတိုင်မီ ရက်၃၀ အတွင်းအရက်သောက်သူ ဦးရေမှာ တရာမှာ ၁၂.၉ (၁၃ ယောက်ရှိ)

❖ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှာ အသက် ၂၅ မှ ၆၄ နှစ်အရွယ်ရှိသူများတွင်အရက်သောက်သုံးနှုံးလေ့လာရာမှာ စာရင်းကောက်ချိန် မတိုင်မီ ရက်၃၀ အတွင်းအရက်သောက်သူ တရာမှာ ၁၉.၈ (၂၀ ယောက်ရှိ)



Rapid Assessment of Current Alcohol Use In Three Selected Areas In Myanmar (2008) Yangon , Southern Shan, Mon

By Mental Health Project

Types of alcohol consumed အရက်အမျိုးအစား

- **Most common type** of alcohol in all 3 areas was **country liquor** (45.4 - 73.3%)
- Western type spirit (s/a whisky) - a small proportion
- Home made liquor - a small proportion (2-9%)
- **Beer - 15% in SSS and Mon**, less than 9% in Ygn
- **Illegal alcohol - 20% in SSS**, small proportion in other 2 areas

Rapid Assessment of Current Alcohol Use In
Three Selected Areas In Myanmar (2008)

Yangon , Southern Shan, Mon

By Mental Health Project

Alcohol use by young persons လူငယ်များတွင်အရက်သောက်နှုန်း

- Current male users b/t 15 and 25 yrs
 - in southern shan was 18%
 - Mon 17%
 - Yangon 12 %

Use of alcohol on special occasions and on pay-day
ပွဲတော်နဲ့လစာထုတ်ရက်အရက်သောက်ခြင်း

- On special occasions 23 - 33% (Alcoholization of culture)
- Pay-day drinking- around 50% (Binge drinking)

Rapid Assessment of Current Alcohol Use In
Three Selected Areas In Myanmar (2008)
Yangon , Southern Shan, Mon
By Mental Health Project

Problems following alcohol use အရက်သောက်ပြီးပြဿနာဖြစ်ခြင်း

- 12 to 40% involved in fights and violence
- 5 to 23% in accidents (including domestic)

20 to 40% followed by problems

Strong urge to use alcohol (binge drinking, addiction)

- Abt 19 - 24% in all areas

အရက်ပြဿနာကိုဘယ်လို

တိုက်ဖျက်ကြမှာလဲ ?



VectorStock® VectorStock.com/1127787



တနိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ဆိုရင်

- အရက် ကိုလုံးဝမရှိအောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာ လက်တွေ့မကျ၊ မဖြစ်နိုင်။
- အရက်သောက်သုံးမှုပမာဏ လျော့နည်းအောင် ၊ အရက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ရောဂါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ၊ လူမှုရေးပြဿနာ၊မူခင်း များကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်
- အသိပညာပေးခြင်းသည်အရေးကြီးသော်လည်း အရက်အန္တရာယ်လျော့ချရာမှာ အသိပညာပေးခြင်းတခုထဲနဲ့မလုံလောက်ဘဲ နိုင်ငံတော်မှာ အရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခိုင်မာတဲ့မူ၊ အရက်ကိုထိန်းချုပ်မဲ့ဥပဒေတွေရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်အရက်နဲ့ပါတ်သက်ပြီးမူဝါဒထွက်ပေါ်ရန် ဆောင်ရွက်ချက်

- ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန စိတ်ကျန်းမာစီမံချက်
မှဦးဆောင်ပြီး၎င်း၊ ၂၀၁၄ တွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဖေါင်ဒေးရှင်းမှ
ဦးဆောင်ပြီး ၎င်း အရက်နဲ့ပါတ်သက်ပြီးမူဝါဒထွက်ပေါ်ရန်
ဌာနဆိုင်ရာပေါင်းစုံပါဝင်သော အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ၂ ခါလုပ်ခဲ့ ပြီး
(Recommendations) အကြံပြုချက် များ ထွက်ပေါ် ခဲ့ပါသည်။

Recommendations for Alcohol Policy

1. To monitor tax on production and sale of alcohol အခွန်တိုးကောက်ရန်
2. To allocate certain part of the tax revenue for prevention and control program of alcohol related harm ရသည့်အခွန်ကို အရက်အန္တရာယ်လျော့ချရာတွင်အသုံးပြုရန်
3. To regulate time and place prohibition and promote alcohol free groceries/ restaurants ရောင်းချနေသောနေရာများ
4. To declare drinking prohibition areas and periods and to expand alcohol free initiatives အရက်မသောက်ရန်နေရာ၊ အချိန်ကန့်သတ်မှုတို့
5. To implement participatory and effective law enforcement mechanisms for drink driving အရက်သောက်ကားမောင်းခြင်းကိုထိန်းသိမ်းရန်
6. To declare alcohol free zones, avoid alcohol sponsorship on sports, cultural and community events အရက်ကုန်ပစ္စည်းအထောက်အပံ့ဖြင့် အားကစားယဉ်ကျေးမှု၊ စာပေ၊ အခမ်းအနားတွေမှာ အရက် သောက်ခြင်းကိုထိန်းချုပ်ရန်

Recommendations for Alcohol Policy

7. To enforce the laws and regulations concerning the illicit production, sale and distribution of alcohol beverages တရားမဝင်အရက်ထိန်းချုပ်ရန်

8. To initiate public campaigns towards alcohol problem prevention လူထုလုပ်ငန်းများမလုပ်ရန်

9. To set up screening and treatment facilities and to set up self help groups including support the role of family in alcohol abstinence အရက်စွဲရောဂါ ကုသမှုလက်လှမ်းမီအောင်ဆောင်ရွက်ရန်

10. To produce document on conducting advocacy to give key advocacy messages to policy makers . Advocacyလုပ်ရန်

11. To establish the committee for prevention and control of harm from alcohol use at various level comprising those from related organizations, local authority, religious persons, NGO members and volunteers and determine the rules, regulations and functions of the committee

အရက်ကိုထိန်းချုပ်သည့် ကော်မတီတစ်ခုထူထောင်ရန်။

SAFER (WHO)

- **SAFER** provides five high-impact strategic actions that are prioritized for implementation to promote health and development:
 - **Strengthen** restrictions on alcohol availability. အရက်အလွယ်တကူမရအောင်
 - **Advance** and enforce drink driving countermeasures. အရက်သောက်ကားမောင်းခြင်းကိုစစ်ဆေးအရေးယူ
 - **Facilitate** access to screening, brief interventions, and treatment. အရက်ပြဿနာစောစောစီစီစစ်ဆေးကုသပေးမယ်
 - **Enforce** bans or comprehensive restrictions on alcohol advertising, sponsorship, and promotion. အရက်ကြော်ငြာကို ထိမ်းချုပ်၊ အရက်ကုန်မဏီတွေကငွေကြေးထောက်ပံ့တဲ့နည်းနဲ့ သူတို့အရက်ကို အရောင်းမြှင့်အောင် ဆွဲဆောင်တာကိုတားဆီးခြင်း
 - **Raise** prices on alcohol through excise taxes and pricing policies.
 - အရက်အပေါ်အခွန်ကောက်တိုးမြှင့်ခြင်း၊ အရက်ဈေးတိုးမြှင့်ခြင်း
- Action is needed to reduce the burden of alcohol-related harm in low-, middle- and high-income countries.

- In the United States, states that increased the legal alcohol consumption age to 21 saw a 16% median decline in motor vehicle crashes.
- In Brazil, reducing the opening hours of bars from 24 hours a day to closure at 11 pm was associated with a 44% drop in homicides.

ကျောင်းသားလူငယ်များတွင်အရက်သောက်သုံးမှုလျှော့
ချရန် နှင့် အရက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာ သော
အန္တရာယ်လျှော့ချရန်



ကျောင်းတွင်အရက်နှင့်ပတ်သက်ပြီးပညာပေး အကြံပေးခြင်း

ကလေးလူငယ်အားလုံးကို

ဘယ်သူကကူညီ ပေးနိုင်လဲ → ကျောင်းဆရာဆရာမများ၊ ကျောင်းသားမိဘများ၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်/ဆရာမ၊

counsellor များ

- ဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ
- ကျောင်းသင်ခန်းစာထဲမှာ အရက်အကြောင်းပညာပေးခြင်းကိုသင်ခန်းစာအဖြစ်ထွဲသင့်ပါတယ်
 - အရက်ကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့စိတ်မကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ရောဂါ ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါ လူမှုပြဿနာနှင့် အရက်၏အန္တရာယ်များကိုပညာပေး
 - ပြဿနာအခက်ခံရှိလာလျှင်ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် နည်းလမ်းများ *Coping Skill* ကိုသင်ကြားပေးခြင်း
 - မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမည်
 - အရက်သောက်ဖြစ်အောင်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် လွှမ်းမိုးဆွဲဆောင်တတ်ခြင်း ကြောင့် သတိရှိကြရန် အသိပေးပြောကြားဆွေးနွေးရမည်

- မူးယစ်ဆေး(သို့)အရက်ကိုသုငယ်ချင်း များ၊သူစိမ်းများ က သုံးရန်ပေးလျှင် ဆွဲဆောင်လာလျှင် ဘယ်လိုငြင်းရမည်ဆိုသော **How to say No** ကိုလေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း
- ကလေးများစိတ်ပျော်ရွှင်စေသောအစီစဉ်များဖန်တီးလုပ်ဆောင်ပေးမည်
- အချင်းချင်း အသိပညာပေးသည့်အစီစဉ်များလုပ်ဆောင်နိုင်
- လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ စိတ်ပါအောင်အားပေးနိုင်သည်
- ကိုယ်ကျင့်တရားကိုတန်ဖိုးထားတတ်အောင် ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းလာအောင် အားပေးရမည်
- အားကစားကိုအားပေးမည်



ကျောင်းတွင်အရက်နှင့်ပတ်သက်ပြီးပညာပေး အကြံပေးခြင်း

- အရက်ပြဿနာရှိနေပြီဟုယူဆရသည့်လူငယ်များကို
- **ဘယ်သူကကူညီ ပေးနိုင်လဲ → လေ့ကျင့်ပေးထားသော ကျောင်းဆရာဆရာမများ၊**
ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်/ဆရာမ၊counsellor များ၊စိတ်ပညာရှင်၊
စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်
- **ဘာတွေလုပ်ပေးမလဲ**
- *Counselling , referral , continuous support*
- ကလေးသူငယ်များ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမထိခိုက်အောင်၊
ကိုယ်ရေးအချက်အလက်လုံခြုံမှု မထိခိုက်အောင်၊အထူးသတိထားရန်လိုအပ်သည်။

- အရက်ပြဿနာသည် လူတိုင်းချင်း သာမက လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ နိုင်ငံ၏မူဝါဒ၊ နိုင်ငံ၏စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး တို့နှင့်ဆက်စပ်နေပါတယ်
- အရက်ပြဿနာကို ပညာပေးခြင်း၊ အရက်စွဲရောဂါကို ကုသ ခြင်းသက်သက် ဖြင့် သာလျော့ချနိုင် မည်မဟုတ်ဘဲ နိုင်ငံတော်တွင် အရက်နှင့်ပတ်သက် သော တိကျသောမူ ဝါဒများချမှတ်ရန်လိုသည်။ ဥပဒေ ဖြင့်ထိမ်းကျောင်း ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- အရက်နှင့်ပတ်သက်သော တိကျသည့်မူဝါဒပေါ်ထွက်လာအောင်အားလုံးဝိုင်းဝန်း ကြိုးပမ်းပြီး ဥပဒေကြောင်းအရလည်းထိမ်းသိမ်းမှုသာလျှင်အရက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အန္တရာယ်များကိုလျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

Suggestions to Prevent Alcohol use

- National Alcohol Policy
- School health program including School Mental Health program
- School counselling program
- Happy school environment
- Reduce bullying
- Early detection of mental health problem
- Training to teacher how to help and refer child with psychological problem

ကျေးဇူးတင်ပါသည်