



အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ပေါ်မှုကို ဖော်ထုတ်စစ်ဆေးခြင်း (လူတွေ့ပေးပြန်ခြင်း)		
<p>၈ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများအားဖတ်ရှုပါ။ အဖြေများကို သေချာစွာမှတ်သားပါ။ စစ်ဆေးမေးမြန်းသူမှ "ယခုအချိန်မှစ၍ကျွန်ုပ်သည်သင့်အား လွန်ခဲ့သောတနှစ်အတွင်း သင်၏သေရည်ယမကာများသောက်သုံးမှု နှင့်ပတ်သက်ပြီးမေးခွန်းအချို့အား မေးမြန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။" ဟုပြောဆိုပြီးစတင်ရပါမည်။ "သေရည်ယမကာ" ၏အဓိပ္ပာယ်ကို အရပ်ဒေသအခေါ်အဝေါ်များကို အသုံးပြုခြင်းလင်းပြောပြရပါမည်။ ဥပမာ၊ ဘီယာ၊ အရက်၊ ချက်အရက် (စပါးနံ့)၊ ဝီစကီ စသည်ဖြင့်။ အဖြေများကို "ယမကာ အဆင့်အတန်းများ" အရ သင်ကတပြုရေးသွင်းရန်ဖြစ်ပါသည်။ အဖြေမှန် နံပါတ်ကို ညာဖက်တွင်ရှိသော အကွက်တွင် ဖြည့်သွင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။</p>		
<p>၁။ သင်သည်အရက်ပါဝင်သောယမကာကို မကြာခဏသောက်သုံး လေ့ရှိပါသလား။ (၀) ဘယ်တော့မှ (မေးခွန်းနံပါတ် ၉-၁၀ သို့) (၁) လစဉ် သို့မဟုတ် တော်တော်ကြာမှ (၂) တလ ၂ ကြိမ် မှ ၄ ကြိမ်ထိ (၃) တပတ် ၂ ကြိမ် မှ ၃ ကြိမ်ထိ (၄) တပတ် ၄ ကြိမ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပို၍ <input type="checkbox"/></p>	<p>၆။ လွန်ခဲ့သောတနှစ်အတွင်း သင်သည်ညဖက်တွင် အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံး ပြီးနောက်တနေ့နံနက်တွင် အရက်တခွက် သောက်သုံးရန်လိုအပ်ခဲ့ပါသလား။ (၀) ဘယ်တော့မှ (၁) တလတကြိမ်ထက်လျော့နည်း၍ (၂) တလ တကြိမ် (၃) တပတ် တကြိမ် (၄) နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တနေ့လုံးနီးပါး <input type="checkbox"/></p>	
<p>၂။ သင်သည် စံပြုလောက်အောင် သောက်သုံးသောနေ့ရက်များ တွင်အရက်ပါဝင်သော ယမကာဘယ်နှခွက် (standard drink) သောက်သုံးလေ့ရှိပါသနည်း။ (၀) ၁ သို့ ၂ standard drink (၁) ၃ သို့ ၄ standard drink (၂) ၅ သို့ ၆ standard drink (၃) ၇၊ ၈ သို့ ၉ standard drink (၄) ၁၀ သို့ ၁၀ ခွက်နှင့်အထက် standard drink <input type="checkbox"/></p>	<p>၇။ သင်သည် လွန်ခဲ့သောတနှစ်အတွင်း အရက်သောက်သုံးပြီး သောအခါ အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် နောင်တရခြင်း ဘယ်နှစ်ကြိမ်မျှခံစားခဲ့ရပါသနည်း။ (၀) ဘယ်တော့မှ (၁) တလတကြိမ်ထက်လျော့နည်း၍ (၂) တလ တကြိမ် (၃) တပတ် တကြိမ် (၄) နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တနေ့လုံးနီးပါး <input type="checkbox"/></p>	
<p>၃။ သင်သည် တကြိမ်တည်းနှင့် ယမကာ ခြောက်ခွက် (standard drink) သို့မဟုတ် ခြောက်ခွက် (standard drink) နှင့်အထက် ဘယ်နှကြိမ်မျှ သောက်သုံး ခဲ့ပါသနည်း။ (၀) ဘယ်တော့မှ (၁) တလတကြိမ်ထက်လျော့နည်း၍ (၂) တလ တကြိမ် (၃) တပတ် တကြိမ် (၄) နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တနေ့လုံးနီးပါး အကယ်၍မေးခွန်းနံပါတ် ၂ နှင့် ၃ တို့၏ရမှတ်ပေါင်းမှာ ၀ ဖြစ်နေလျှင်မေးခွန်းနံပါတ် ၉ နှင့် ၁၀ သို့ကျော်မေးပါ။ <input type="checkbox"/></p>	<p>၈။ သင်သည်လွန်ခဲ့သောတနှစ်အတွင်း အရက်သေစာသောက်သုံး ပြီးနောက်တနေ့တွင်မနေ့ညက ဘာဖြစ်ခဲ့မှန်းမမှတ်မိလောက် အောင်ဘယ်နှကြိမ်မျှဖြစ်ခဲ့ဘူးပါသနည်း။ (၀) ဘယ်တော့မှ (၁) တလတကြိမ်ထက်လျော့နည်း၍ (၂) တလ တကြိမ် (၃) တပတ် တကြိမ် (၄) နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တနေ့လုံးနီးပါး <input type="checkbox"/></p>	
<p>၄။ သင်သည် လွန်ခဲ့သောတနှစ်အတွင်း အရက်ဖြတ်ရန် ကြိုးစား တိုင်းမအောင်မြင်ခဲ့သော အကြိမ်အရေအတွက်မည်မျှရှိပါသနည်း။ (၀) ဘယ်တော့မှ (၁) တလတကြိမ်ထက်လျော့နည်း၍ (၂) တလ တကြိမ် (၃) တပတ် တကြိမ် (၄) နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တနေ့လုံးနီးပါး <input type="checkbox"/></p>	<p>၉။ သင် သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်း အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာအနာတရ ရရှိခဲ့ဘူးပါသလား။ (၀) မရရှိခဲ့ဘူးပါ။ (၂) ရရှိခဲ့ဘူးသော်လည်း လွန်ခဲ့သောတနှစ်က မဟုတ်ပါ။ (၄) ပြီးခဲ့သည့်နှစ်က ရရှိခဲ့ဘူးပါသည်။ <input type="checkbox"/></p>	
<p>၅။ သင်သည်လွန်ခဲ့သောတနှစ်အတွင်း အရက်သေစာသောက်သုံး မှုကြောင့်သင်ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သောအရာများကို ဘယ်နှကြိမ်မျှမဆောင်ရွက်နိုင်ဘဲ ရှုံးနိမ့်ခဲ့ပါသနည်း။ (၀) ဘယ်တော့မှ (၁) တလတကြိမ်ထက်လျော့နည်း၍ (၂) တလ တကြိမ် (၃) တပတ် တကြိမ် (၄) နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တနေ့လုံးနီးပါး <input type="checkbox"/></p>	<p>၁၀။ သင်၏ ဆွေမျိုး (သို့) သူငယ်ချင်း (သို့) ဆရာဝန် (သို့) အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ သင်အရက်သေစာ သောက်သုံး နေမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အရက်ဖြတ်ရန် အကြံ ပေးခြင်းရှိခဲ့ပါသလား။ (၀) မရရှိခဲ့ဘူးပါ။ (၂) ရရှိခဲ့ဘူးသော်လည်း လွန်ခဲ့သောတနှစ်က မဟုတ်ပါ။ (၄) ပြီးခဲ့သည့်နှစ်က ရရှိခဲ့ဘူးပါသည်။ <input type="checkbox"/></p>	
<p>ရမှတ်ပေါင်းကို ဤနေရာတွင် မှတ်သားပါ။ <input type="checkbox"/></p>		
ရမှတ်ပေါင်း	ဘေးအန္တရာယ်	တုန့်ပြန်ချက်
၀ - ၇	အန္တရာယ် အနည်းငယ်ရှိသည်။	ရလဒ်အဖြေများအား ရှင်းပြရန်။
၈ - ၁၉	အန္တရာယ် ရှိသည်။	Brief intervention and offer follow-up with PCG
၂၀ နှင့် အထက်	အန္တရာယ် အလွန်များသည်။	Offer counselling and follow-up with PCG (+/- referral to DARE)

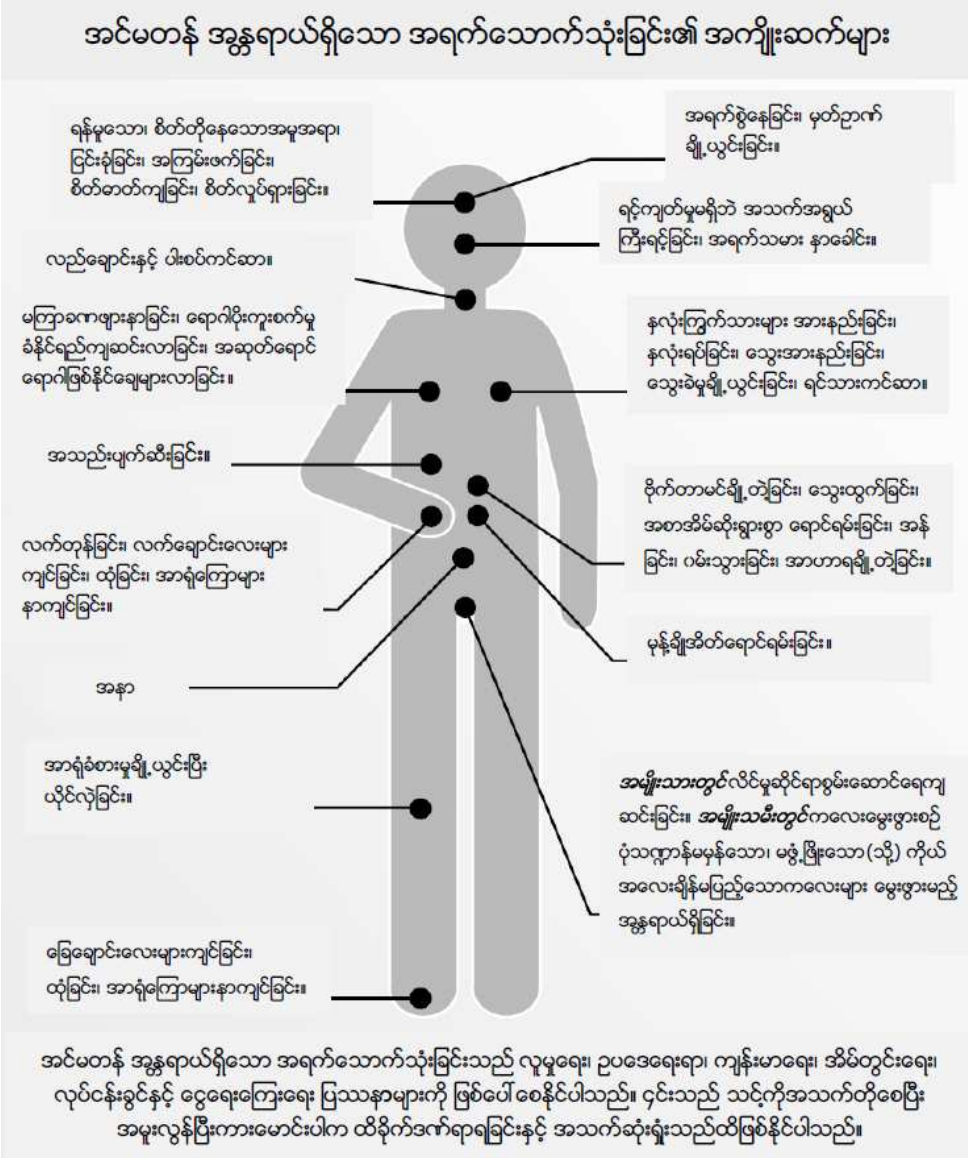
Source: WHO (2001) The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care



A ကျန်းချမ်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း စိစစ်လွှာ

- ၁။ ရလဒ် A ဖြေများ A ဘေး သေချာစွာရှင်းပြခြင်း။
- ၂။ လူနာ၏ပြန်လည်ပြောဆိုမှုကို နားထောင်ပေးခြင်း။ လူတိုင်းသည် ပြောင်းလဲဖို့ရာ A တွက် A ဆင်သင့်မဖြစ်သေးကြောင်း သတိရပါ။ ၎င်းသည်လူနာများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သာဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ A ကြိုဉာဏ်ပေးပါ။ A ရက်လျော့သောက်ခြင်း (သို့) A ရက်ဖြတ်ခြင်း၏ A ကျိုးကျေးဇူးများကို ဆွေးနွေးပါ။

ရုပ်ပုံ (၁)



အင်မတန် အန္တရာယ်ရှိသော အရက်သောက်သုံးခြင်းသည် လူမှုရေး၊ ဥပဒေရေးရာ၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်တွင်းရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်ကိုအသက်တိုစေပြီး အမူးလွန်ပြီးကားမောင်းပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်ထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- ၄။ ပန်းတိုင်များကို သတ်မှတ်ပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ A ကြိုပြုချက်များမှာ
 - တရက်နှစ်ခွက် (standard drink) ထက်ပိုမိုသောက်သုံးရပါ။
 - တပတ်ငါးရက်ထက်ပိုမိုသောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။
 - တကြိမ်တခါတည်းနှင့် လေးခွက် (standard drink) ထက်ပိုမိုသောက်သုံးရပါ။ A ရက်ဖြတ်ရန် လူနာကို A ကြိုပြုပါ A ကယ်၍ သူ သို့မဟုတ် သူမ သည်မတိုင်ခင်ညက A ရက်သောက်သုံးပြီး နောက်တနေ့နံနက်စောစောတွင် ကတုန်ကရင်ဖြစ်လေ့ရှိပါက (OPD သို့သွားရောက်၍ A ရက်ဖြတ်ပြီးဆေးကုသမှုခံယူရန်)
 - သည်မိမိတို့၏ A ရက်သောက်သုံးမှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါက
 - တွင်ကျန်းမာရေးပြဿနာများရှိနေပါက ဥပမာ၊ A သည်းရောဂါ (သို့) A ရက်နှင့်မတူသော ဆေးဝါးများသောက် သုံးနေရပါက
 - တွင် A ရက်သောက်သုံးမှုကြောင့် သတိလစ်လဲကျခြင်းနှင့် A ရာရာကိုမမှတ်မိတော့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါက
 - သူမတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါက
- ၅။ A စီ A စဉ်များချမှတ်ပါ။ A ရက်သောက်သုံးမှုကိုလျော့နည်းစေမည့် A ကြိုဉာဏ်များ A ချို့မှာ
 - A ရက် A လွန် A ကျွဲသောက်သုံးသူများနှင့် A ချိန်ကြာမြင့်စွာ A တူနေခြင်းမှရှောင်ကြည်ပါ။
 - A ဘေးကစားလိုက်စားပါ။
 - လူ့ A ဖွဲ့ A စည်း (သို့) ဘာသာရေး A ဖွဲ့ A စည်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လှုပ်ရှားပါ။
 - လုပ် A ဘေး A ဖြစ် လုပ်ကိုင်ပါ။
 - ကူညီပေးမှမည့်သူကိုရှာဖွေပါ။
- ၆။ A ဘေးကူညီပါ။
- ၇။ OPD သို့ပြန်ပြရန် တိုက်တွန်းပေးပါ။