

မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံ့မှုနှင့် မတော်တဆဆေးဝါး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲမှုသည် Utah တွင် အဓိကကျသော ပြဿနာများ ဖြစ်နေဆဲပါ။ သို့သော်၊ COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါစတင်ချိန်မှစ၍ နှစ်ခုစလုံးက တိုးပွားလာခြင်း မရှိပါ*

အခြားပြည်နယ်များနှင့် နိုင်ငံအနှံ့တွင် တိုးပွားလာမှုများကို တွေ့ရှိရသော်လည်း၊ Utah တွင် မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံ့မှုနှင့် မတော်တဆဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုသည် COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း တိုးပွားမလာခဲ့ပါ။

အဓိက ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များ

မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်း ကြံ့သောသေဆုံးမှု

မတ်လ 2020 မှ ဇွန်လ 30 ရက်၊ 2021 အထိ COVID-19 ကပ်ရောဂါစတင်ချိန်မှစ၍ မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံ့ရင်း သေဆုံးခဲ့သော Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အရေအတွက်တွင် ပြောင်းလဲမှု မရှိခဲ့ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံ့ရင်း သေဆုံးခဲ့သော Utah ပြည်နယ် သားများ၏ အရေအတွက်သည် မြင့်မားနေဆဲဖြစ်ပြီး 2015 မှစ၍ သိသာစွာ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။ မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံ့ရင်း သေဆုံးခဲ့သော အသက်အရွယ်စုံ Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အရေအတွက်တွင် သိထားသော အပြောင်းအလဲများလည်း မရှိခဲ့ပါ။ ပုံ 1 နှင့် 2 ကို ကြည့်ပါ။

သေကြောင်းကြံ့ရန် ကြိုးပမ်းမှု

ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်၊ 2020 မှ ဩဂုတ်လ 28 ရက်၊ 2021 အထိ သေစေလောက်ခြင်းမရှိသော သေကြောင်းကြံ့ရန် ကြိုးပမ်းမှုအတွက် အရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည့် Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အရေအတွက်သည် သိသိသာသာ မပြောင်းလဲခဲ့ပါ။ ပုံ 3 ကို ကြည့်ပါ။

သေကြောင်းကြံ့ရန် စိတ်ကူးမှု

သေကြောင်းကြံ့ရန် အတွေးများရှိခြင်းအတွက် အရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည့် Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အရေအတွက် သည် ဇန်နဝါရီလ 2020 နှင့် ဩဂုတ်လ 2021 ကြားတွင် သိသိသာသာ မပြောင်းလဲခဲ့ပါ။ အသက်အုပ်စုများအတွင်း၊ သေကြောင်းကြံ့ ရန် တွေးတောမှုများအတွက် အရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည့် Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အရေအတွက်တွင် စာရင်းဇယားအရ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ ပုံ 5 နှင့် 6 ကို ကြည့်ပါ။

ကပ်ဆေး ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုခြင်း

COVID-19 ကပ်ရောဂါ စဖြစ်သည့် နှစ်မတိုင်ခင်နှစ်ဖြစ်သော 2019 အစတွင် ဖော်ဆောင်ခဲ့သည့် အပြောင်းအလဲတစ်ခုဖြစ်သော သေကြောင်းကြံ့မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုသည့် Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အရေအတွက် ဆက်လက်၍ တိုးလာခဲ့သည်။ 2020 နှင့် 2021 တွင် SafeUT ကို အသုံးပြုခဲ့သည့် လူများ၏ အရေအတွက်သည် 2019 မှ အလားအလာ များနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ ပုံ 7 ကို ကြည့်ပါ။

ဆေးဝါးအလွန်အကျွံသုံးစွဲ၍ သေဆုံးမှု

မတော်တဆမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်မထားသော ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကြောင့် သေဆုံးခဲ့သည့် Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အရေအတွက်သည် ဇန်နဝါရီလ 2018 နှင့် မေလ 2021 တွင် သိသိသာသာ မပြောင်းလဲခဲ့ပါ။ အသက်အုပ်စုအလိုက် သေဆုံး သူများ၏ အရေအတွက်သည် ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်၊ 2018 မှ မတ်လ 31 ရက်၊ 2021 အထိ သိသိသာသာ မပြောင်းလဲခဲ့ပါ။ ပုံ 8 နှင့် 9 ကို ကြည့်ပါ။

သေစေလောက်ခြင်းမဟုတ်သော ဆေးဝါး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲမှုများ

မသေစေလောက်သော ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုအတွက် အရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည့် Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အလုံးစုံ အရေအတွက်သည် ဇန်နဝါရီလ 2020 နှင့် ဩဂုတ်လ 2021 ကြားတွင် သိသိသာသာ မပြောင်းလဲခဲ့ပါ။ အသက် အမျိုး အစားတစ်ခုခုအတွင်း ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုအတွက် အရေးပေါ်ဌာနတစ်ခုသို့ သွားရောက်ခဲ့သူများ၏ အရေအတွက်တွင် အပြောင်းအလဲများကို မတွေ့ခဲ့ရပါ။ ပုံ 10 နှင့် 11 ကို ကြည့်ပါ။

* Utah တွင် COVID-19 ကပ်ရောဂါက မတ်လ 2020 တွင် စတင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

အဓိက အဖြစ်မှန်အချက်များ

➤ သေကြောင်းကြံမှု သို့မဟုတ် မတော်တဆ ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုများကြောင့် သေဆုံးရသည့် Utah ပြည်နယ်သားများ၏ အရေအတွက်သည် မြင့်မားနေဆဲဖြစ်သော်လည်း Utah တွင် ကပ်ရောဂါဖြစ်သည့် မတ်လ 2020 မှစ၍ သေဆုံးသူ ဦးရေတွင် စာရင်းဇယားအရ သိသာသော အပြောင်းအလဲများ မရှိပါ။

➤ သေကြောင်းကြံမှုနှင့် ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်သော အလားအလာများသည် နိုင်ငံတော် အလားအလာများကို အမြဲတမ်းတော့ မကိုက်ညီပါ။ ဥပမာ၊ ဇန်နဝါရီလနှင့် မတ်လ 2021 (1) ကြား အသက် 12-17 နှစ်အရွယ် အပျိုပေါက်မိန်းကလေး များကြားတွင် သေကြောင်းကြံရန် ကြိုးပမ်းမှုများသည် 51% တိုးလာခဲ့သည်ဟု CDC က မကြာသေးမီက အစီရင်ခံခဲ့သည်။ တူညီသော ကာလအတွက် အပျိုပေါက် မိန်းကလေးများကြား Utah တွင် စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုတွင် တိုးပွားလာမှုကို တွေ့ခဲ့ရသော်လည်း ဆောင်းရာသီအတွင်း အတွေ့များသော ပုံစံနောက်တွင် ဤတိုးပွားလာမှု ဖြစ်လာသည်။ အပျိုပေါက် မိန်းကလေးများကြား အရေးပေါ်ဌာနများသို့ အစီရင်ခံတင်ပြခဲ့သည့် သေကြောင်းကြံရန် ကြိုးပမ်းမှုများသည် နွေဦးနှင့် နွေရာသီလများတွင် အတွေ့များသော ပုံစံများ ပြီးနောက် ထပ်မံ၍ တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာသည်။

➤ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ငိုယိုရမှုများစွာအတွက် အတွေ့များသော တုံ့ပြန်ချက်သည် ဒဏ်ခံနိုင်မှုနှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ လူအများစုသည် ငိုယိုရမှုများ၊ ပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် အထူးတလည် ခက်ခဲသော အခြေအနေများကို ဖြတ်ကျော်ရှင်သန်ပြီး ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသည်။

➤ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ကုသမှု လက်ခံရရှိခြင်းသည် တိုးပွားလာသော စိတ်ခံစားချက်၊ စိတ်ပိုင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးစွဲမှုဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ ခံစားနေရသူများအတွက် အလွန်အရေးပါလှသည်။

➤ ကျွမ်းကျင်သူ အကူအညီရယူရန်မှာ ဘေးကင်းစိတ်ချရပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအများစုတွင် လူနာများနှင့် အဝေးတစ်နေရာမှာ ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံနိုင်စွမ်းရှိပြီး ကျန်းမာရေး ဆေးပေးခန်းများသည် COVID-19 ကူးစက်မှုကို တားဆီးရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်နေပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် သို့မဟုတ် သင်ဂရုစိုက်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် အကူအညီ ရယူပါ-

800-273-TALK (8255)
သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ရင်းမြစ်များကို
liveonutah.org သို့မဟုတ်
coronavirus.utah.gov/mental-health တွင်ရှာပါ

သေကြောင်းကြံ့မှု လက္ခဏာများကို သိထားပါ။ အသက်ကို သင်ကယ်တင်နိုင်ပါသည်

စိတ်ကျန်းမာရေး၊ သေကြောင်းကြံ့မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲမှုဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါ၏ ကာလရှည် အကျိုးဆက်များသည် နားလည်ရန် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤအစီရင်ခံစာသည် Utah ပြည်သူများအပေါ် သက်ရောက်မှု၏ ပမာဏကို အပြည့်အဝ မတင်ပြပါ။ လူများစွာသည် ငွေကြေး မလုံလောက်မှု၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်မှု၊ အိမ်ရာ မတည်မြဲမှု၊ ကျောင်းနှင့်ဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ၊ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများထံ ချိတ်ဆက်ရာတွင် ပြဿနာများအပြင် အခြားအရာများအနက် ဗိုင်းရပ်စ်ဆိုင်ရာ တိုးပွားလာသော ကျန်းမာရေး စိုးရိမ်မှုများစွာကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်းကျင်ရှိ ခက်ခဲသော အခြေအနေများအတွက် အင်အားမဲ့နေခြင်း မရှိပါ။ သေကြောင်းကြံ့မှု၏ သတိပေးချက် သင်္ကေတများကို သိပါ-

- သေကြောင်းကြံ့မှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ အပါအဝင် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုများလာခြင်း
- သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် အဆက်ဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲနေခြင်း
- အိပ်စက်မှု၊ အစာစားချင်စိတ်၊ စိတ်နေစိတ်ထား သို့မဟုတ် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် မျှော်လင့်မထားဘဲ ရှင်းပြမထားသော အပြောင်းအလဲများရှိခြင်း
- လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ထားသော ဆုလက်ဆောင်များကို ပေးကမ်းခြင်း
- သေစေလောက်သော နည်းလမ်းများ (သေနတ်များ၊ ဆေးဝါး) ကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် သေကြောင်းကြံ့နည်းလမ်းကို အွန်လိုင်းတွင် ရှာခြင်း
- အချိန်အများစုတွင် ကသိကအောက်ဖြစ်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးမှု
- စိတ်ဓာတ်ကျမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှု စဖြစ်လာခြင်း သို့မဟုတ် သိထားသော စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုများတွင် အပြောင်းအလဲများရှိခြင်း
- ယခုလို ခက်ခဲသော အချိန်များတွင်ပင် မျှော်လင့်ချက် ရှိပါသည်။ သေကြောင်းကြံ့ပြီး သေဆုံးမှုများကို တားဆီးရန် အရေးယူလုပ်ဆောင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးတွင် ရှိပါသည်။

သေကြောင်းကြံ့မှုကို တားဆီးရန် နည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာပါ-

liveonutah.org ကို ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် သင့်စမတ်ဖုန်း သို့မဟုတ် တက်ဘလက် ပေါ် ရှိ ကင်မရာဖြင့် ဤကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။



ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု၏ လက္ခဏာများကို သိထားပါက၊ အသက်ကို သင်ကယ်တင်နိုင်ပါသည်

သင် သို့မဟုတ် သင့်အနီးနားရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကို ကြုံတွေ့နေရပါက၊ 911 ကို ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက naloxone (တစ်နည်းအားဖြင့် Narcan ဟု သိကြသည်) ထိုးပေးပါ။ လက်ငင်း ကုသမှုက တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု၏ လက္ခဏာများသည် သောက်သုံးနေသည့် ဆေးဝါးပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

ဘိန်းဖြူ အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု၏ လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

- သူငယ်အိမ် သေးပြီး ကျဉ်းနေခြင်း
- လက်သည်းနှင့် နှုတ်ခမ်းများက အပြာ သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်း
- နိုးကြားမှုမရှိ သို့မဟုတ် ခွေယိုင်နေခြင်း
- အသက်ဝဝ မရှူခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်တန့်ခြင်း
- ဂလုပ်ဂလုပ်မြည်သော သို့မဟုတ် မွန်းကျပ်သော ဆူညံသံများ
- မြန်ဆန်၊ နှေးကွေး သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲမြန်သော နှလုံးခုန်သံ

အခြား ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု၏ လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

- ပြင်းထန်သော ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- တက်ခြင်းများ
- ခေါင်းအရမ်းကိုက်ခြင်း
- ဖျား၍ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း
- အလွန်အမင်း စိတ်လှုပ်ရှား သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန် အပူချိန်မှ သွေဖည်ခြင်း (အလွန်ပူ သို့မဟုတ် အလွန်အေးခြင်းကို ခံစားရခြင်း)
- အသားအရေ အရောင် ပြောင်းလဲမှုများ (လူတစ်ဦးသည် အသည်းရှူလမ်းကြောင်း တည်ငြိမ်စေသောပစ္စည်းကို အသုံးပြုခဲ့ပါက အသားအရေ ပြာနုနမ်းနမ်းရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြော အလွန်အမင်း နှိုးဆွပြီးနောက် နီသော သို့မဟုတ် သွေးရောင်ပြာသော မျက်နှာ သို့မဟုတ် အသားအရေရှိနိုင်သည်)

အထူးသဖြင့် ပထမဆုံးအကြိမ် ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုနေသူ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးအသုံးမပြုသည့် ကာလတစ်ခုကြာပြီးနောက် အသုံးပြုနေသူများ သို့မဟုတ် လူတိုင်းက ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ရိုးရှင်းသော ဗျူဟာများမှာ-

- ဆေးထိုးပြတ်လဲပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့ အန္တရာယ်လျော့ချရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ပါဝင်ခြင်း utahharmreduction.org/ တွင် နောက်ထပ် လေ့လာပါ။
- ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုပါက၊ အန္တရာယ် လျော့ချမှု ဥပဒေများကို လိုက်နာပါ-
 - o ဆေးဝါးများကိုသာ မသုံးပါနှင့်။
 - o ဖြစ်နိုင်ပါက၊ ၎င်းသည် ဆေးအလွန်အမင်းသုံးခြင်းအတွက် အန္တရာယ်ကို တိုးလာစေသောကြောင့် ဆေးဝါးများ ရောနှောခြင်းကို ရှောင်ပါ။
 - o Fentanyl စမ်းသပ်ကြိုးများကို ရယူပြီး သင့်ဆေးဝါးများတွင် fentanyl ရှိ၊ မရှိ စစ်ပါ။
 - o ဖြည်းဖြည်းသွားပါ။
 - o သင်နှင့်အတူ naloxone ကို သယ်ဆောင်ပြီး သုံးနည်းကို သိအောင်လုပ်ပါ။ naloxone.utah.gov တွင် နောက်ထပ်လေ့လာပါ။

ဘိန်းဖြူ ဆေးစာပါဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် သီးခြားဗျူဟာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

- ဆေးညွှန်းပါ ဘိန်းဖြူများဆိုင်ရာ အခြားရွေးစရာနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- သင်၏ ဆေးစာပါ ဘိန်းဖြူများကို မည်သူနှင့်မျှ မည်သည့်အခါမျှ မမျှဝေပါနှင့်။
- ဆေးစာပါ ဘိန်းဖြူကို စာကပ်ထားပြီး ကလေး လက်လှမ်းမမီနိုင်သော အဖုံးအလုံပိတ်ထားရင်း လက်လှမ်းမလွယ်သော နေရာတွင် သိမ်းပါ။
- မသုံးရသေးသောနှင့် သက်တမ်းကုန်သော ဆေးစာပါ ဘိန်းဖြူအားလုံးကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ သင်၏ မသုံးရသေးသော ဆေးစာပါ ဘိန်းဖြူများကို အမြဲတမ်း စုဆောင်းမှု နေရာ သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်မှုပွဲသို့ ယူသွားပါ။ www.useonlyasdirected.org နှင့် <https://knowyourscrip.org/> တွင် နောက်ထပ်လေ့လာပါ။
- အတွေ့များသော ဘိန်းဖြူများက ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ပြီး အန္တရာယ်များကို သိထားပါ- မှီဝဲမှု၊ စွဲလမ်းမှုနှင့် အလွန်အကျွံသုံးမှု။
- www.opidemic.org တွင် နောက်ထပ် လေ့လာပါ။

**မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုအတွက် အကူအညီနှင့်
ရင်းမြစ်များကို ရှာပါ-**

2-1-1 ကိုခေါ်ဆိုပါ။ <https://211utah.org>
ကို ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် သင့်စမတ်ဖုန်း
သို့မဟုတ် တက်ဘလက်ပေါ် ရှိ ကင်မရာဖြင့်
ဤကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။

