



ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှု ပြသနာအား ဖြေရှင်းခြင်း

ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့နည်း။

အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်ပါဝါ လွှမ်းမိုးမှု နှင့် ထိန်းချုပ်မှု ပြုလုပ်နိုင်စေရန်အတွက် ငွေကြေးအား နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် အသုံးပြုသည့် အခါတွင် ငွေကြေးဖြင့် နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှုဟူသည့် အရာ ဖြစ်ပေါ်ပေသည်။ ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှုသည် လူအများအား နိုင်လိုမင်းထက်ဆန်သော ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအတွင်း ပိတ်လှောင်ထားနိုင်ပြီး၊ အကယ်၍ ဤဆက်ဆံရေးမှ ရုန်းထွက်ရန် ၎င်းတို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်တိုင် ၎င်းတို့၏ လုံခြုံမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပေသည်။

ဤသည်မှာ မည်မျှ အဖြစ်များသနည်း။

ဩစတြေးလျတွင် အမျိုးသမီး 16% အထိသည် ၎င်းတို့၏ ဘဝအသက်တာ၌ ငွေကြေးဖြင့် နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှုအား 1 ကြိမ် တွေ့ ကြုံခံစားကြရနိုင်ပြီး၊ အမျိုးသားများအပေါ် သို့လည်း ဤသည်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပေသည်။

ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှုသည် အားလုံးသော လူမှု-စီးပွားရေးအခြေအနေများ နှင့် တိုင်းရင်းသား နောက်ခံအသိုင်းအဝိုင်းများမှသော ထို့ပြင် လိင်ခံယူစိတ် အမျိုးမျိုးသော ပုဂ္ဂိုလ်များအပေါ် သို့လည်း သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပေသည်။ မသန်စွမ်းသည့် သို့မဟုတ် နာတာရှည် ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့် အမျိုးသမီးများသည် ပိုမိုလူထုထက်ပို၍ ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်ခံရမှုအား ပိုမို သိသာစွာ တွေ့ ကြုံခံစားရနိုင်ခြေ ရှိပေသည်။

ငွေကြေးဖြင့် နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်ခံရမှုအား အသိအမှတ်ပြုခြင်း

၎င်း၏ ပျံ့နှံ့မှုသည် လူထုအကြား၌ ရှိခေတ်ပြား ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှုအား အသိအမှတ်ပြု၊ တွေ့မြင်နိုင်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပေသည်။



လူတော်တော်များများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်၌ ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှု ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအတွင်း ကျရောက်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ မြင်နိုင်ရန် ခက်ခဲတတ်ပေသည်။



ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှုသည် မသိမသာဖြင့် စတင်ကာ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမို ကြီးထွားဆိုးရွားလာတတ်သည်။



အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတည်းက အိမ်ထောင်စု၏ ငွေကြေးစီမံမှုများ အားလုံးကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်းအား လက်သင့်ခံနိုင်စွယ် အခြေအနေတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကောင်း သတ်မှတ်ထားတတ်ကြသည်။



တစ်ခါတစ်ရံတွင် ငွေကြေးအား ဖွင့်လင်းစွာ နှေးတိုင်ပင်ခြင်း ပြုသင့်သည့် သီးသန့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကိစ္စတစ်ခုအနေနှင့် သတ်မှတ်ထားတတ်ကြပါသည်။

¹ Kutin, Russell, Reid (2017) | Economic Abuse between intimate partners in Australia: prevalence, health status, disability and financial stress | ဩစတြေးလျရှိ အတွင်းကျကျ တွဲဖက်ပါဝါစားနားအကြား စီးပွားရေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှု - ပျံ့နှံ့မှု၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ၊ မသန်စွမ်းမှုအခြေအနေ နှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ စိတ်အားများ | လူထုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဩစတြေးလျ နှင့် နယူးဇီလန် ဂျာနယ်

ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်ခံရမှုအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးသည့်အခါတွင် လူအများအနေနှင့် ရှက်ရွံ့၊ စိတ်ထိခိုက်မှုကို ခံစားရသည်မှာ ပုံမှန်ပင် ဖြစ်သည်။

ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှု၏ လက္ခဏာများကို လေ့လာသိရှိထားရန်၊ အကူအညီရရှိရန် မည်သည့်နေရာသို့ သွားရောက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိထားရန် နှင့် ၎င်းအန္တရာယ်အတွင်း ကျရောက်နိုင်ခြေရှိသည့် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် စိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအား မည်သို့ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့ပေးသင့်ကြောင်း ကို လေ့လာသင်ယူထားရန် အရေးကြီးလှပေသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ၎င်းအား တွေ့ကြုံခံစားရသည့် သားကောင်များအား ပြန်လည်နုလန်ထူလာစေရန် နှင့် ၎င်းတို့၏ ငွေကြေးဆိုင်ရာ လွတ်လပ်မှုအား ပြန်လည်ရရှိနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



ငွေကြေးဖြင့် နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှု၏ အချို့သော လက္ခဏာများ -



Burmese

သင်သည် ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့် ခံရသော ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအတွင်း ကျရောက်နေခြင်း ရှိ မရှိ မသေမချာ ဖြစ်နေပါသလား။
သင့်ကိုယ်သင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများအား မေးမြန်းကြည့်ပါ -

 <p>သင်၏ ပါတနာသည် သင့်အား အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ခြင်းတို့အား တားမြစ်ပေးပါသလား။</p>	 <p>သင်နှင့်နီးစပ်သူများမှ သင့်အား ဝိုက်ပံ့ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်ပိုင်ငွေအား သုံးစွဲခြင်းကို တားမြစ်ခြင်းဖြင့် မိအားပေးမှုမျိုးကို သင် တွေ့ကြုံခံစားဖူးပါသလား။</p>	 <p>သင်၏ပါတနာသည် ကလေး ပုံမှန်ထောက်ပံ့ငွေပေးရန် သို့မဟုတ် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အကူအညီပေးရန် ငြင်းဆန်ပါသလား။</p>
 <p>အိမ်ထောင်စု၏ ဝင်ငွေအားလုံးကို မည်သို့ အသုံးပြုမည် နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ပါတနာမှ ထိန်းချုပ်ထားပါသလား။</p>	 <p>သင် မည်သည့်အတွက် ငွေကြေး သုံးစွဲခဲ့ကြောင်းကို သင့် ပါတနာမှ စောင့်ကြည့်ခံစားမှု ပြုပါသလား။ သို့မဟုတ် ရှေးဝယ်ပြေစာများ အားလုံးကို ၎င်းတို့ထံ ပြသရန် သင့်အား စေခိုင်းပါသလား။</p>	 <p>သင့်အနေနှင့် ငွေကြေး ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်းမရှိ ဖြစ်ပေးပါသလား။ သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးများအတွက် အခြေခံ အသုံးစရိတ်များ ရရှိရန် ငွေကြေး တောင်းဆိုမှုများ သင် ပြုလုပ်ရပါသလား။</p>
 <p>အိမ်ထောင်စု ဝင်ငွေတွင် ထည့်ဝင်ပါဝင်ခြင်းမှ သင် တားဆီးခံရဖူးပါသလား။</p>	 <p>ငွေကြေးရရှိရန်အတွက် တာဝန်များ ဆောင်ရွက်ပေးရန် သို့မဟုတ် "လိုက်လျောပေးရန်များ" သင် တောင်းဆိုခံရဖူးပါသလား။</p>	 <p>သင့်အမည်ဖြင့် ဈေးဝေ သို့မဟုတ် ရစ်စ်ကစ် ထုတ်ယူရန် သင် အတင်းအကြပ် စေခိုင်းခံရဖူးပါသလား။</p>
 <p>သင်၏ ပါတနာသည် ၎င်းတို့၏ ငွေကြေးများ သို့မဟုတ် မိသားစု၏ ငွေကြေးများအား လျှို့ဝှက်ထားပါသလား။</p>	 <p>အဓိကကျသည့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် သင်၏ ထင်မြင်အကြံပြုချက်များ လျစ်လျူရှုခံရပါသလား။</p>	 <p>မိသားစု လုပ်ငန်းတွင် အဝေးငွေပမာဏရှိသ အလုပ်လုပ်ရန် သင် မိအားပေးခံရပါသလား။</p>

အကူအညီ မည်သို့ ရယူရမည်နည်း။

- အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင် သိရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးသည် ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှုအား တွေ့ ကြုံခံစားနေရလျှင် သို့မဟုတ် ဆက်လက်ပြီး မသေမချာဖြစ်နေသေးလျှင် သင် ရယူနိုင်သော အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပေသည်။
- ပထမဦးဆုံးအနေနှင့် **1800RESPECT** ထံ **1800 737 732** သို့ ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုရန် ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုထောက်ခံလိုပါသည်။ ဤသည်မှာ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လျှို့ဝှက်စောင့်ထိန်းမှုရှိသော ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင့်အနေနှင့် စကားပြန် သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်တစ်ဦးအား အလိုရှိလျှင် ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS National) ထံ **131 450** သို့ တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး၊ သင် လိုအပ်သော ဘာသာစကားအား ဖော်ပြကာ ၎င်းတို့အား 1800RESPECT ထံ 1800 737 732 သို့ ဆက်သွယ်ရန် တောင်းဆိုပါ။ TIS National အား အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- နောက်ထပ် အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုအနေနှင့် **1800RESPECT** ထံ **1800 737 732** သို့ သင် ခေါ်ဆိုပြီး၊ စကားပြန်တစ်ဦးအား တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ အတိုင်ပင်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် စီစဉ်မှုများ ပြုလုပ်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်သော အသေးစိတ် လမ်းညွှန်ချက်များ ရရှိလိုပါက ငွေကြေးဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကျင့်မှု ပြသနာ ဖြေရှင်းခြင်း လမ်းညွှန်ချက်အား CommBank website တွင် သင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။