



Yoma Bulletin

ရိုးမ သတင်းစဉ် **Group Bi-weekly highlights**



Many of us are feeling worried and stressed from the current pandemic and political situation. It is important for us to identify the signs of stress, to navigate and to handle our emotions.

လက်ရှိတွင်ဖြစ်ပွားနေသည့် ကူးစက်ရောဂါနှင့် နိုင်ငံရေးအခြေအနေကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အများစုမှာ စိုးရိမ်ပူပန်ကာ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ခံစားနေရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် လက္ခဏာများကို သတိမူနိုင်ရန်၊ လက်ရှိအခြေအနေတွင် မိမိတို့ကိုယ်ကို စီမံလမ်းညွှန်နိုင်ရန်နှင့် မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ် နိုင်ရန်မှာ လွန်စွာအရေးကြီးလာပါသည်။

Real Talk Yoma webinar recently addressed these topics and below is a summary of different things you can do to reduce stress and protect yourself from feeling overwhelmed.

ထို့ကြောင့် မကြာသေးခင်မှ ပြုလုပ်သွားသည့် Real Talk Yoma ဆွေးနွေးပွဲတွင် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရချိန်တွင် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်မှ ကာကွယ်နိုင်စေမည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို တင်ပြသွားခဲ့ပါသည်။

QUESTIONS WE ASK OURSELVES?

How can we navigate the current situation?

လက်ရှိအခြေအနေတွင် မည်သို့သော စိတ်နေသဘောထားဖြင့် နေထိုင်ရမည်နည်း။

How do we make sure we are swimming and not sinking?

ယခုအခြေအနေတွင် ကျန်းမာခြင်းမရှိဘဲ မည်သို့ ဆက်လက်ရပ်တည်သွားရမည်နည်း။

How do we engage / show up for the cause you believe in?

မိမိယုံကြည်ချက်အတိုင်း မည်ကဲ့သို့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ။

IDENTIFY STRESS

LISTEN TO YOUR BODY

ARE YOU:

- Feeling tired
မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- Change in eating habits
အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- Change in sleep patterns
အိပ်စက်မှု အလေ့အထ ပြောင်းခြင်း
- Feeling drained
အင်အားကုန်ခမ်းသလိခံစားရခြင်း
- Frequent aches and pains
မကြာခဏ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

ARE YOU FEELING ANY OF THESE FEELINGS?

- Fear, Panic
ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း
- Anxiety, Anger, Despair
စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း
- Feeling unsafe
လုံခြုံမှုမရှိဟု ခံစားရခြင်း
- Prejudice, Discrimination
အဓွမ္မာခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း
- Political polarization
နိုင်ငံရေး အစွန်းရောက်အမြင်ရှိခြင်း

- Helpless, Trapped
အကူအညီကင်းမဲ့ခြင်း၊ ပိတ်မိသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- Loss of dreams and hope
စိတ်ကူးမျှော်လင့်ချက်များ ပျောက်ဆုံးခြင်း
- Grief, Sadness
ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း
- Burnout, Resentment
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချိုးချိုးကျခြင်း၊ မကျေမချမ်းဖြစ်ခြင်း
- Depression, Worry
စိတ်မိတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း

SELF AWARENESS

SAY OUT LOUD THIS STATEMENT:



"Aware of suffering and injustice, I (Insert your name), am working to create a more just, peaceful and sustainable world. I promise, for the benefit of all, to practice self-care, mindfulness, healing and joy. I vow to take good care of my wellbeing so that I can attend to my needs and I can better appreciate the needs of others"

မတရားမှုတွေနှင့် ခံစားနေရတာတွေကို သိရှိနေသည့် ကျွန်ုပ် (မိမိနာမည် ထည့်ရန်) သည် ပိုမိုတရားမျှတကာ အေးချမ်းသော ကမ္ဘာကြီးဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိစေရန် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အမြဲသတိရှိခြင်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်လာအောင် ကြိုးပမ်းခြင်း တို့ဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်သွားမည်ဟု ကျွန်ုပ်ကတိပြုပါသည်။ မိမိ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မည်ဟု သစ္စာဆိုပါသည်။

ACTIVITY – PRACTICE RELAXED AWARENESS

The Objective: To increase awareness of our existence this moment, our thoughts, emotions, outside stimuli.

ဘာကြောင့် စိတ်ဖြေလျော့ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ဆောင်ကြသနည်း။ လက်ရှိအချိန်တွင် မိမိတို့၏ ဖြစ်တည်မှု၊ အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ပြင်ပရှိ လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့် အရာများအပေါ် ပိုမိုသတိမူလာနိုင်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

1. Close your eyes for a minute, and instead of pushing your thoughts away or focusing on your breath, သင့်မျက်လုံးကို ၁ မိနစ်လောက် ပိတ်ထားပြီး သင့်အတွေးတွေကိုဖယ်ထုတ်ကာ အသက်ရှူခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။
2. Just softly notice your thoughts, feelings and body. You might see negative thoughts or emotions. Welcome them for a cup of tea, give them a hug. They are part of life – "It's OK." သင့်အတွေး၊ ခံစားချက်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြည့်ဖြည်း သတိမူကြည့်ပါ။ မကောင်းသောအတွေးများ (သို့) စိတ်ခံစားချက်များကို သင် သတိထားမိပါလိမ့်မည်။ ထိုအရာများသည် ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်သည့်အတွက် ထိုအရာများကို လက်ခံပေးနိုင်ရပါမည်။
3. Just notice them, watch them. Comfort it and let them hang for a while. Don't try to turn them to positive thoughts or push them away. ထိုအရာများကို စောင့်ကြည့်နှစ်သိမ့်ပြီး ခဏတာ ဒီအတိုင်းရှိနေပါစေ။ အပြုသဘောဆောင်သောအတွေးများဖြစ်လာစေရန် (သို့) အ ဝေးကိုတွန်းထုတ်ရန် အတင်းမကြိုးစားပါနှင့်။
4. They are not bad, but opportunities to learn things about ourselves. ၎င်းတို့ကြောင့် မိမိတို့၏အကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာသိရှိနိုင်မှာဖြစ်သည့်အတွက် အကျိုးယုတ်စေသော အရာများမဟုတ်ပါ။
5. You can practice this for 5 minutes a day or up to 30 minutes ဤပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်မှစ၍ မိနစ် ၃၀ အထိ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

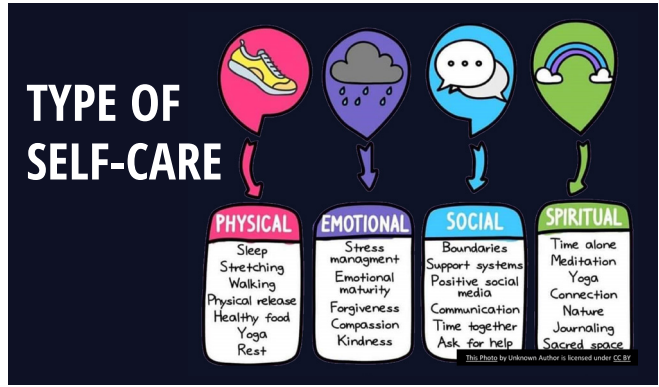
SELF-CARE & SELF-EXPRESSION

Self-care is the action of caring for your inner health including the action of self-acceptance.

Self-expression is the action of caring for your outer health.

Here are some ways to help you build your inner and outer health.

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် မိမိ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည်လည်း မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ အတွေးအခေါ်၊ လိုအင်ဆန္ဒများကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ ကျန်းမာရေး အတွက်လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အတွက် အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



TALK - about your feelings to intimate family and close friends.

မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းများနှင့် သင်၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ပြောပြခြင်း။



CONNECT - with friends: Being seen and heard is essential for healing.

သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် သင့်အား စိတ်သက်သာရာ ရစေပါသည်။



LISTEN - to music that uplifts you.

မိမိ၏စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေနိုင်မည့် သီချင်းများကို နားထောင်ခြင်း။



TAKE - Nature walk.

လမ်းလျှောက်ခြင်း။



ENGAGE - on spiritual practices: Prayer, meditation, mindfulness practices, relaxation techniques.

ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်နှင့်ဆိုင်သော အလေ့အကျင့်များ၊ စိတ်အပန်းဖြေခြင်း နည်းလမ်းများ။



JOURNAL - writing and meditation when used together - insight into the emotional aspects of self-care.

နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးသားခြင်းနှင့် တရားထိုင်ခြင်းတို့ကို အတူတကွ ပြုလုပ်ခြင်း။

HERE ARE MORE IDEAS ON WAYS TO EXPRESS:

What do I do for self-care?

2015-03-18c

- Get plenty of sleep
လုံလောက်စွာအိပ်ပါ။
- Enjoy sunshine
ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ။
- Cook
ချက်ပြုတ်ပါ။
- Write or draw (think out loud)
စာရေးပါ (သို့) ပုံဆွဲပါ။
- Talk to myself
မိမိကိုယ်ကို စကားပြောပါ။
- Cuddle cats
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ပွေ့ချီပေးပါ။
- Walk or bike (esp in a park)
လမ်းလျှောက်ပါ။ စက်ဘီးစီးပါ။ (အထူးသဖြင့်ပန်းခြံထဲတွင်)

- Tidy
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- Read
စာဖတ်ပါ။
- Read about people whose lives are more complicated
အောင်မြင်သောသူများ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများအကြောင်း ရေးသားထားသော စာများကိုဖတ်ပါ။
- Garden
အပင်စိုက်ပါ။
- Get a hug
ပွေ့ဖက်ပါ။
- Talk to select people
ယုံကြည်စိတ်ချရသူများနှင့် စကားပြောဆိုပါ။

ACTIVITY - PRACTICE SELF-CARE

Write down selected self-care action from above and block your time this week to carry out your personalized your self-care plan.

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ရန် အထက်ဖော်ပြပါအချက်များအနက် လုပ်ဆောင်လိုသည့် အလေ့အကျင့်များကိုချရေးကာ အချိန်သီးသန့်သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြင့် အစီအစဉ် ရေးဆွဲသင့်ပါသည်။

Self-Care Action မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်သည့် အပြုအမူ	Duration (minutes/hours) အချိန်ကာလ (မိနစ်/နာရီ)	Day of Week/Time of Day တစ်ပတ်အတွင်းရက်ပေါင်း/ တစ်နေ့အတွင်း နာရီပေါင်း

TOOL BOX

PHYSICAL

PRACTICE DEEP BREATHING: THE 4-7-8 BREATHING TECHNIQUE

The exercise helps regulate the hormone cortisol, which controls your fight or flight response. This is important because too much cortisol being released in your body too often can have negative long-term health effects.

How do you practice 4-7-8?

- 1. Find somewhere comfortable to sit. If you can, close your eyes.
2. Breathe in through your nose to the count of four.
3. Hold the breath to the count of seven.
4. Exhale through your mouth to the count of eight.



ထိုအသက်ရှူနည်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုများသည် အခြေအနေမျိုးတွင် ခန္ဓာကိုယ်အား အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုကိုဖြစ်စေသည့် Cortisol ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။

၄-၇-၈ အသက်ရှူနည်းကို မည်သို့လေ့ကျင့်နိုင်ပါသနည်း။

- ၁။ သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်နိုင်မည့် နေရာတွင်ထိုင်ပြီး မျက်လုံးကိုမှိတ်ထားပါ။
၂။ စိတ်ထဲတွင် နံပါတ် ၁ မှ ၄ အထိရေတွက်နေစဉ် လေကို နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းပါ။
၃။ နံပါတ် ၇ အထိ ရေတွက်ပြီးချိန်အထိ အသက်အောင့်ထားပါ။
၄။ နံပါတ် ၈ အထိ ရေတွက်ပြီးချိန်တွင် လေကိုထုတ်ပါ။

BUILD SUPPORT BASE
Humans are social beings; part of self-care is to create a support system for yourself.
လူသားတို့သည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် နေထိုင်သည့်အားလျော်စွာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများထံမှ အကူအညီရယူခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းနည်းများအနက် တစ်နည်းဖြစ်ပါသည်။
Illustration of people holding hands.

UNPLUG FROM INFORMATION OVERLOAD

Four icons with corresponding text: STAY - Stay informed about progress, TURN OFF - Take screen breaks, prevent overconsumptions of news, EFFECTS - Constant use of social media can lead to negative effects like anxiety, depression and stress.

BUILD RESILIENCE DURING CRISIS

Resilience is the process of adapting well in the face of trauma, threats or adversity. To have great resilience means to obtain the "ability to bend but not to break".

MAINTAINING YOUR EMOTIONAL WELLBEING

Three icons with corresponding text: REMOVE - It's okay to feel emotions, it's not okay to stay stuck in the idea of the emotion, SOOTHE - Undo the damage and seek support, IMPROVE - Build resilience to your stressors by taking care of yourself.

USEFUL CONTACTS FOR YOMA EMPLOYEES

YOMA BANK ENQUIRIES

For any Yoma Bank related enquiries, please contact the following:

Yoma Bank Call Centre

[+959 796 629662](tel:+959796629662)

PUN HLAING HOSPITAL MEDICAL ENQUIRIES

Should you need medical attention, please contact the following:

24/7 TeleHealth Hotline

[+959 887 700926](tel:+959887700926)

General Enquiries Hotline

[+951 368 4411](tel:+9513684411)

[+959 421 042679](tel:+959421042679), [+959 897 440556](tel:+959897440556) | Available on Viber

International Patient Hotline

[+959 778 787852](tel:+959778787852) | Whatsapp / Viber

Emergency Ambulance Hotline

[+959 886 226823](tel:+959886226823) | Available on Viber

Now Health 24/7 Hotline

[+65 6880 2300](tel:+6568802300)

MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING ENQUIRIES

For further enquiries or advice on mental & emotional well-being, please reach out to our psychology professionals:

Dr. Anila Paul

anilapaul@yoma.com.mm

[+959 263 024345](tel:+959263024345)

Dr. Soe Paing

drsoepainghein@phsh.com.mm

[+959 975 246791](tel:+959975246791)

EMPLOYEES IN OUR ESTATES

If you have any enquiries or concerns regarding your Estate, please contact the following:

Pun Hlaing Estate

General Manager, Jonathan Hegarty

jonathanhegarty@yomaland.com

[+959 780 787541](tel:+959780787541)

Estate Manager, Aye Thandar Tun, Alice

ayethandartun@yomaland.com

[+959 250 678382](tel:+959250678382)

Estate Operations & Security, U Tun Tun

tuntungyi@yomaland.com

[+959 423 112580](tel:+959423112580)

Estate Hotline

[+959 554 00911](tel:+95955400911)

StarCity

Senior Estate Manager, Thiha Aung

thihaaung@yomaland.com

[+959 421 039414](tel:+959421039414)

Community Manager, Linn Linn Soe Lwin

linnlinn@yomaland.com

[+959 506 4697](tel:+9595064697)

Estate Hotline

[+95 056 23150](tel:+9505623150)

NETWORK & IT SUPPORT

For any IT related support and advice including Yoma Connect, eSIMs, wifi connections, please contact the following:

General questions to IT solutions

helpdesk@yoma.com.mm

[+959 777 225858](tel:+959777225858)



askHR@yoma.com.mm for any general enquiries.

* Above are guidelines based on the information currently available and should be treated as general guidelines to be shared with colleagues within the Group.