ART THERAPY

Art therapy is a creative method of expression used as a therapeutic technique. Art therapy, as a creative arts therapy modality, originated in the fields of art and psychotherapy and may vary in definition.

Art therapy may focus on the creative art-making process itself, as therapy, or on the analysis of expression gained through an exchange of patient and therapist interaction. The psychoanalytic approach was one of the earliest forms of art psychotherapy. This approach employs the transference process between the therapist and the client who makes art. The therapist interprets the client's symbolic self-expression as communicated in the art and elicitsinterpretations from the client. Analysis of transference is no longer always a component.

Current art therapy includes a vast number of other approaches such as person-centered, cognitive, behavior, Gestalt, narrative, Adlerian, and family. The tenets of art therapy involve humanism, creativity, reconciling emotional conflicts, fostering self-awareness, and personal growth.

The Organizers :

ကြိုးစားစို့

JoZaSo Sustainble Tourism Hub

JoZaSo means “Come, Let’s try together”. The renovated building in Chinatown houses several of the project participants and their businesses as well as hosting special events and cultural activities. The Hub provides business advisory services and skills development to SMEs in tourism sector focusing on women and people who face barriers to participate in the tourism market in Myanmar.

Aung Clinic

Aung Clinic is a small community-based clinic in Yangon that provides holistic psychological support services for people with moderate to severe mental disorders. Aung Clinic provides support to people of all ages with mild to severe mental health problems such as anxiety, depression, stress, trauma, PTSD, psychosis, bipolar disorder and schizophrenia, and also support people with intellectual disabilities with behavioral problems, and those struggling with alcohol and drug abuse/misuse.

THE ROOM

An exhibition from the art therapy program at the Aung Clinic

---

August, 2019

9 am - 5 pm

JoZaSo - Sustainable Tourism Hub
97 Bo Ywe Street (Upper Block) Latha, 11181 Yangon

ထက်

Child PDST

၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် ရွှေဘိုခရိုင်၊ ဝက်လက်မြို့နယ်၊ မင်းကျီရွာတွင် မွေးသည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးကြောင့် မန္တလေးမြို့တွင် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် စတင်ပြသခဲ့သည်။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် တစ်ကြိမ်ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ ၂၀၁၇ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် အောင်ဆေးခန်း၌ ကုသမှု စတင်ခံယူခဲ့သည်။

'စုတ်တံကို တစ်ချောင်းထဲနဲ့ပဲ အားမရဘူး။
အားရအောင် နှစ်ချောင်းပူးပြီးဆွဲထားတာ'

Htet

Child PDST

Htet was born in 2005, in a village called Min Kyi Village in Wat Lat township, situated in Shwebo District in Myanmar.
In 2017, he had tconsult with a psychiatrist in Mandalay due to his mental health. He attempted suicide once before. He arrived and received treatment at Aung Clinic since July, 2017.

"Drawing with just one brush never satisfied me. So, I draw with two."

မာ

Adult Intellectual Disability

၁၉၆၇ခုနှစ် ရန်ကုန်မြို့တွင် မွေးဖွားသည်။
စတုတ္ထတန်းအထိ ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။ အသက် ၂၀ အရွယ်မှ ယခုအသက် ၅၂နှစ်အထိ ရန်ကုန်စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ၌ ငါးကြိမ်တိုင်တိုင် တက်ရောက်၍ ကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှစ၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ကုသမှုခံယူလျှက်ရှိပါသည်။

'ကိုယ့်အတွေးလေးနဲ့ကိုယ် ပန်းချီကို ဆွဲတာ၊ ကြည့်မဆွဲဘူး၊
စိတ်ထဲထင်ရာမြင်ရာဆွဲတယ်'

Shwe Wah lay

Mar

Adult Intellectual Disability

Mar was born in 1967, in Yangon. She studied until 4th grade.
She was committed to Yangon Mental Hospital five times between the ages of 20 and 52 (her current age). She has been receiving treatment from Aung Clinic since 2015.

"I would draw my painting with my own thoughts. I don't look a nd draw. I draw from my imagination."

တင်

Adult Intellectual Disability

၁၉၇၉ခုနှစ်တွင် ကျောက်တန်းမြို့ မင်းဂလွန်းကျေးရွာတွင် မွေးဖွားသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အောင်ဆေးခန်းတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။ ရွာတွင်နေစဉ် လူအုပ်စုလိုက် သတ်မယ်၊ ဖြတ်မယ်ဟု အော်သံများ ကြားရသည်မှစတင်၍ ရန်ကုန်သို့ လာရောက် ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့သည်။

'ပုံဆွဲရရင် စိတ်ထဲမှာ ပျော်တယ်။ ငုတ်တုပ်ထိုင်နေတဲ့ မိန်းမပုံ စိတ်ထဲ ပေါ်လာလို့ဆွဲတယ် ထွက်လာတော့ ယောက်ျားပုံ ထွက်လာတယ်။'

Tin
Adult Intellectual Disability

Tin was born in 1979, in Mingalun Village, Kyout Tan Township. When he lived in the village, he started hearing screaming voice in his head that were about killing and slaughtering people. Due to that situation, he went to Yangon to get medical treatment. He received treatments from Aung Clinic starting from 2015.

"I feel happy when I can draw. When I started this drawing, it was a sitting woman but it turned out to be a man, in the end."

မြတ်

Severe Mental Disorder

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် မင်းလှမြို့ ၌ မွေးဖွားသည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်မှ စတင်၍ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်များနှင့် ကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ အင်္ဂလိပ်စာအထူးပြုဖြင့် မကွေးတက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။

'မျက်လုံးထဲမြင်ရာ ဆွဲတာပါ။ ငယ်ငယ်က မြင်ဖူးတဲ့ မြင်ကွင်းတွေ၊ မင်းလှ၊ ဧရာဝတီမြစ်ဘေးက မြင်ကွင်းတွေ'

Myat
Severe Mental Disorder

Myat was born in 1993, in Min Hla Township, Magway. He graduated bachelor degree in English from Magway University. He began receiving treatment from a psychiatrist in 2010, and from Aung Clinic since 2016.

"I draw what I see with my eyes: the scenes from my childhood and the scenes beside Min Hla, and Ayeyarwady river bank."

နန်း

PTSD with Depression

၁၉၈၇ခုနှစ်တွင် ရှမ်းပြည်နယ်၊ ဟိုပုန်းမြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ တောင်ကြီးနည်းပညာ တက္ကသိုလ်မှ ဇီဝနည်းပညာဖြင့် ဘွဲ့ရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှစတင်၍ စပ်စံထွန်း ဆေးရုံရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဆေးကုသမှုခံယူသည်။၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အောင်ဆေးခန်းတွင် ကုသမှုစတင်ခံယူသည်။

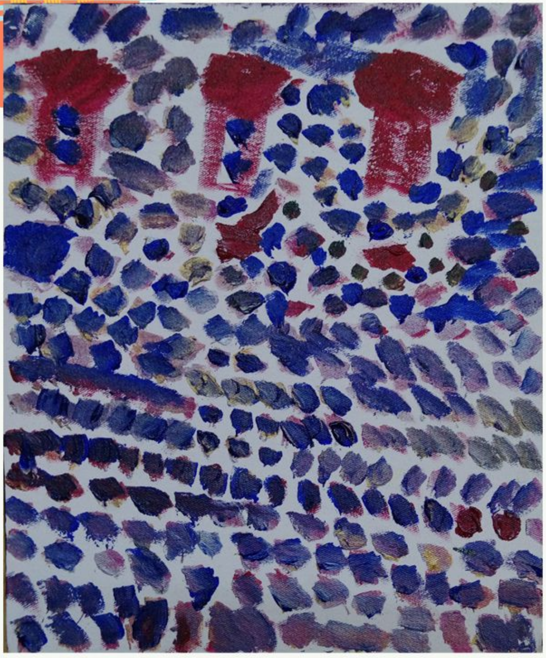
'ပန်းချီဆွဲရင် စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်မှုတွေ လျော့သွားတယ်။ ပေါ့ပါးသွားသလို ခံစားရတယ်။ ပုံစဆွဲစကတော့ အတွေးတွေက တခြားတနေရာရောက်နေတယ်။ ဆွဲရင်းဆွဲရင်းနဲ့ ဒီပန်းချီကားဆီ ပြန်ရောက်လာတယ်'

Nan

PTSD with Depression

Nan was born in 1987 in Hopong Township, Shan State. She graduated from Taunggyi Technological University with a Bachelor of Science in Biotechnology). In 2003, she received treatment from Sao San Htun Hospital, Mental Health Department. Starting from 2018, she has been receiving treatment at Aung Clinic.

"Drawing helps me release the tension in my mind and makes me feel relaxed. When I draw, my thoughts are elsewhere but eventually my thoughts come back to the painting."



A Sunny Day

လှ

Adult Intellectual Disability

၁၉၇၂ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်၌ မွေးဖွားသည်။ အခြေခံပညာ တတိယတန်း အောင်မြင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံတွင် နှစ်ကြိမ် ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ ၂၀၁၄ မှစ၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။

'ပုံဆွဲတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဆွဲရင် ကောင်းမလဲဆိုပြီး လိုက်ရှာနေရတာပါ'

Hla

Adult Intellectual Disability

Hla was born in 1972 in Yangon. She finished third standard of primary school in Myanmar. She had been medicated twice at the Yangon Psychiatric Hospital. In 2014, she started getting treatment at Aung Clinic.

"Drawing a picture is finding out what to draw"

အိမ်

Severe Mental Challenges

၁၉၈၆ ခုနှစ် မိုးကုတ်မြို့တွင် မွေးဖွားသည်။
ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ စာကြည့်တိုက်ပညာဘွဲ့ရခဲ့သည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်မှစ၍ စိတ်ရောဂါဆရာဝန်နှင့် ပြသခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။

'ပုံဆွဲရတာကိုကြိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ရေးတဲ့လက်ရာကို မကြိုက်ဘူး။ တောင်တန်းတွေကိုကြိုက်တယ်။ မိုးကုတ်က အရမ်းလှတဲ့ ရှုခင်းတွေကိုပဲ ရေးချင်တယ်။ ရုပ်ဆိုးပန်းဆိုးတွေ မရေးချင်ဘူး'

Ein

Severe Mental Challenges

Ein was born in 1986 in Mogok. She graduated with a major in Library and Information Studies from the University of Yangon. She started seeing a psychiatrist in 2009. She has been receiving treatment from Aung Clinic since 2019.

"I like to draw but I don't like my own work. I like mountains. I only want to portray the beautiful scenery from Mogok not the ugly ones."

စန်

Severe Mental Disorder

၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားသည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် ဓာတုဗေဒ အထူးပြုဖြင့် ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှ စတင်၍ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။

'ဒီအတိုင်းနေရင် ဘာလုပ်ချင်မှန်းမသိဘူး။ တစ်ခုခုလုပ်ချင်နေတာ။ ပုံဆွဲလိုက်ရင် စိတ်ထဲသက်သာသွားတယ်။'

San

Severe Mental Disorder

San was born in 1974, in Yangon. In 2003, she graduated with Bachelor degree in Chemistry. In 2004, she experienced negative changes in her mental health. Starting from 2015, she received treatment from Aung Clinic.

"I just don't know what I want to do but I really want to try something. Drawing can make me feel better"

မင်း

Bipolar Mood Disorder

၁၉၇၆ ခုနှစ် မင်းဘူးမြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ အခြေခံပညာ အထက်တန်းအထိ ပညာသင်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှ စတင်၍ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ဆေးကုသမှု ခံယူခဲ့သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူခဲ့သည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစ၍ အောင်ဆေးခန်းတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်သည်။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဘာလီတွင် ကျင်းပသည့် TIC Asia Meeting သို့ အောင်ဆေးခန်းကိုယ်စားပြု တက်ရောက်ခဲ့သည်။

'တစ်ပတ်ကိုတစ်ခါ ဆွဲရမယ်ဆိုလို့ ဆွဲလိုက်တာ။ ပုံဆွဲနေတဲ့အချိန်မှာ ဘာခံစားချက်မှ မရှိဘူး။ ပုံကိုဆေးရောင်ခြယ်တယ်။ ဆွဲလို့ပြီးတော့ ပျော်တယ်'

Min

Bipolar Mood Disorder

Min was born in 1976 in Minbu. He finished his high school education. In 2003, he had to see psychiatrist for medical treatment. In 2015, he had to stay in the Mental Health Hospital and receive treatment. Since 2014, he has been receiving treatments from Aung Clinic. In 2016, he started volunteering in Aung Clinic. He also attended the TCI Asia Meeting held in Indonesia, Bali as a representative of Aung Clinic.

"I just draw because they said I have to draw once a week. I felt nothing when I was drawing. I colored the picture. After I had finished all, I felt happy."

Yan

Severe Mental Challenges

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားသည်။ အခြေခံပညာအထက်တန်းထိ ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်မှစတင်၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။

'ပုံဆွဲတော့မယ်ဆိုရင် ဘာဆွဲရမှန်းမသိတော့၊ ဆွဲရင် တစ်ခုခု တစ်လွဲဖြစ်မလားဆိုပြီး စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်တယ်။ ဆွဲပြီးသွားတော့လည်း စိတ်ထဲပေါ့သွားတယ်။'

Yan

Severe Mental Challenges

Yan was born in 1993 in Yangon. He finished high school. In 2017, and he started receiving treatment from Aung Clinic.

"If I draw, I am always worried. Also, I don't know what to draw and I am afraid of what could go wrong with the drawing. Eventually, I feel at ease after finishing the drawing."

နု
Severe Mental Disorder

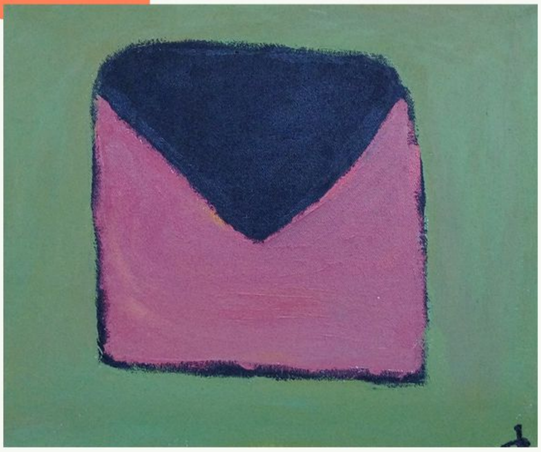
၁၉၇၀ ခုနှစ်၌ ရန်ကုန်မြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ ၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင် အိမ်ထောင်ပြုသည်။ သားတစ်ဦးမွေးသည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်မှစ၍ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းခဲ့သည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။ အခြေခံပညာ အထက်တန်းထိ ပညာသင်ကြားဖူးသည်။

'ပန်းချီဆွဲရင် ဘယ်လိုမှ မစဉ်းစားဘူး။ ဒါပေမယ့် မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ ဆွဲမိသွားတာ။ ဒါပေမယ့် ဒီပုံတွေကလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲက ဟာတွေပဲလေ။ ဘယ်သူ့ဆီကမှ ကူးပြီး ဆွဲထားတာမဟုတ်ဘူး။ ပုံဆွဲပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းသွားတယ်။ စိတ်နောက်တာတွေ ကြည်လင်သွားတယ်။'

Nu
Severe Mental Disorder

Nu was born in 1970 in Yangon. She finished her high school education, and she got married in 2000. She started experiencing negative changes in her mental health in 2009. She has been receiving treatment from Aung Clinic since 2013.

"When I draw, I think of nothing. Whatever I draw, was drawn unintentionally. These paintings came from my mind. They are not copied and drawn.
My mind is clear whenever I finished a painting."



ဝီ
PTSD & Depression

၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဧရာဝတီတိုင်း၊ ဓနုဖြူမြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ ဒုတိယတန်းထိ ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး ၁၃ နှစ်သား၌ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းဘောင်သို့ ကူးပြောင်းခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အလတ်တန်းအောင်မြင်သည်။ ရဟန်းကျော် ပထမအဆင့် အောင်မြင်သည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးကြောင့် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ပြသခဲ့သည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် အောင်ဆေးခန်း၌ ကုသမှုခံယူသည်။

'ပန်းချီစဆွဲတုန်းက စိတ်မပါဘူး။ ဆွဲရင်းကြာလာတော့ တစ်ခုခုတော့ ရအောင်လုပ်မယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ကြိုးစားတယ်။ ဘာပုံထွက်လာမလဲဆိုပြီး စိုးရိမ်စိတ်ရှိတယ်။ နောက်တော့ ဘာပုံပဲ ထွက်လာထွက်လာ ကိုယ့်ဟာပဲလို့ လက်ခံလိုက်တော့ အဆင်ပြေသွားတယ်။ ပုံဆွဲပြီးတော့ စိတ်ထဲ ပျော်သလိုလိုတော့ဖြစ်တယ်။'

Wi
PTSD and Depression

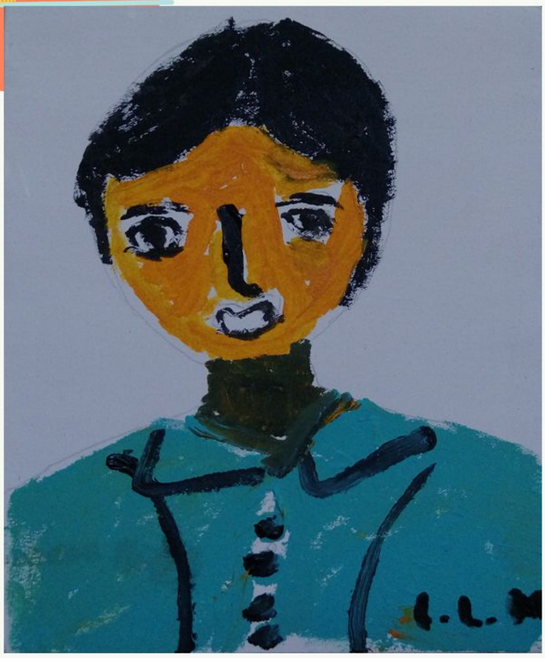
Wi was born in 1995 in Danuphyu, AyeyarwadyRegion. He finished second standard in school and he became a Buddhist monk at the age of 13. He finished his middle school education at the monastery. In 2017, he had to see psychiatrist due to his mental health condition. Starting from 2018, he started receiving treatment from Aung Clinic.

"I was not really interested when I started drawing. But while I was drawing, the thought that I must draw something made me try and draw. I was worried what will be the outcome. Later, I felt better because I accepted the picture I drew as mine however it became. After I finished drawing, I slightly felt happy."

လွင်
Severe Mental Disorder

၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားသည်။ ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် မူလတန်းပြ ဆရာအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၈ တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။

‘အစကတော့ ပုံမဆွဲချင်ဘူး။ နောက်တော့ အားလုံးပုံဆွဲကြတော့ လိုက်ဆွဲတယ်။ ပုံဆွဲနေရင်း ပြန်ပျော်လာတယ်။ ’



Lwin
Severe Mental Disorder

Lwin was born in 1964 in Yangon. In 1990, she worked as a primary school teacher. In 2018, she was admitted to the Mental Health Hospital. After being released from the hospital, she got treatment from Aung Clinic.

“I didn’t want to draw pictures. Later, everyone was drawing. So, I began drawing too. When I draw, I feel relaxed again.”

ခင်
PTSD

၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် စတင်ကုသမှုခံယူသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အခြေခံပညာ အထက်တန်း အောင်မြင်သည်။

‘စဆွဲတုန်းကတော့ သာမန် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ပုံပါပဲ။ ဆွဲရင်း မကြိုက်တော့လို့ ဖျက်ပြီး ရုပ်ဆိုးအောင် တမင်လုပ်ပစ်လိုက်တာ။ အရောင်မှိုင်းမှိုင်းတွေသုံးပြီး သာမန် လူပုံတွေ မဆွဲချင်ဘူး ’

Anna Bella

Khin
PTSD

Khin was born in 2002 in Yangon. In 2016, she started seeing a psychiatrist for treatment. In 2016, she received treatment from Aung Clinic too. In 2019, she graduated from high school.

“When I started this drawing, it was a of normal little girl. While drawing, I began to dislike it. So, I erased it and make it ugly intentionally. I don’t want to draw normal human pictures using dark colors.”

မျိုး

Severe Mental Disorder

၁၉၇၈ ခုနှစ်၌ ရန်ကုန်မြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ အခြေခံပညာ အလယ်တန်းထိ ပညာသင်ကြားဖူးသည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေး စတင်ချို့ယွင်းသည်။ ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အိမ်ထောင်ပြုပြီး သားတစ်ဦးမွေးသည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှစ၍ ရွာသာကြီး စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီးတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။ ECT ကုသမှု ၃ ကြိမ် ခံယူဖူးသည်။

'စိတ်ထဲပေါ်လာတဲ့ အရောင်တွေကို သုံးပြီးဆွဲလိုက်တာ။ ပုံကလည်း စိတ်ထဲ ပေါ်လာတဲ့ပုံပဲ။ ပုံဆွဲပြီးတော့ နဲနဲတော့ ပျော်ပါတယ်။'

Myo
Severe Mental Disorder

Myo was born in 1978 in Yangon. He finished middle school in Myanmar. In 1996, his mental health started becoming unstable. In 1998, he got married and had a son. He started receiving medical treatment from Ywar Thar Gyi Mental Hospital in 2005. He has received ECT treatment 3 times. He has been receiving treatment from Aung Clinic since 2012.

"I draw with the colors in my head. The picture also comes from my head. I felt slightly happy when I finish painting."

နှင်း

Bipolar Mood Disorder

၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်တွေမြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလိပ်စာအထူးပြုဖြင့် ဘွဲ့ရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၁၁ခုနှစ်တွင် စိတ်အထူးကုဆရာဝန်နှင့် စတင်ကုသမှု ခံယူသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် အောင်ဆေးခန်း၌ ကုသမှုခံယူသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် အိမ်ထောင်ပြုပြီး သမီးတစ်ယောက် မွေးဖွားသည်။

'စိတ်ထဲမှာကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အရာကို လုပ်နေရတဲ့အတွက် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဒီမှာရေးတဲ့ ပန်းချီကားက ဒီနေ့အတွက် ကိုယ့်စိတ်ထွက်ပေါက်တစ်ခုလို့ပဲ ခံစားရတယ်။'

Hnin
Bipolar Mood Disorder

Hnin was born in 1984 in Sittwe, Rakhine State. She graduated her bachelor degree with English in 2009. In 2011, she started seeing a psychiatrists for treatment. In 2015, she reached out to Aung Clinic. In 2016, she got married and gave birth to a daughter.

"I feel peaceful because I am doing what I really love and what I feel passionate about. I feel like the painting I drew today was the escape from my own mind for today."

ညာဏ်

Severe Mental Disorder

၁၉၇၆ ခုနှစ်၌ ရန်ကုန်မြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေး စတင်ချို့ယွင်းသည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ ရုက္ခဗေဒအထူးပြုဖြင့် ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။

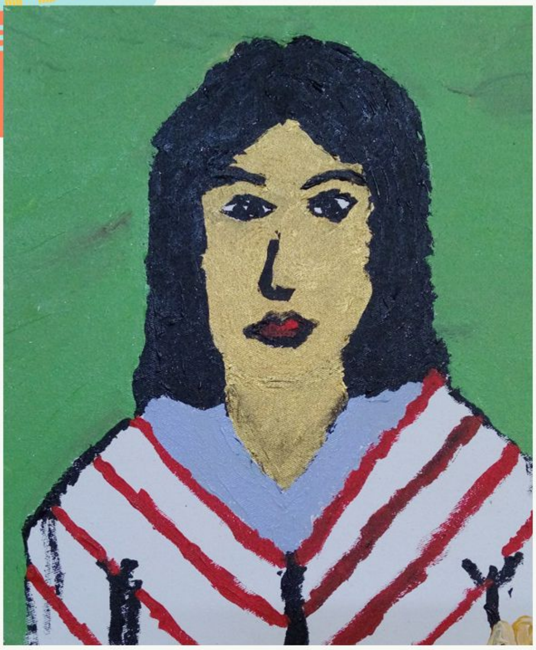
'လက်ကဆွဲချင်တာ ဆွဲချလိုက်တာပဲ'

Nyan

Severe Mental Disorder

Nyan was born in 1976 in Yangon. In 1993, he started experiencing negative changes in his mental health. In 1996, he graduated from University of Yangon specialization in Botany. In 2014, he reached out to Aung Clinic and started getting treatments.

"I drew what my hand wanted to draw."



အေ

Severe Mental Disorder

၁၉၆၆ ခုနှစ်တွင် ချင်းပြည်နယ်၊ ဖလမ်းမြို့တွင် မွေးဖွားသည်။ အခြေခံပညာ အထက်တန်း အောင်မြင်သည်။ ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာကျောင်းမှ B.Min ဘွဲ့ရရှိသည်။ မလေးရှားနိုင်ငံတွင် ၆နှစ်ကြာ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးကြောင့် အောင်ဆေးခန်း၌ ကုသမှုစတင်ခံယူသည်။

'စိတ်ထဲပေါ်လာတာကို ဆွဲတယ်။ ချင်းတောင်တန်းတွေ ရိဒ်ရေအိုင်တွေ ဆွဲဖြစ်တယ်။ ပုံဆွဲတဲ့အချိန်မှာ ပုံကောင်းအောင်ပဲ စဉ်းစားမိတယ်။ ဆွဲရတာပျော်ပါတယ်။'

A

Severe Mental Disorder

A was born in 1966, in Falam, Chin State. He finished high school. He graduated with Bachelor of Ministry from Catholic Biblical School. He worked for six years in Malaysia. In 2016, due to his bad mental health condition, he came to Aung Clinic for treatments.

"I draw whatever comes into my mind. I happened to draw Chin hills and Rih Lake. I only think about how to get a good painting while drawing. I feel happy when I am drawing."

စိုး

Bipolar Mood Disorder

၁၉၆၆ ခုနှစ်တွင် မုတ္တမမြို့ မွန်ပြည်နယ်၌ မွေးဖွားသည်။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် အခြေခံပညာ အထက်တန်း အောင်မြင်ပြီး မြန်မာ့တပ်မတော်သို့ဝင်သည်။ ဗိုလ်အဆင့်ဖြင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးကြောင့် ပင်စင်ယူခဲ့သည်။ ထို့နောက် အောင်ဆေးခန်းတွင် ဆေးကုသမှုခံယူသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစတင်၍ အောင်ဆေးခန်းတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်သည်။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဘာလီတွင် ကျင်းပသည့် TIC Asia Meeting သို့ အောင်ဆေးခန်းကိုယ်စားပြု တက်ရောက်ခဲ့သည်။

'စိတ်ထဲပေါ်လာတာလေးတွေကို ဆွဲလိုက်တာပါပဲ။ သက်သောင့်သက်သာပါပဲ။ သိပ်လေးလေးပင်ပင်ကြီး သဘောမထားပါဘူး။ ပန်းချီကားအပေါ်မှာပဲ စိတ်နှစ်ထားလိုက်တယ်'

Soe
Bipolar Mood Disorder

Soe was born in 1966, in Mote Tama, Mon State. In 1985, he finished high school and went into the Myanmar military. He retired from his position as lieutenant due to his mental health in 1998. In 2015, he started receiving treatments from Aung Clinic. In 2016, he started volunteering in Aung Clinic. He attended the TCI Asia Meeting held in Indonesia, Bali as a representative of Aung Clinic.

"I draw what is in my head comfortably. I don't think too much about it. I focus on the painting."

ဇော်

Severe Mental Disorder

၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် ညောင်လေးပင်မြို့နယ်၊ ပိန်းဇလုပ်ကျေးရွာ၌ မွေးဖွားသည်။ တောင်ငူတက္ကသိုလ်မှ ဥပဒေပညာဘွဲ့ရရှိသည်။ ၂၀၁၀ မှစ၍ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှစ၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ကုသမှု ခံယူသည်။ ၂၀၁၆ တွင် အငယ်တန်းစာရေးအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

Zaw
Severe Mental Disorder

Born in 1990, at Pain Za Loat village, in Nyaung Lay Pin Township. Zaw gradurated his Bachelor of Laws from Taungoo University. He started consult with a psychiatrist in 2010. He arrived and received the treatment at Aung Clinic since 2015. In 2016, he started working as a junior clerk.

အောင်
PTSD with Social Anxiety

၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့ ၌ မွေးဖွားသည်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် ပထဝီဝင်ဘာသာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၁၄ မှစ၍ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ခဲ့သည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း နေထိုင်ရသည်ကို ကြောက်လန့်သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အောင်ဆေးခန်းတွင် ဆေးကုသမှုခံယူသည်။

'ကိုယ့်ဟာကို ဘာဆွဲရင်ကောင်းမလဲ တွေးနေရတာများတယ်။ အဲဒီ တွေးရင်း ဆွဲရင်းနဲ့ပဲ ပုံကပြီးသွားတယ်။ အစောပိုင်းက မဆွဲချင်ဘူး။ အခုတော့ ပုံဆွဲရတာ ပျော်တယ်။'

Aung
PTSD with social anxiety

Aung was born in 1991 in Yangon. He graduated from university with Geography. In 2014, he experienced negative changes to his mental health. He seems sometimes frightened of the society and community. He first came to Aung clinic for treatment in 2019.

"I spent a lot of time by myself thinking what to draw. The painting class finished while I was still thinking and drawing. At first, I didn't want to draw but now I feel very happy about it."

E
Severe Mental Disorder

၁၉၇၀ ခုနှစ်တွင် ချင်းပြည်နယ်၊ လိုင်းလင်းတယ်ရွာ၌ မွေးဖွားသည်။ အခြေခံပညာ အလယ်တန်းအား ချင်းပြည်နယ် လိုင်းလင်းပီမြို့တွင် တက်ရောက်ခဲ့ပြီး၊ အခြေခံပညာ အထက်တန်းကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဆိုင်ဟားမြို့တွင် သင်ကြားခဲ့သည်။ ၁၉၉၀တွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းခဲ့သည်။ နယူးဒေလီမြို့တွင် ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ ရွာသာကြီး စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံတွင် တစ်ကြိမ် ဆေးရုံတက် ကုသခဲ့သည်။ ၁၉၉၉ မှစ၍ အောင်ဆေးခန်း၌ ကုသမှုစတင်ခံယူသည်။

'ပုံဆွဲတဲ့အချိန် စိတ်ထဲမှာ ဒီပုံဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ စဉ်းစားပြီးဆွဲတယ်။ စိတ်ထဲ ပေါ်လာတဲ့ ကြက်ပုံ၊ ငှက်ပုံ၊ လူပုံတွေဆွဲတယ်။'

E
Severe Mental Disorder

E was born in 1970, in Lailental Village, in the Chin Hills. He finished middle school in Lailenpi Township in Chin State and finished high school in Siaha, India. In 1990, he experienced negative changes in his mental health. He got treatment in New Delhi. He has been hospitalized once in Ywar Thar Kyi Mental Hospital. He has been receiving treatment from Aung Clinic since 1999.

"When I draw, I imagine how the picture can come out as a good one. I draw what appears in my head: chicken, birds and human pictures."

ညိုမြင်းဝင်း (မင်း)

Bipolar mood disorder

ညိုမြင်းဝင်း(မင်း)သည် ပထမဆုံး ပန်းချီလက်ရာကို အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝ အသက်၁၄တွင် ကျောင်းကပွဲတစ်ခုအတွက် စတင်ဆွဲခဲ့သည်။ ထိုနောက်ပိုင်းမှစ၍ အောင်ဆေးခန်းတွင် စတင်ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်း မစတင်မီထိ ပန်းချီဆွဲခြင်း မရှိခဲ့။ ဖေ့စ်ဘုခ် လူမှုကွန်ယက်မှ ဓာတ်ပုံများကို စိတ်ဝင်စားမှု အထူးရှိခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ပတ်စပို့ဓာတ်ပုံများ၊ လိုင်စင်ဓာတ်ပုံများကို အထူးစိတ်ဝင်စားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ရောဂါအခြေအနေကြောင့် ဒေါသထွက်လွယ်သော်လည်း ပန်းချီဆွဲပြီးနောက် ဒေါသထွက်ခြင်း လျော့နည်းလာပြီး၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ပိုရလာသည်။ ယခုအခါ အောင်ဆေးခန်းတွင် ၎င်းအစီအစဉ်မှ ဝေဒနာရှင်များကို ပိုမိုကူညီနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကူညီလုပ်ကိုင်လျှက် ရှိပါသည်။

‘လူတွေထင်တာက စိတ်ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့လူတွေက အသုံးမကျဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်က ဘဝတူ လူတွေကို သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းကို သိပြီး ဒါဟာမမှန်ဘူးဆိုတာကို သိစေချင်တာ။ ဒီအဖွဲ့လေးကို ကူညီပေးရတာ ကျွန်တော်သိပ်ဝမ်းသာတယ်။ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် လူတိုင်းက သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်ပါတယ်။ ’

Nyo Min Win (Min)

Bipolar mood disorder

Nyo Min Win (Min) completed his first artwork in middle school for a school event when he was 14 years old. From that time until he started art therapy at Aung Clinic, he never drew or painted. Min takes inspiration from photos he sees on Facebook. He especially likes pictures which are like passport photos. Sometimes, because of his illness, his mind gets quite upset, but after drawing, his mind is less wild, and feels more calm. Min currently helps run the peer-support group at Aung Clinic, and his dream is to be able to help more people through that program.

“So many people think that people with a mental illness are useless. So I want to help other people like me to know their own capacity and realise that its not true. It makes me so happy to help the self-help group. No matter what, one is ever useless.”