

# မုန်းတီးမှု၏သားကောင် အတွက် ကူညီပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ

## Crisis Lines for Crime Report

- **ပြည်ထောင်စု စုံစမ်းရေး ဗျူရို (FBI) - Georgia** ပြည်နယ်  
☎ 770-216-3000  
("I need to report a hate crime and I speak Burmese."  
အမုန်းတရားရာဇဝတ်မှု တစ်ခု အကြောင်းတိုင်ကြား လိုပါသည်  
ကျွန်တော်/ကျွန်မ မြန်မာစကား ပြောပါတယ်)
- **Georgia Criminal Justice Coordinating Council**  
☎ 404-657-1956 (Community Program Supervisor Office)  
☎ 404-657-2222 (Victim Compensation)  
🌐 <https://cjcc.georgia.gov>
- **Lawyers' Committee**  
☎ 1-844-9-NO-HATE (664283)  
(ဟောင်ကောင်တရုတ်၊ ပြည်မတရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ဗီယက်နမ်၊ နှင့်  
ပန်ဂျာစီစကား များဖြင့် တိုက်ရိုက်ပြောဆို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။)  
🌐 <https://www.lawyerscommittee.org/project/no-hate-resource-hotline>
- **CPACS Victim Services**  
☎ 678-824-6189



## အောက်ပါ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများသို့ လည်း အွန်လိုင်းမှ အကြောင်းကြားနိုင်ပါသည်

- **National Coalition of Anti-Violence Programs**  
🌐 [www.AVP.org](http://www.AVP.org)
- **Stand Against Hatred**  
🌐 <https://www.standagainsthatred.org>
- **Stop AAPI Hate**  
🌐 <https://stopaapihate.org/reportincident>
- **AAPI Hate Crimes:**  
🌐 [www.aapihatecrimes.org/aapi-hate-incident-form](http://www.aapihatecrimes.org/aapi-hate-incident-form)
- **A Safe Haven for Asians & Asian Americans (ASHAAA)**  
🌐 <https://www.ashaaa.org>

## အမုန်းရာဇဝတ်မှု ဆိုသည်မှာ ? အမုန်းရာဇဝတ်မှု

လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ ဇစ်မြစ်နိုင်ငံ၊ လိင်၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ လိင်ပိုသေသလက္ခဏာ၊ မသွန်စမ်းမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့တဲ့မှု သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်မသွန်စမ်းမှု တို့ကြောင့် ချိုးနှိမ်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် ချိုးနှိမ်ဆက်ဆံရန် ကြိုးပမ်းခြင်း သည် ရာဇဝတ်ပြစ်မှုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကိုယ်ထိလက်ရောက်စေကား၊ သတ်ဖြတ်လုပ်ကြံမှု၊ မီးရှို့မှု၊ ပိုင်ဆိုင်မှုဖျက်ဆီးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း နှင့် နှောင့်ယှက်ခြင်းစသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာတိုက်ခိုက်ခြင်းများပါဝင်ပါသည်။

## ဘက်လိုက်မှု သို့မဟုတ် မုန်းတီးမှု အဖြစ်အပျက် (အမုန်းရာဇဝတ်မှုမဟုတ်)

အကြမ်းဖက်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှုဖျက်ဆီးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ပြစ်မှုမမြောက်သော မလိုမုန်းထားမှုပြုခြင်း လုပ်ရပ်များကို မုန်းတီးမှု အဖြစ်အပျက်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ - အမည်နှောက်ပြောင်ခေါ်ဆိုခြင်း၊ စော်ကားကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင်ပိုင်သောနယ်မြေနေရာ သို့မဟုတ် အများပြည်သူပိုင်နေရာများတွင် အမုန်းပွားခြင်းဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကို မြင်သာစေရန်ပြသခြင်း။

## မုန်းတီးမှုအဖြစ်အပျက်များကို အကြောင်းကြားရန် ? အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း

- နိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံခြားသားဖြစ်စေ သင့်တွင် အခွင့်အရေး (Rights) ရှိသည်။
- ရှက်ကြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။ သင်တစ်ဦးသာခါးစည်းခံရမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်ကို ထောက်ခံကူညီ အားပေးမည့် အသိုင်းအဝိုင်းရှိပါသည်။
- အကြောင်းကြားတင်ပြခြင်းဖြင့် ငွေရေးကြေးရေး ကူညီထောက်ပံ့မှု ရကောင်းရနိုင်ပါသည်။
- အခက်အခဲကြုံတွေ့ သည့် အခြားသူများကိုလည်း ကူညီပါ။
- ရဲတပ်ဖွဲ့သည် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူအားစွဲချက်တင်နိုင်ပြီး ထပ်မံကျူးလွန်ရန် တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- တရားဥပဒေဖိုးမှီးရေးသည် အမုန်း ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ရရှိပြီး အနာဂတ်တွင် အလားတူအဖြစ်အပျက်များ မဖြစ်စေရန် တားဆီးရာတွင် အရေးအမြစ်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

## CPACS ရုံးအကြောင်း တစေ့တစောင်း

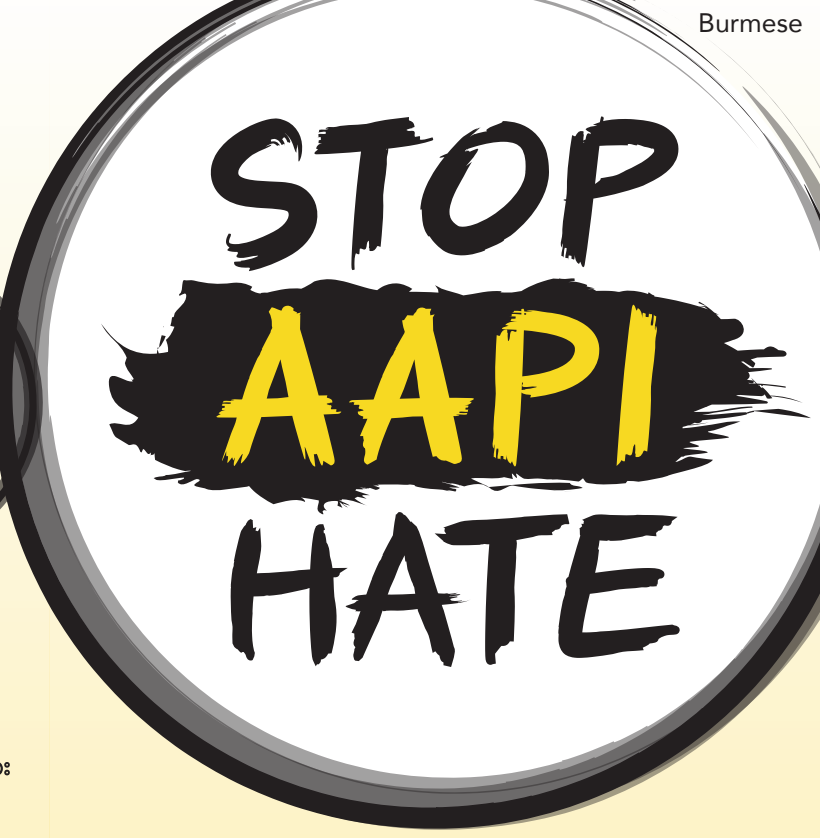
The Center for Pan Asian Community Services, Inc. (CPACS) သည် အတ္တလန်တာမြို့၊ ဂျော်ဂျီယာပြည်နယ်တွင် တည်ရှိပြီး 501(c)(3) စာရင်းဝင်သည့် အမြတ်အစွန်းအတွက် မရွယ်ရယ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အာရှနိုင်ငံသားများနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းနိုင်ငံသား လူမျိုးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကူညီပေးသည့် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အရှေ့တောင်ဒေသမှ ပထမဦးဆုံးနှင့် အကြီးဆုံးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သည့် CPACS သည် ၁၉၈၀ခုနှစ်မှစတင်၍ ဂျော်ဂျီယာပြည်နယ်တွင်းမှ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ငံသားများနှင့် ဒုက္ခသည် အိမ်ထောင်၊မိသားစုများအား ကူညီဝန်ဆောင်မှုများပေးနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးတည်ချက်လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ငံသားများ၊ ဒုက္ခသည်များ နှင့် တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိရန်ခက်ခဲသူများအား ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်နေနိုင်စေရေးနှင့် သာတူညီမျှမှု ရရှိစေနိုင်ရန် ပြီးပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှု၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်မှု နှင့် ထောက်ခံအားပေးအကြံပေးမှုများဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ CPACS ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် တစ်နှစ်လျှင် ၇၂၀၀၀ ကျော်သော အမှုသည်များအား ကူညီပံ့ပိုးပေးနေပြီး၊ အာရှလူမျိုးနှင့် အာရှလူမျိုးမဟုတ်သောသူများအပါအဝင် ဘာသာစကား ၁၇မျိုးခန့်ဖြင့် ပြောဆိုဝန်ဆောင်မှုပေးနေပါသည်။

**Center for Pan Asian Community Services**  
3510 Shallowford Rd NE, Atlanta, GA 30341  
770-936-0969

- 📘 facebook.com/cpacs.org
- 🐦 @cpacs
- 📷 @cpacsorg

people need people.®



## အထောက်အကူပြုလမ်းညွှန်




**CPACS ပင်မရုံး**  
3510 Shallowford Rd NE  
Atlanta, GA 30341  
770-936-0969


**ဖိနပ်ခံသူများအတွက်ဝန်ဆောင်မှု**  
**678-824-6189**






# မုန်းတီးမှုခံရသော လူ ဖြစ်ပါက မည်သို့ ပြုမည်နည်း။


-  **ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူပါ (လိုအပ်ပါက)**
-  **အဖြစ်အပျက်ကို မှတ်တမ်း (အသံ၊ ဖိတ်ခံယူပိုင် စသည်တို့) ရယူပါ။ (ဖြစ်နိုင်ပါက)**
-  **အဖြစ်အပျက်ပြီးနောက် ချက်ချင်း ပစ်မှတ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်၊ အကြောင်းအရာ အလုံးစုံကို ရေးချမှတ်သားပါ။**  
ပြစ်မှုကျူးလွန်သူသည် အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး၊ အသက်၊ အရပ်အရည်၊ လူမျိုး၊ အလေးချိန်၊ ဝတ်ဆင်ထားသည့် အဝတ်အစား နှင့် အခြားထူးခြား ထင်ရှားသော လက္ခဏာ (ဆေးမုတ်ကြောင်ထိုးထားခြင်း၊ နားပေါက်၊ နှာခေါင်းပေါက်ဖောက်ထားခြင်း) စသည်တို့ကို ပါဝင်ရေးမှတ်ပါ။ မြွှန်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားဘက်လိုက်နှိမ်ချိုးပြောဆိုခြင်းစကားများရှိပါက လည်း ရေးသားမှတ်ယူပါ။


-  **ရဲစခန်းတွင် အမှုဖွင့်ပါ။**
  - ရဲအရာရှိ၏အမည်နှင့် ရဲတံဆိပ်နံပါတ်တို့ကို တောင်းယူပါ။
  - ရဲအရာရှိသည် သင်၏သက်သေခံချက်ကို ရယူ၍ သင်၏အမှုတွဲကို နံပါတ်သတ်မှတ်ကြောင်း သေချာစေပါ။ အမှုဖွင့်ပြီး ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်အကြာတွင် ရဲစခန်းသို့ သင်၏ အမှုတွဲ နံပါတ်နှင့် မှတ်တမ်းကို ဖုန်းဆက်တောင်းယူပြီး အီးမေးလ်ဖြင့် ပေးပို့စေပါ။ သို့မဟုတ် ရဲစခန်းသို့ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်၍ တောင်းယူပါ။
  - အဖြစ်အပျက်သည် ဘက်လိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ပါက ရဲမှတ်တမ်း၌ "အမုန်း/ဘက်လိုက်မှု လှုံ့ဆော်မှု" သို့မဟုတ် "အမုန်းရာဇဝတ်မှု/ မုန်းတီးမှုအဖြစ်အပျက်" ဆိုသည့်အကွက်တွင် မှတ်သားရန် ရဲအရာရှိကို တိုက်တွန်းပါ။



 **CPACS ကဲ့သို့သော သင်၏ဒေသခံ လူမှုအဖွဲ့ အစည်းထံသို့ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်ကို အသိပေးပါ။**  
CPACS Victim Services Line ကို 678-824-6189 ဖြင့် ခေါ်ဆိုပါ။


-  **အကူအညီ ရယူပါ။**
  - မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ နှင့် မိသားစု ထံမှ
  - ကျွမ်းကျင်သူ၏အကူအညီရယူပါ။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်၏ နောက်ကြောတွင် ကူညီပေးနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များစာရင်းကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

# ဘေးမှရပ်ကြည့်မြင်တွေ့သူတစ်ဦးအနေနှင့် မည်သည့်အရာများသိရှိရန်လိုအပ်သနည်း။

 **ကျူးလွန်သူထက် ကျူးလွန်ခံရသူအပေါ် ပို၍အာရုံထားပါ။**  
ဥပမာ - ကျူးလွန်ခံရသူကိုစကားပြောပါ။ မိမိနှင့် သိကျွမ်းသူဖြစ်ပေယာင်ဆောင်၍ ရာဇဝတ်ကောင် အနီးမှ မသိမသာ ဆွဲခေါ်ထုတ်ပါ။ အခြားသူများကိုလည်း ပါဝင်စေ၍ အကူအညီတောင်းပါ။

-  **အဖြစ်အပျက်ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။**
  - ဖြစ်နိုင်ပါက လုံခြုံစိတ်ချရပြီး တာဝန်သိသိဖြင့် အဖြစ်အပျက်ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။
  - အဖြစ်အပျက်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါက၊ ကျူးလွန်ခံသူထံ မှတ်တမ်းကို ပေးအပ်ပြီး ၎င်းကိုဆုံးဖြတ်စေပါ။ လူမှုကွန်ယက်ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်တင်လိုက်ခြင်းသည် အမုန်းသားကောင်အား ကူညီရာမရောက်ဘဲ ပို၍ဒုက္ခရောက်စေနိုင်ပါသည်။

 **ပြဿနာရှိသည့် အပြုအမူကိုမြင်တွေ့ပါက အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့်ပြောပါ။**  
ကျူးလွန်သူနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံပြောဆိုမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါက ၎င်း၏အပြုအမူကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့်ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ -  
"That's inappropriate, disrespectful, not okay, etc."  
"ဒါမဖြစ်သင့်ဘူး။ ရိုင်းတယ်။ မလုပ်သင့်ဘူး။ စသည်"  
 "That's homophobic, racist, etc."  
"ဒါလိင်တူချင်းချစ်သူတွေကို နှိမ်တာ၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားတာ စသည်"  
"Hey! Stop that!"  
"ဟေ့လူ ရပ်လိုက်စမ်း"

 **ရဲကိုခေါ်ပါ။ သို့သော် ကျူးလွန်ခံရသူ၏ ဆန္ဒကိုအရင်မေးမြန်းပါ။**

- ကျန်းမာရေးအကူအညီလိုအပ်သည့်အခြေအနေဖြစ်ပါက 911 ကိုခေါ်ဆိုပါ။ ကျူးလွန်ခံရသူက အလိုရှိ/မရှိ အရင်ဆုံးမေးမြန်းပါ။
- 1-844-9-NO-HATE (664283) ကိုခေါ်ဆိုပါ။ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ဝန်ထမ်းနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် မုန်းတီးမှုဖြစ်စဉ်နှင့်ရာဇဝတ်မှုများအကြောင်း တရားဝင်အချက်အလက်များ၊ တိုင်ကြားခြင်းများ၊ နှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးတွင်ရရှိနိုင်သည့် ဥပဒေရေးရာ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးတို့အကြောင်းကို ထောက်ပံ့ပေးမည်ဖြစ်သည်။

 **ကျူးလွန်ခံရသူကို အဆင်ပြေမှုရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။**  
ဥပမာ - အနိုင်ကျင့်ခံရသူသည် "အဆင်ပြေလား" မေးမြန်း၍ သွားရောက်လိုသည့်နေရာ ရောက်အောင် အဖော်ပြုပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခေတ္တမျှ အတူတူထိုင်ပေးကာ စောင့်ရှောက် ပေးခြင်း။

# ကြားနေမိတ်ဆွေ(မဟာမိတ်) အနေဖြင့် အာရှအမေရိကန်လူမျိုးနှင့် ပစ်ဖိတ်ကျွန်းနိုင်ငံသား လူမျိုးများကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

- နားထောင်ပါ။** အာရှအမေရိကန်လူမျိုးများနှင့် အမည်း၊ တိုင်းရင်းသား သို့မဟုတ် အသားအရောင်ရှိသောလူမျိုးများ ပြောပြသည့် သူတို့အကြောင်း၊ ခံစားချက်နှင့် အမြင်တို့ကို နားထောင်ပါ။
- သင်တန်းတက်ရောက်၍ သင်ယူပါ။** စာအုပ်၊ ဆောင်းပါး၊ ရုပ်ရှင်စသည်တို့တွင် လက်ရှိကြုံတွေ့ ခံစားနေရသော အကြောင်းများကို လေ့လာ ဖတ်ရှုပါ။
- တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်အဆင်မပြေမှုနှင့် မလိုမုန်းထားမှုကို **ကြိုဆိုလက်ခံပါ။ စိန်ခေါ်ပါ။**
- ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပါ။** လူမှုရေးမမျှတမှုကို တိုက်ဖျက်သည့် ဒေသခံအဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ပါ။ လူမှုကွန်ယက်ပေါ်မှာ လိုက်ကြည့်ပါ။
- ထောက်ခံကြောင်းပြသပါ။** AAPI လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ပြုလုပ်သော ပွဲများကို တက်ရောက်ပါ။
- လူအချင်းချင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ **ပြောင်းလဲမှုများဖန်တီးရန် လုပ်ဆောင်ပါ။** အစိုးရနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုဖြင့်ဖြေရှင်းပါ။ အမုန်းရာဇဝတ်မှုများသည် အသားအရောင်ရှိသော လူများအမှန်တကယ် ကြုံတွေ့ နေသောအရာဖြစ်ပြီး ဥပဒေလမ်းကြောင်း အရ ထင်ဟပ်ပြရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဖွင့်ဟပြောဆိုပါ။** တိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် ဖိနှိပ်ခံရခြင်းကိုသာ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- အသားအရောင်ရှိသောသူများ တိုက်ခိုက်အနိုင်ကျင့်ခံရမှုဖြစ်ပေါ်ပါက **အနားမှာရှိနေ၍ မျက်မြင်သက်သေအဖြစ်နေပါ။**
- သတင်းအချက်အလက်နှင့် အကြောင်းကြားခြင်းဖြင့်ကူညီပါ။** အကြောင်းကြားပြီး ဖြေရှင်းခြင်းမခံရသော အနိုင်ကျင့်ခံရမှုဖြစ်စဉ်အများအပြားရှိပါသည်။
- အဆက်မပြတ်သတိရှိပါ။** လူမျိုးခွဲခြားခြင်းနှင့် အာရှလူမျိုးများအား မုန်းတီးခြင်း အကြမ်းဖက်မှုများသည် အများပြည်သူပစ်ဖိတ်ကျွန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သတင်းဌာနများမှ ဖော်ပြခြင်းရပ်တန့်သွားသည့်အချိန်ထိတိုင် လူမျိုးခွဲခြားသည့်လုပ်ရပ်များနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ရပ်တန့်ရန်ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှု ဆက်လက်ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။
- အမှားများမှသင်ယူပါ။** နားထောင်ပါ။ တောင်းပန်ပါ။ ရှေ့ဆက်သွားရန် အပြုအမူကို ပြင်ဆင်ပါ။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ရပ်တည်သော **ဒေသခံAAPI အဖွဲ့အစည်းများကို ထောက်ခံပါ။**
- ဒေသခံ AAPI စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို အားပေးပါ။**

# ပိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ

- National Suicide Prevention Lifeline**  
☎ 1-800-273-TALK (8255) ဘာသာစကား အကူအညီတောင်းခံပါ။  
🌐 <https://suicidepreventionlifeline.org>
- Crisis Text Line**  
✉ 741741 သို့ CONNECT ဟု ပေးပို့ပါ။  
🌐 [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)
- The South Asian Sexual & Mental Health Alliance (SASMHA)**  
🌐 <https://www.sasmha.org>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)**  
☎ 1-800-662-HELP (4357) (National Helpline) အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ပိတ်ရက်မရှိ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး အင်္ဂလိပ်နှင့် စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် လျှို့ဝှက်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။  
🌐 <https://www.samhsa.gov>
- Asian Mental Health Collective**  
🌐 <https://www.asianmhc.org>
- National Queer Asian Pacific Islander Alliance**  
🌐 [www.nqapia.org](http://www.nqapia.org)

# အရင်းအမြစ်များ

- CPACS  
[www.cpacs.org/stopAAPIhate](http://www.cpacs.org/stopAAPIhate)
- ဘေးရန်ကြည့်သူအတွက် သင်တန်း  
[www.ihollaback.org](http://www.ihollaback.org)
- AAPI သမိုင်းအကြောင်းပိုမိုလေ့လာရန်  
History Channel - Asian American Milestones  
<https://bit.ly/3Ac7x58>
- PBS Documentary - "Asian Americans"  
<https://www.pbs.org/show/asian-americans/>