

# Cov dab neeg thiab qhov tseeb txog kev mob puas siab puas ntsws ntawm me nyuam yaus thiab cov hluas



Cov me nyuam yaus thiab cov hluas niaj hnub niam no ntsib ntau yam kev ntxhov siab. Lawv yuav tau nyob twm zeej ntau dua, tau saib xov tooj thiab xov xwm tib neeg ntau dua thiab lawv muaj lawv txoj kev ntxov siab thiab. Qee zaum tag nrho cov no nws yuav ntau dhau rau lawv uas yuav tiv tau ib leeg. Tu siab heev, uas muaj coob leej tsis tau txais txoj kev pab lawv tswj cov kev nyuab siab no. Nov ces yog qhov tseeb.

**TXOJ DAB NEEG:** Kev tua tus kheej tsuas yog muaj feem cuam tshuam los ntawm kev muaj mob puas siab puas ntsws xwb.

**QHOV TSEEB:** Tsis yog txhua leej uas txo nws tus kheej txoj sia yuav muaj mob puas siab puas ntsws.

\* *Muaj cov me nyuam yaus coob txog 1 ntawm 4 leeg muaj lub siab xav yuav tua tus kheej.*

**TXOJ DAB NEEG:** Yog tias koj tus me nyuam los sis tus hluas tab tom ntsib kev nyuab, koj uas yog niam yog txivtau ua qee yam yuam kev lawm.

**QHOV TSEEB:** Kev mob puas siab puas ntsws nws yooj yim tshaj li qhov uas koj xav tau.

\* *Kev nrhiav kev pab tsis tau txhais tias koj tau ua qee yam yuam kev lawm. Nws txhais tau tias koj tus me nyuam los sis tus hluas yuav tsum tau muaj kev pab ntxiv xws li kawm paub txog tawm tsum txog qee yam xwm txheej.*

**TXOJ DAB NEEG:** Tham txog kev tua tus kheej nrog lwm tus muab lub tswv yim txog kev tua tus kheej.

**QHOV TSEEB:** Tham txog kev tua tus kheej txav neeg mus nrhiav kev pab.

\* *Tham txog kev xav tua tus kheej muaj peev xwm pab tau lub tswv yim txhawb siab thiab lub zog xav tau los ua kom lawv cov kev txhawj xeeb tsuag zuj zus.*

**TXOJ DAB NEEG:** Cov neeg uas tham txog kev tua tus kheej tsuas yog nrhiav kev saib xyuas xwb.

**QHOV TSEEB:** Nws yog ib qho tseem ceeb los tham txog kev tua tus kheej tiag.

\* *Coob tshaj li ib nrab ntawm cov neeg tua tus kheej tham txog lawv txoj kev xav rau lwm tus. Kev hem, kev tso dag los sis hais txog kev tua tus kheej yuav tsum tau hais tiag thiab hais ncaj qha.*

Kwv yees muaj coob li 2 lab tus me nyuam yaus thiab cov hluas xav txo nws tus kheej txoj sia txhua lub xyoo. Kev tua tus kheej ua rau tag sim neej yog coob thib ob ntawm cov me nyuam yaus thiab cov hluas.

*Puas muaj siab rau cov kev qhia ntxiv, cov vis dis aus thiab cov ntaub ntawv?*



[childrenswi.org/shinethrough](https://childrenswi.org/shinethrough)



Koj muaj peev xwm koj kev mob puas siab puas ntsws thiab mob tus cwj pwm kom sib zuj zus uas yog tham nrog tus me nyuam los sis tus hluas hauv koj lub neej.

### Ntawm no yog ib co ntaub ntawv los pab pib tham txog:

- Children's Wisconsin muaj cov lus qhia thiab cov ntaub ntawv los pab tham txog kev mob puas siab puas ntsws nrog cov me nyuam ntawm [childrenswi.org/shinethrough](https://childrenswi.org/shinethrough)
- Mental Health Literacy's ToolBox muaj kev pab rau cov niam txiv, cov kws kho mob thiab cov kws qhia ntawv ntawm [mentalhealthliteracy.org/toolbox](https://mentalhealthliteracy.org/toolbox)
- KidsHealth muab cov lus qhia rau menyuam yaus rau kev tiv thaiv lub neej kev ntshov siab ntawm [kidshealth.org/teens](https://kidshealth.org/teens)

### Yog tias koj tus me nyuam los sis tus hluas muaj kev xav tua tus kheej:

Hu los sis sau ntawv rau Suicide and Crisis Lifeline ntawm **988**, hu **911** los sis koj tus me nyuam mus rau chav kho mob ti tes ti taw uas ze tshaj plaws.

