

# Tham nrog cov me nyuam thiab cov hluas txog kev mob puas siab puas ntsws



## Peb cov me nyuam muaj kev nyuab siab.

Cov tub ntxhais kawm nyob rau tsev kawm theem siab (high school) hnov tias muaj kev tu siab thiab tag kev cia siab. Muaj cov kev nyuab siab no yam tsis tau txais kev txhawb siab los ntevtuaj yeem yuav ua rau mob puas siab puas ntsws nyuab siab loj ntxiv. Qhov no kuaj yuav ua rau ntsoos thiab tua tus kheej.

## Cov yam ntxwv uas koj tus me nyuam los sis tus hluas muaj kev nyuab siab puas siab puas ntsws los sis xav tua tus kheej:

- Tsis quav ntsej los sis yog quav ntej dhau heev lawm rau txhua yam uas ib txwm muaj txhua hnuv
- Ua tej yam uas tsis yog yam nws niaj hnuv ua. Qhov no muaj peev xwm hnoov tus cwj pwm kev pw, kev noj, kev kawm tau ntawv los sis tus cwj pwm nyob nrog tib neeg)
- Nrug deb ntawm tsev neeg thiab cov phooj ywg
- Nroo muaj mob yam tsis muaj peev xwm qhia tus mob, xws li mob plab los sis mob taub hau
- Tag kev cia siab los sis hnov lawv tus kheej muaj kev nyuab

Koj tej zaum yuav pom qee tus yam ntxwv yog lawv muaj kev nyuab siab, tiam sis muaj qee zaum yuav tsis muaj cov yam ntxwv.

## Nws muaj ib txoj kev rau koj los txhawb siab rau koj tus me nyuam thiab tus hluas uas mob puas siab puas ntsws.

Nws tseem ceeb heev uas yuav tau tham nrog koj tus me nyuam los sis tus hluas tas li txog kev mob puas siab puas ntsws. Tab txwm zoo li tsis muaj dab tsi yuam kev, qhov no qhia rau lawv paub tias koj yog ib tug neeg muaj kev nyab xeeb uas yuav txhawb lawv thaum lawv nyuab siab.

## Lus qhia txog kev tham txog kev mob puas siab puas ntsws nrog koj cov me nyuam yaus thiab cov hluas:

- Nrhiav sij hawm txhua hnuv tham txog lawv tus xeeb ceem. Tsim qhov kev sib tham no los ua koj ib qho kev sib tham txhua hnuv
- Tshem tej yam uas los thaiv thiab nco ntsoov neb ob leeg mob siab rau txoj kev sib tham
- Mloog thiab qhia lawv paub tias koj to taub txog yam lawv xav
- Nres thaum muaj qhov cheem. Koj tus kheej ua li tsis yoj yim thiab yog koj xav koj xwb. Ua hauj lwm ua ke los sib pab daws teeb meem

## Kev sib tham ua tus pib tham txog kev puas siab puas ntsws:

- Nug txog yam nws nyiam thiab tsis nyiam nyob rau hnuv ntawd
- Paub thaum lawv hnov nyuab siab thiab tu siab thiab nug cov lus nug ncaj qha
- Tham txog lwm tus neeg qhov kev tau ntsib los ntawm kev mob puas siab puas ntsws — cov neeg koj paub, cov neeg hauv zos, tus neeg nyob hauv TV/ mov vim. Txheeb tej yam uas nws zoo ib yam li koj lub neej

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



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

Kwv yees li 2 lab  
leej tub ntxhais  
hluas xa tua tus  
kheej txhua xyoo.



Koj muaj peev xwm coj 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 ntxhov 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 coj koj tus me nyuam mus rau chav kho mob ti tes ti taw uas ze tshaj plaws.

