

သးဒီးခိန် နှုတ်ဆိကမိန်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်သယုၣ်သညိ

တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်ဆါဒ်သီး COVID-19 တၢ်ဆါ ဒီးကမ္ပၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒုးကဲထံၣ် တၢ်သးဆိၣ်သနးဒီး တၢ်ကိၢ်တၢ်ဂီၤသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ဒၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်ထွဲရဲလိာ်ပသး တဂၤ ဒီးတဂၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်န့ၣ်ဒ်လၢ ညါန့ၣ်လီၤ.

ကိးန့ၣ် ဒဲးန့ၣ် သးတၢ်ဆိကမိန်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဟဲမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝဲ ပုၤအ့ၣ်နီၣ်ဒိၣ်တဖၣ် ဖၣ်လၢအိၣ်လၢအမဲရကၤ အပူၤအံၤ ၁၄% ဒီး ပုၤ ထူလံၤဖိလၢအအိၣ်လၢ ဟၣ်ဝၣ်ယံၢ် ပုၤကိးဖိပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ် ၁၇%န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တသးမံတူၢ်လိာ်ထွဲအံၤ ဂ့ၤဝဲကစီဒီလီၤ

တၢ်ဆါသၢ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိ ဘၣ်ထံးပတၢ်အိၣ်မူ အါမးန့ၣ်လီၤ. ပဝဲအါဒ်အါဂၤ ပဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီး တၢ်ဆၢၣ်သနးတဖၣ် ဒီး တဘျီတခီၣ်ပလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်တၢ်အိၣ်အမုၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆါသၢ်တဖၣ်အံၤအယိ တၢ်ဆၢၣ်သနးပုၤလၢအကဲ ထီၣ်ညါန့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ဝဲ

- ကျိၣ်စ့တၢ်ဂံၢ်
- တၢ်အံးတၢ်ကွၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိ
- တၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ် လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သဘျုး
- ဒီးန့ၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢကရၤလီၤဘၣ်တၢ်ဆါအဃၢ်ဆူပုၤဂၤ
- တၢ်တလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃး ခါခဲအံၤဒီး ခါ ဆူညါ



တၢ်ဆိၣ်သနးပုၤတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဟဲအါထီၣ်အယိတၢ် လၢအကဲထီၣ်လၢပပူၤ သ့ၣ်တဖၣ်-

- တၢ်သးထီၣ်,တၢ်ပျံၤ,တၢ်ကိၢ်တၢ်ဂီၤတၢ်သး အုး,တၢ်တီၢ်တုၤ,မ့တမ့ၢ်တၢ်သးတံာ်တံာ်
- ကဲထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢ တၢ်တီၢ်န့ၣ်ဖဲဃာ်, တၢ်သးစၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိကမိန်လၢ အဆံ့
- သးလၢအဲၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်အီတၢ်, တၢ်သးစဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဆၢန့ၣ်တၢ်တဖၣ် ဟဲလီၤဆိထီၣ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်လီၤ.
- တၢ်မံအဆၢကတီၢ်ဆိတလဲဒီး တၢ်မံမိၢ်ပျီၤသီဟဲအါထီၣ်
- နီၢ်ခိတၢ်ဆိတလဲဒ်အမ့ၢ် ခိၣ်ဆါ,တၢ်ဆါ ,ဖဲးဘျုးကပြုထီၣ်,မ့တမ့ၢ် ကဖုအတၢ်ဂ့ၢ်က
- သးအတၢ်ဆိကမိန်တၢ်ဆါလၢအအိၣ်ဟံၣ်စၢၤတဖၣ် ဒီးတၢ်ဆါယံာ်ထၢအိၣ်ဟံၣ်စၢၤတဖၣ်ဟဲနးထီၣ်
- အဲၣ်ဒီးဆူးကါအါထီၣ် သံး, မိာ်,ဒီး ကသံၣ်မူၤဘျီးအဂၤတဖၣ်



ကျဲလၢအဂ့ၤတဖၣ်လၢနကတိဖျိနဲ တၢ်သး ဆိၣ်သ နး အဂီၢ်

- ထံၣ်လိာ်သးလၢနီၢ်ကစၢ်မ့ၢ်တသ့အယိ ရဲလိာ် ဘၣ်ထွဲဒီး နတံၤသကိးတဖၣ် ဒီး နဟံၣ်ဖိယီ ဖိတဖၣ် ခီဖိလီတဲစိ,တၢ်ကွဲးခီ ဆုၤလိာ်သး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတိၤသကိးလၢထံၣ်လိာ်သးဂီၤ
- ဟံၣ်ပတုၢ်ကွၢ်တၢ်ကွၢ်တၢ်ကစီၣ် ဒီး တၢ်ဆူးကါ ကမ္ပၢ်တၢ်ဆဲးကျါတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်
- ကရူၢ်တၢ်မၤစၢၤလိာ်သးလၢ အ့ၣ်ထၢၣ်နဲအပူၤ တဖၣ် နဒီးန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ၣ်စ့ၣ်ကိးလီၤ.
- မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤထီၣ်ဘိတက့ၢ်
- ကျဲးစးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤဒီးဘၣ်ဘျီး ဘၣ်ဒါ
- မၤကွၢ် တၢ်စူၣ်ထီၣ်သး, တၢ်ကသါ ဆူၣ်ဆူၣ် ဒီးတၢ်အၣ်ဘျုးအိၣ်ဘျီမၤဂၢၢ်ကွၢ်သး
- သံး,မိာ် ဒီးကသံၣ်မူၤဘျီးတဖၣ် ဆူးကါအီၤ အိၣ်ဒီး အနီၢ်ထၣ်နီၢ်တံာ်တက့ၢ်.



ဟံၣ်ဖျိၣ်သကိးသးလၢတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအပူၤတက့ၢ်.

တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်သကိးသးဒီးပုၤဂုၤဂၤ ဟ့ၣ်ပုၤသးတမံၤလၢ ဒုးပလၢၢ်ဘၣ်ပုၤလၢ ပဘၣ်ဃးလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤ ဒီးတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢပဝဲခဲလၢာ်ပသးသယုၣ်ဆဲးဒီးန့ၣ်ဘၣ် အီၤလီၤ.

- ဟံးန့ၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါချုးဆါချုးကတီၢ်တက့ၢ်
- နမ့တမ့ၢ်ပုၤအဂၤ မ့ၢ်တဟံးန့ၣ်ဘၣ်ဒီးကသံၣ် ဒီသဒါချုးဆါချုးကတီၢ်အယိ သူ တၢ်ကျး ဘၢကိာ်ပူၤနီၤစ့ၤတက့ၢ်
- တချုးနဟံၣ်ဖျိၣ်သးဒီးပုၤအဂၤလၢတမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိယီဖိဘၣ်န့ၣ် မၤကွၢ်ဆိနသးတက့ၢ်
- ဟံၣ်ဖျိၣ်သးလၢတၢ်လိာ်လၢတၢ်ချါ ဒီးဟးဆဲး တၢ်လိာ်လ ကလံၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်တ ဂ့ၤဘၣ် အလီၢ်တက့ၢ်.



နမ့ၢ်ဆိကမိန်နဲလၢ ကကဲထီၣ် တၢ်ဘျုးတၢ်ဖျိၣ်အါ ထီၣ် လၢနဂီၢ်အယိ - တၢ်မၤစၢၤ လၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့အလီၢ်တဖၣ် ပကွဲးလီၤအီၤဖဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

National Alliance of Mental Illness:
ကိးလီတဲစိ 800-950-NAMI မ့တမ့ၢ်လၢဂ့ၤဂီၢ်အူအဂီၢ် ,
ဒီလီၤနလီတဲစိ "NAMI" ဆူ 741741

Trans Lifeline: ကိး 877-565-8860 တက့ၢ်

National Suicide Prevention Lifeline:
ကိး 1-800-273-8255.တက့ၢ်

တုၤအိၣ်တီၤအိၣ်နကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဟုကယာ်တၢ်ဆါအဒါး, ခိခိၣ် တၢ်အၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်ခါၣ်သး, မ့တမ့ၢ် ပုၤဟၣ်ဝၣ်ယံာ်ထူလ့ၤ ဖိ တၢ်အၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၢ်ခါၣ်သး

ကွၢ်ဃု ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်သးကရူၢ်လ အ့ၣ်ထၢၣ်နဲအပူၤ - mhanational.org/find-support-groups