

Péchékúnen me Kinamwen Ekkiek Me Netip me Ewe Fansoun Imwunó Nón Imw Seni Meinisin

Ekkam samwaúter ussun ewe COVID-19 me ekkóch mettóch epwe fiis minne mei osukosuka péchékúnen aramas meinisin mei tongeni esenipato ach sipwe mefi osukosuk, weires me nér. Aúchean ririn nefinach ngeni meinisin aramas a kon fen wattenó seni akkomw. Iteiten ier, ekkewe sókkun semwen re osukosuka péchékúnen me kinamwen ekkiek me netip mei kú úkkúkkún 14% ekkewe ra watte ir mei nofit seni fénúen Saini me Merika me 17% ekkewe watte seni fénúen nón Hawaii me ekkewe fénúen nón Pasifik.

Ese wor osukosukan iká en mei mefi nge kose péchékún

A men watte uweian ei samwaúter ngeni manaúach. Chómwóng me neich sia men weires me fan ekkóch kich mei mefi uren osukosuk.

Napengeni ikkei ekkóch popun me wewen ach osukosuk e etto seni ei sámwaúter:

- Mwoni
- Túmwúnú famini
- Éúkkúk ach fansoun ngeni famini me chiechiach
- Tori kich semwen
- Nuwokus ren ach sipwe ngeni ekkóch ei ménún semwen
- Ese fatafatéoch pórúsen ikenái me ekkam ráán mwaach



Nupwen epwe watte ach mefi osukosuk iwe mei tongeni efisatá:

- Mefi song, nuwokus, nóninen, netipengaw, úúnún, iká ningeringer
- Weires ne chemeni, nikitú me túmwúnéoch ngeni mettóch, me fatafatéoch ekkiek
- A siwin iká sókonó ach mefi mwón anach, ach péchékún, pwapwaiti mettóch me mochen
- Wor ekkesiwin nón ach méúr iká wattenó tanangaw
- Wattenó met mei ekkesiwin me wón inisich ren metek mékúr, metek, kiin wón inis, me metek nuuk
- Wattenó ekkewe osukosuken nón mekúrach/ach ekkiek me osukosuken met si mefi nón netipach me wattenó ekkewe semwen mei soun úri kich iteitan
- Wattenó ne angei sakaw, supwa, me pwan ekkóch sáfei mei ngaw ngeni péchékúnen inis



Ifa ekkóch anen ach sipwe épéchékúna kich nupwen fansoun kich mei mefi osukosuk:

- Pórúsen ngeni chiechomw me famini wón foon, makefengen wón foon (text), iká fóos fengen wón fitio iká pwe kose tongeni churir nón féúfféún aramas
- Ekkis asésé mwo seni sinpwúng me social media
- Mei wor ekkewe pekin áninis mei kawor wón line ren ekkewe mwiicheichen aramas ir mei kan pwan tongeni ánisi ekkóch
- Táiso iká émwékútú inis iteiten ráán
- Sótuni ne éúkkúkkúéochú onomw
- Sótuni ne émwékútú inisumw, ngasemwong iká ngasepwich, me awora fansoun ómw kopwe ekinamwei ómw ekkiek (faan ekkóch epwe nón iótek me kéén)
- Éúkkúkkú unumwomw sakaw, supwa me pwan ekkóch ekkewe sáfei mei ngaw ngeni péchékúnen inis



Chuufengen nón Túmwúnéoch:

Ach chuufengen ngeni ekkóch mei awora ach sipwe mefi nenióch meren aramasen nón neniach, iei ew mettóch sia men pwan pwositi.

- Sinei minafén pórúsen ren ómw oppos
- Masamas ewe pwénúpwénún aaw/pwét iká pwe ese unuséoch ómw iká an ekkóch oppos
- Tes me mwen kopwe fiti ekkewe aramas ouse nómwofengen
- Chuufengen núkkún me nóchei ousapw nómw nón ekkewe neni ikkewe ian ese fetanéoch enienin ásepwán me ian



Iká pwe ke mefi nge epwe namwot ngonuk ekkóch áninis, ikkei pwan ekkóch áninis mei kapachetá:

National Alliance of Mental Illness (Pekin áninis ngeni ekkewe mei wor ar semwen e etto seni osukosuken nón ar ekkiek/met ir mei mefi nón netiper) Kékkéri 800-950-NAMI IKÁ atun osukosuk mei weweitá, maakei "NAMI" ngeni en nampa 741741

National Suicide Prevention Lifeline: (Ewe nampan áninis epwe epeti an emén esapw angeianó manaúan) Kékkéri 1-800-273-8255.

Trans Lifeline (Ewe nampan áninis ngeni ekkewe aramas ir mei siwini inisir seni mwán ngeni fefin iká fefin ngeni mwán) Kékkéri 877-565-8860

Pórúsen ngeni noumw tóktér, iká ewe nenien sáfein semwen e kon kanengonuk, ewe nenien sáfein semwen mei nómw wón ekkam sópw mei towaw (wón sópw), me ekkewe nenien sáfein semwen ngeni ekkewe wesetán chóón Hawaii

Kútta ew ekkewe mwiicheichen aramas wón line ir mei kan awora áninis:
mhanational.org/find-support-groups