



## **Kev Saib Xyuas Kev Nyuaj Siab Kev Xav Tom Qab Kev Puas Tsuj Dhau Mus**

Kev puas tsuj ua rau neeg ntsib kev nyuaj siab ntau yam. Qee yam kev puas tsuj, kuj ua rau tus neeg yus hlab, tej kwv tij, phoojywg, neeg zej zos, lossis yus tej tsiaj tuag tas. Tsis tas li xwb, ua rau vaj tsev, khoom, rooj tog thiab tej khoom siv tseem ceeb ntau yam puas ntsoog tas. Tseem muaj qee zaum yuav tau pib tsev tshiab lossis pi blub neej tshiab. Txoj kev xav los ntaws cov kev puas ntshoog thiab kev cuam tshuam ua rau muaj kev nyuaj siab tas siv lossis tau lub hli tom qab mam muaj tej kev nyuaj siab rau kev xav.

Ib qhov tseem ceeb yog yuav tsum nkag siab tias yeej muaj kev tus siab ua rau muaj mob sab kev xav txhua zaus uas tau poob ib yam twg lawm, thiab ib qhov kev puas tsuj tseem yog loj los me ua kom muaj tej yam kev nyuaj siab yus tsis tau xav kom muaj los yeej muaj thaum yus rov los pib lub dua lub neej.

Koom Haum Maim Npuaj Liab Asmeslibcas muaj cov lus hauv qab no qhia txog koj txoj kev nyuaj siab kev xav thiab kev pab saib xyuas kev xav ntawv koj, koj tsev neeg thiab koj cov phoojywg.

## **Paub Txog Yam Ntxwv Ntawm Kev Nyuaj Siab**

Thaum peb ntsib kev puas tsuj lossis lwm yam kev nyuaj siab hauv lub neej, peb muaj tau txoj kev xav nyuaj siab, yuav raws tau txhua yam ntawv puas leej yog qhov nyuaj tag. Kev nyuaj siab ntxhov plawv kuj muaj xws li:

- Hnov zoo li mob lub cev thiab kev nyuaj siab kev xav
- Tsis paub txog kev txiav txiv siab lossis tsis paub yuav ua yam twg li
- Mus ua ib tus neeg muaj kev tus siab
- Chim sai thiab chim tas li
- Nyiam sib cav nrog tsev neeg thiab phoojywg
- Sab sab ib ce, tus siab, ua neeg tsis meej, zoo li nyob twm zeej lossis muaj kev txhawj



- Noj tsis qab thiab pws tsis tshaug zog

Feem ntau ntawm cov kev nyuaj siab no kuj muaj ib ntu xwb thaib yuav maj mam zoo mus raws sij hawm. Koj yuav tsum nkag siab leem paub txog tej uas koj muaj. Maj mam saib sij hawm nrhia kev tawm thiab muab siab rau kev puas tsuaj ntawm koj tus kheej-kev xav tau thiab koj tsev neeg.

### **Kev Pab**

Txhua zaus uas koj tau pab koj tus kheej mus rau qhov zoo yuav ua rau koj tus mob zoo thiab yuav pab tau koj tus kheej. Ua li no yeej pab tau tiag yog tias koj ntsib dua kev puas tsuaj los lawm. Qhov ua zoo yog muaj ntau tus neeg tau khia kev tau tej kev nyuaj siab no thiab tom qab kuj maj mam zoo – txhais tau tias peb yuav tau kam kom yeej lub sij hawm muaj lub neej nyuaj. Kev yuav ua kom koj lub neej rov qab zoo li qub nws siv sij hawm.

- **Muab Kev Nyob Nyab Xeeb Rau Tus Kheej:** Nrhia qhov chaw muaj kev nyob nyab xeeb thiab yuav tsum mob siab saib xyuas yam koj thiab koj tsev neeg txhua tus kev noj qab haus huv. Nrhia tshuaj kho, yog tias pom tau tias tsim nyog.
- **Noj Yam Uas Zoo Rau Lub Cev:** Nyob rau sij hawm mauj kev nyuaj siab, qhov tseem ceeb koj yuav tsum noj hauv kom zoo thiab hauv dej kom ntau.
- **Nrhia Sij Hawm So:** Muaj ntau yam hauj lwm yuav tau ua, yuav nrhia tau sij hawm so yog qhov nyuaj lossis pw kom txaus. Cia koj lub cev thiab koj lub hlwb so yuav pab tau kom koj muaj zog kam yeej kev nyuaj siab uas koj yuav tau ntsib.
- **Nyob Ze Koj Tsev Neeg thiab Phoojywg:** Kev muab thiab kev tau txais kev pab yog ib uas kom tuaj yeem ua tau.
- **Ua Siab Ntes Rau Tus Kheej thiab Lwm Tus Neeg Ib Ncig Koj:** Nco ntsoov tias lwm tus kuj muaj kev ntxhov siab thiab lawv kuj xav tau sij hawm daws lawv txoj kev ntxhov siab thiab kev xav ib qhov zuj zus.
- **Xaiv Ua Yam Xav Tau Tshaj:** Maj mam daws ib yam ib qib zuj zus.



- **Tsis Txhob Pauv Lub Neej Ib Zaug Loj Tam Siv:** Nyob rau lub sij hawm uas muaj kev nyuaj siab loj, peb txhua tus yeej muaj zaum txiav txim siab yuav kev tau.
- **Nrhia Lwm Txoj Kev Pab:** Nrhia kev pab thiab tej neeg pab tau koj thiab koj tsev neeg daws tau qhov nej xav tau uas muaj los ntawm kev puas tsuaj.
- **Nyob Twj Ywm Zoo Zoo:** Nco ntsoov qhia tus kheej tias koj twb tau kom yeej lub sij hawm uas muaj kev nyuaj siab tas los lawm. Nrhia yog tias koj xav tau neeg pab, thiab pab lwm tus thaum lawv xav tau kev pab.

### **Kev Daws Kev Ntxhov Siab**

Ntau tus neeg tau ntsib kev daws kev ntxhov siab thiab lawv kuj zoo tom qab ob peb hnuv. Kuj muaj coob tus pom tias lawv li kev ntxhov siab tsis ploj mus sai li qhov lawv xav tau thiab qhov kev ntxhov siab no ua rau muaj teeb meem nrog kev mus los nrog tsev neeg, phoojywg thiab lwm tus.

Nrhia lwm txoj kev pab yog koj pom tias koj lossis tus neeg koj hluv muaj kev nyuaj siab thiab kev mob li ob lub vij lossis ntev dua li cov hauv qab no:

- Nyiam quaj lossis npau taws
- Tsis qab los noj hauv
- Pw tshaug zog nyuaj
- Tsis xav ua ab tsis li
- Muaj mob ib ce xws li mob taub hauv lossis mob plab
- Sab sab ib ce
- Tsis ntau qi zoo rau tus kheej, pab tsis tau lwm tus lossis tag kev cia siab
- Tsis xav nyob ze tsev neeg thiab phoojywg

Hais txog lwm txoj kev pab, hu rau lub Maim Npuaj Liab Pab Kev Puas Tsuj Nrog Kev Muaj Mob lossis cov neeg muab kev pab cuam cov neeg muaj mob lub hlwb.

Thov nrhia kev pab tas siv yog tias koj lossis cov neeg koj paub xav tias yus lub neej tsis muaj nqi lawm lossis koj xav tsim txom koj tus kheej lossis lwm tus. Koj tuaj yeem hu qhia rau Koom Haum Tiv Thaiv



Cov Neeg Tua Tus Kheej xov tooj yog 1-800-273-TALK (8255) lossis tus  
websaib [SuicidePreventionLifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org).