



WISCONSIN LUB THAWJ FAB
SAIB XYUAS HAUJ LWM FAB
KEV COB QHIA PEJ XEEM

Tsab Ntawv Ceeb Toom Qhia Paub Ua Tus Qauv Hauv Txhua Xyoo Txog Koj Txoj Kev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej

Lub Caij Nplooj Ntoos Hla 2024

HAUV QHOV TEEB MEEM NO

Muaj Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam Txog Koj Txoj Kev Tiv Thiav Kev Tua Tus Kheej

Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam

Paub txog Cov Cim

Kev tua tus kheej yog ib qho
Teeb Meem Uas Muaj Kev Sib
Cov Pes Daws

Cov Kev Txhawj Xeeb Uas Keev
Pom Muaj Tas Li

Cov Kev Ua thiab Cov Lo Lus
yuav tsum tau Zam Tsis Txhob
Ua los sis Hais

Txhawm tau kom tau txais ntabwv qhia paub uas hloov kho dua tshiab txog kev tiv thaiv kev tua tus kheej, kev cuam tshuam pab, thiab cov chaw muab kev pab cuam tom qab, mus saib hauv [DPI lub vev xaib](#). Muaj cov qauv kev kawm cob qhia hauv online, cov ntabwv uas rub tawm los tau txog cov cai tswj hwm txog kev tiv thaiv kev tua tus kheej hauv txoj cai lij choj hauv xeev, daim ntawv qhia qhov tseeb txog kev tua tus kheej ntawm tus hluas, thiab lav xuj tiv thaiv kev tua tus kheej uas muab hloov pauv tshiab rau cov tub ntxhais kawm ntawv. Lwm cov chaw muab kev pab cuam yuav muaj cov lus qhia tawm tswm yim txog txoj cai ntawm pawg thawj coj ntawm tsev kawm ntawv, cov qauv ntaus tswv yim txog cov kev cuam tshuam pab txog kev tua tus kheej, cov lus qhia txog kev nco txog, thiab lwm cov ncauj lus sib tham.

Cov chaw muab kev pab cuam txog cov xwm txheej maj ceev:

988

Hu xov tooj mus thov kev pab kiag tam sim ntawd yog thaum muaj kev kub ntxhov txog kev tua tus kheej los sis kev muaj mob fab siab ntsws.

HOPELINE

Xa Tus Ntawv "HOPELINE" mus rau 741741 los sis nkag mus saib hauv <https://www.centerforsuicideawareness.org/hopeline>.

LUB KHOOS KAS TREVOR

Xa ntawv mus rau lawv tau ntawm 678-678. Hu lawv tau ntawm 1-866-488-7396. Mus saib hauv thetrevorproject.org.

Cov chaw muab kev pab cuam txog cov xwm txheej tsis maj ceev:

WI Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Cob Qhia Hauv Cov Tsev Kawm Ntawv Txog Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv www.wishschools.org

Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej Hauv Wisconsin www.preventsuicidewi.org

Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Txog Kev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej www.sprc.org

Lub Koom Haum Pab Neeg Mes Kas rau Kev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej <https://afsp.org/>



*Thaum cov hluas tab tom ntsib
yam uas lawv ntseeg tias yog
ib qho kev phom sij thiab
tshwm sim pom muaj cov cim
los sis cov tsos ntawm kev tua
tus kheej, saib kom paub meej
tias tsis tso lawv nyob ib leeg
hauv tsev yam tsis muaj neeg
saib xyuas!*

Paub txog Cov Cim

Kev tua tus kheej feem ntau tsis tshwm sim kiag tam sim ntawd—feem ntau lawm, muaj cov cim los sis cov tsos kom lwm tus neeg ho pom los sis hnov txog. Paub txog **COV TXUAM THAWJ TSEEB** thiab paub txog cov cim ntawm kev xav txog kev tua tus kheej hauv koj cov tub ntxhais kawm ntawv, cov phooj ywg, thiab cov tswv cuab ntawm tsev neeg. *(saib daim tsham qhia txog COV TXUAM THAWJ TSEEB nyob rau sab xis.)*

Kev tua tus kheej yog ib qho Teeb Meem Uas Muaj Kev Sib Cov Pes Daws

Muaj ntau cov txuam thawj tseeb sib cuam tshuam thaum ib tus neeg twg tag sim neej los ntawm kev tua tus kheej. Kev piav qhia txog cov laj thawj uas ib tus neeg twg txov lawv tus kheej txoj sia ntawm tas li yuav pab tsis tau dab tsi. Piv txwv li, kev hais tias kev thab plaub "yog qhov ua rau" ib tug neeg twg txov lawv txoj sia ntawd tsis yog qhov raug li. Tsis yog txhua tus neeg raug kev thab plaub yuav tua lawv tus kheej li. Kev tshawb fawb qhia tias muaj ntau cov txuam thawj tseeb muaj feem ua rau muaj kev tua tus kheej. Cov no suav muaj cov txuam thawj tseeb fab kab mob yam muaj sia, cov kev txiav txim siab txog kev noj qab haus uv fab sim neej, cov txuam thawj tseeb uas xav tias yuav muaj, thiab cov xwm txheej uas yog qhov ua kom muaj kev tua tus kheej. Cov qauv piv txwv ntawm cov txuam thawj tseeb txog fab kab mob yam muaj sia thiab cov kev txiav txim siab txog kev noj qab haus huv fab sim neej suav muaj kev mob puas hlwb, kev xiam ib tug neeg hauv tsev neeg rau kev tua tus kheej, kev ua phem nyob koog zej zos, los sis kev ruaj ntseg fab khoom noj khoom haus. Cov txuam thawj tseeb uas paub tias yuav muaj suav muaj cov qhab nias kawm tsis zoo, kev tuaj kawm hauv lub tsev kawm tsis muaj kev nyab xeeb, kev raug txoj kev ua phem, los sis kev tsis kam lees txais los ntawm tsev neeg. Kev puas tsuaj/cov xwm txheej uas ua rau muaj kev tua tus kheej suav muaj kev ntsib kev plam loj heev, kev poob tsim los sis kev thab plaub, thiab kev muaj kev nkag cuag tau rau cov hau kev uas muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia. Kev tua tus kheej yog ib qho teeb meem uas muaj kev sib cov pes daws uas feem ntau tau nkag siab yuam kev thaum muab piav qhia ntau dhau. *Los ntawm: Lub Chaw Kawm Paub Txog Kev Tua Tus Kheej Ntawm Neeg Mes Kas (AAS) kev qhia kawm paub (webinar) hauv Lub Ib Hlis Ntuj 2011.*

Kev txheeb qhia txog cov txuam thawj tseeb txog txoj kev phee hmoos uas tsis sib luag zog rau kev tua tus kheej ntawm cov neeg hluas yog qhov tseem ceeb yuav tiv thaiv tau.

Kev mob puas hlwb uas keev pom tshaj plaws uas ua rau muaj kev tua tus kheej yog kev ntxhov siab. Tsis tas li ntawd, nws kuj yog yam uas yuav kho tau zoo tshaj plaws!

Cov neeg hluas uas qhia txog tus kheej tias yog Poj Niam Nyiam Poj Niam, Txiv Neeg Nyiam Txiv Neeg, los sis Tus Neeg Nyiam Poj Niam thiab Txiv Neeg (LGB): rau ntau lub xyoo dhau los, cov txiaj ntsig soj ntsuam tau los ntawm Daim Ntawv Soj Ntsuam Hais Txog Tus Cwj Pwm Muaj Kev Phee Hmoos Ntawm Cov Neeg Hluas (YRBS) tau qhia pom yuav luag ib nrab ntawm cov hluas uas yog LGB xam tias yuav tua tus kheej tuag coob heev thiab muaj li 3.5 npaug zoo li yuav sim tua tus kheej ntau dua lawv cov phooj ywg uas tsis yog LGB.

Cov neeg hluas uas yog poj niam: YRBS cov ntau ntawv qhia txog qhov yuav muaj ntau tuaj kuj tau qhia tias muaj cov tub ntxhais kawm ntawv uas yog poj niam coob tuaj uas muaj hnuv nyoog li 16-17 xyoo tau muaj qhov uas tu siab heev los sis tag kev cia siab txhua hnuv li 2 lub lim tiam siab lawg kiag los sis ntau dua ntawd uas lawv tau tsum tsis ua tej dej num li niam hnuv ua.

Kev nyab xeeb ntawm txoj hau kev tuag tuaj yeem pab tau lub neej txoj sia. *(saib [Cov Hau Kev Yog Qhov Tseem Ceeb](#) thiab [Ua Ib Tug Neeg Ntse rau Cov Me Nyuam Yaus](#))*

Txhawb nqa kom muaj chaw khaws khoom kom nyab xeeb rau txhua cov hau kev ua kom tag sim neej yog lub qauv ntaus tswv yim txog kev tiv thaiv tseem ceeb heev, thiab txo qis tau kev nkag cuag tau kev nkag cuag tau yuav pab kom muaj kev txo qis tau yam tseem ceeb tshaj plaws hauv cov lej kev tua tus kheej ntawm cov neeg hluas. Feem ntau tshaj plaws, cov neeg hluas uas siv zog tua tus kheej yuav siv phom los sis tshuaj uas muaj nyob hauv tsev. Tsis txhob cia cov neeg hluas muaj kev nkag cuag tau rau riam phom thiab cov tshuaj uas muaj kev phom sij yam tsis muaj tus neeg saib xyuas.

(txuas ntxiv hauv phab 3)

COV CIM Los sis COV TSOS NTAWM KEV TIV THAIV KEV TUA TUS KHEEJ (TXUAM THAWJ TSEEB)

COV KEV XAV

- Tsis muaj kev cia siab
- Kev npau taws, kev chim siab uas tswj tsis tau tus kheej, kev nrhiav kev pauj kua zaub ntsuab
- Kev hnov tias raug ntxiab – zoo li tsis muaj kev tawm
- Zoo li lub neej tsis muaj hom phiaj

COV KEV NQIS TES UA

- Kev ua yam tsis muaj kev ceev faj los sis koom nrog cov dej num uas muaj kev phee hmoos
- Kev thim tawm ntawm cov phooj ywg, tsev neeg, zej tsoom, thiab cov dej num uas ib txwm ua
- Muaj kev siv dej caw los sis tshuaj muaj yeess ntau tuaj
- Muab tej khoom muaj nqis rau lwm tus

COV KEV HLOOV PAUV

- Kev ua tej hauj lwm tom tsev kawm ntawv poob qis
- Cov kev hloov pauv txog kev xav ntau heev
- Kev nyuaj siab, kev nyob tsis tswm, kev hloov pauv txog kev noj haus/cov yam ntxwv ntawm kev pw tsaug zog

COV KEV HAIS LUS HEM THAWJ

- Kev hais lus hem thawj/kev tham hais txog kev ua kom tus kheej raug mob

Los Ntawm Lub Chaw Kawm Paub Txog Kev Tua Tus Kheej Ntawm Neeg Mes Kas



Kev tua tus kheej yog ib qho Teeb Meem Uas Muaj Kev Sib Cov Pes Daws (txuas ntxiv mus)

Koj yuav ua tau li cas yog tias koj muaj kev txhawj xeeb hais txog tus tub ntxhais kawm ntawv?

Kev tua tus kheej yog txoj hau kev daws teeb meem ib nyuag ntu mus ib txhis; tab sis rau cov me nyuam yaus, lawv cov teeb meem yeej saib zoo li tsis muaj qhov kawg li. Yog tias peb tuaj yeem pab kom lawv hla dhau kev kub ntxhov tau, yuav muaj lub hwm tsam li 90 feem pua lawm uas lawv yuav tsis zim tua tus kheej ntxiv. Cov xib fwb qhia ntawv, lwm cov neeg ua hauj lwm ntawm lub tsev kawm ntawv, cov phooj ywg ntawm tus tub ntxhais kawm ntawv, thiab cov tswv cuab hauv tsev neeg yuav yog tus uas zoo tshaj yuav soj qab saib cov cwj pwm ntawm ib tug neeg thiab hais daws los ntawm kev siv tus qauv IACTT, yog tias lawv xoom xaim tias tus tub ntxhais kawm ntawv yuav xav tias ua phem rau lawv tus kheej. IACTT qhia txog **Kev Txheeb Qhia, Nug, Sib Txuas Lus, Nqis tes ua tej yam dab tsi**, thiab **Saib xyuas**.

Kev txheeb qhia cov cim thiab cov tsos ntawm ib tug neeg twg uas ntsib kev nyuaj nrog lawv txoj kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws. Nkag cuag lwm tus nrog kev hlub tshua "Kuv thov txim uas hnov li no. Saib zoo li nws nyuaj heev li." tuaj yeem yog thawj kauj ruam los pab kom lawv hla dhau lawv qhov kev phom sij.

Nug cov nqe lus nug los kawm paub ntau ntxiv hais txog yam uas tab tom tshwm sim thiab nug seb tus neeg puas tab tom xav txog kev tua tus kheej. Siv cov lus nug uas qhib cia piav qhia (Xws li "Qhia rau kuv seb muaj dab tsi tshwm sim.") kom paub txog ntau ntawv qhia paub thiab qhov ntsiab lus. Tsis txhob ntshai yuav nug tej lus nug uas nyuaj!

Sib txuas lus muab siab rau thiab kev pab hlub tshua rau tus tub ntxhais kawm ntawv los ntawm kev ua kauj ruam tom ntej no. Siv cov lo lus xws li: "Kuv txhawj xeeb txog koj. Kuv tsis xav kom muaj dab tsi tsis zoo tshwm sim rau koj los sis tsis xav kom koj raug mob."

Nqis tes ua tej yam dab tsi thiab qhia rau tus tswv cuab ntawm koj pab pawg saib xyuas kev phom sij.

"Cia mus tham nrog ib tus neeg twg hauv lub chaw lis hauj lwm txog kev sab laj pab tswv yim."

Saib xyuas tus kheej. Tej zaum koj yuav xav tau kev pab txhawb nqa, yog tias koj pab ib tus neeg twg uas muaj kev phom sij.



Sau lo lus HOPELINE
mus rau 741741



Cov Kev Txhawj Xeeb Uas Keev Pom Muaj Tas Li

Yuav muaj dab tsi yog tias kuv ua yuam kev? Kuv puas yuav raug foob?

Txoj cai lij choj ntawm lub xeev pov thaiv cov neeg ua hauj lwm cov neeg ua hauj lwm pab dawb ntawm cheeb tsam tsev kawm ntawv nom tswv pab thiab tsev kawm ntiav tsis pub muaj kev lav txim fab kev nplua nyiaj rau lawv cov kev ua thiab kev tsis ua thaum siv zog los cuam tshuam pab hauv kev tua tus kheej uas yuav tshwm sim tau ntawm tus tub ntxhais kawm ntawv. Cov neeg tsim kev cai lij choj pom tau tias nws yog qhov tseem ceeb heev uas cov neeg laus yuav nqis tes ua thaum tus tub ntxhais kawm ntawv yuav muaj kev tua tus kheej uas lawv yuav tau pov thaiv cov neeg laus ntawd tsis pub raug kev lav txim fab kev nplua nyiaj twg rau lawv cov kev siv zog cuam tshuam pab.

Kev nug hais txog kev tua tus kheej puas yuav ua rau tus tub ntxhais kawm ntawv xav ua qhov ntawd? Tsis ua. Qhov teeb meem no twb tau txais kev kawm tshawb fawb yam txhij txhua lawm. Thaum nug txog tus tub ntxhais kawm ntawv hais txog lub hom phiav kev tua tus kheej, koj tab tom muab ncauj kev los pab lawv. Thov siv zog nkag cuag kom tau cov tub ntxhais kawm ntawv kom zoo tshaj plaws. Tsis txhob ntshai tias yuav nug nqe lus nug, "Koj puas tab tom xav tias yuav ua rau koj tus kheej raug mob los sis tua koj tus kheej?"



Puas Pom Txog Cov Cim Maj Rawm los sis Cov Tsos? Ntawm No Yog Yam Yuav Tsum Tau Zam Tsis Txhob Ua

Tag nrho cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas tuaj yeem ntsib meem txom thiab yuav siv sij hawm los nug txog cov nqe lus nug tseem ceeb txog lub neej. Vim tias lawv tsis muaj kev xam pom txog lub sij hawm, lawv tuaj yeem muaj kev nyuaj siab tau. Cov luag hauj lwm zoo tshaj plaws rau cov xib fwb qhia ntawv yog los txhawb nqa cov tub ntxhais kawm ntawv, thiab yog tias koj pom cov cim los sis cov tsos ntawm kev tua tus kheej, ces siv IACTT. Cov nqe lus hais qee yam hauv qab no yuav ua rau nkag siab tau zoo txog cov tub ntxhais kawm ntawv uas yuav tsis tua tus kheej; tab sis thaum cov me nyuam yaus nyob hauv kev phom sij, cov yam no yim huab yuav ua rau heev tuaj.

Ntawm no yog qee yam kev nqis tes ua thiab cov lo lus zam tsis txhob hais thaum koj ntsib cov cim ceeb toom maj rawm thiab cov kev xaiv zoo, uas yog lwm txoj kev xaiv:

Tsis Txhob Txaj Muag - Ua Kom Raug Raws Cai

TSIS TXHOB HAIS: "Koj yuav tsum tau hla kom dhau qhov no. Nws tsis yog qhov teeb meem loj li."

UAS HLOOV LOS HAIS: "Saib zoo li koj tab tom ntsib kev nyuaj nrog qee yam dab tsi. Kuv pab puas tau li cas?"

TSIS TXHOB HAIS: "Koj tu siab sai dhau. Loj lawm!"

UAS HLOOV LOS HAIS: "Kuv tuaj yeem qhia qee yam uas yeem cuam tshuam rau koj heev li. Muaj dab tsi?"

Tsis Txhob Tos Kom Qeeb - IACTT

Thaum koj pom cov cim los sis cov tsos maj ceev, nrhiav kev pab kiag tam sim ntawd. Tsis txhob tos.

Tsis Txhob Tib - Txhawb Nqa

TSIS TXHOB HAIS: "Yog tias koj xav tau qhab nias zoo dua qub, koj yuav tsum tau kawm kom hnyav zog tuaj."

UAS HLOOV LOS HAIS: "Saib zoo li koj tag kev cia siab rau koj tus kheej. Peb yuav ua li cas kom tau zoo dua qub?"

TSIS TXHOB HAIS: "Tej zaum kev hloov pauv koj tus cwj pwm yuav ua rau koj tau phooj ywg coob tuaj."

UAS HLOOV LOS HAIS: "Qhia rau kuv paub seb koj xav tau tus phooj ywg zoo li cas. Yog koj tau li cas?"

Tsis Txhob Nyoo Swb - Ua Siab Ntev

Kev tua tus kheej TSIS yog txoj hmoo—thaum cov neeg hla dhau kev phom sij txog kev tua tus kheej, feem ntau lawv yuav ua neej nyob txuas mus ntxiv yam muaj kev noj qab haus huv, lub neej ua tau zoo tuaj!

Tsis Txhob Daws Ib Leeg – Yuav Tsum Siv Tsheej Zos Los Ua

Thov kev pab los ntawm cov neeg ua hauj lwm muab kev pab cuam me nyuam kawm ntawv, feem tswj xyuas hauj lwm, los sis tub ntxhais kawm ntawv tsev neeg los pab koj!

Daim ntawv luam tawm no muaj muab los ntawm:

Feem Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Txhawb Nqa Kev Kawm Paub
Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tub Ntxhais Kawm Ntawv/Kev Tiv Thaix
thiab Kev Noj Qab Nyab Xeeb

608-266-8960

dpi.wi.gov/sspw/mental-health/youth-suicide-prevention

Lub Tsis Hlis Ntuj 2024 Wisconsin Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Fab Kev
Cob Qhia Pej Xeeb

Wisconsin Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Fab Kev Cob Qhia Pej Xeeb tsis ntxub ntxaug txog ntawm lub hauv paus poj niam-txiv neej, haiv neeg, tsos cev nqaij daim tawv, kev ntseeg kev cai dab qhuas, kev ntseeg, hnuv nyoo, yug nyob lub teb chaws twg tuaj, caj ces poj koob yawm txwv, kev lub cev xeeb tub, txheej xwm ntsig txog kev sib yuav los sis txheej xwm ntsig txog niam thiab txiv, kev nyiam txog fab kev sib daj sib deev, los sis lub peev xwm thiab muab kev nkag cuag yam sib npaug zog rau Koom Haum Boy Scouts of America thiab lwm cov pab pawg pab cov neeg hluas uas xaiv los ua hauj lwm.

