



WISCONSIN
ကဗျာတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဝဲကျိၤ

တၢ်ဒိသဒါပုၤသးစၢ် လၢတၢ်မၤသံလီၤသး တနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်အ လံာ်စိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ

တၢ်ကိၢ်ထီၣ်သီကတီၢ် 2024

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအပူၤ

တၢ်ဒိသဒါပုၤသးစၢ်လၢတၢ်မၤသံလီၤသး အတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢ ပုၤမၤန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်န့ၢ် အိၣ်ဝဲ

လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အသီကတၢ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဒိသဒါပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤသး, တၢ်န့ၢ်လီၤလၢတၢ်ဘၣ်စၢၤ, ဒီးပုၤလၢသယုၢ်သညါ အဖိမ့တဖၢ် အသကိး လၢအမၤသံလီၤအသးတဖၢ်န့ၢ် အဝဲသ့ၣ်မၤန့ၢ်တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤ လၢ [DPI အဟံၤယဲၤသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ](#). တၢ်မၤလိၤအဒိအတံာ်တဖၢ် အိၣ်လၢအ့ထၢ်န့း အလီၤ, နဟံးန့ၢ် ပဒိၣ်ပပုၤအတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၢ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဒိသဒါပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤသးအလံာ်, ပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤသးအ တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၢ်, ဒီး တၢ်ဒိသဒါပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤသးကျိၤကွၢ် အသီကတၢ် လၢကျိၤဖိအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ပိးတၢ်လီၤအဂၤတဖၢ်န့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၢ် လၢကျိၤတၢ်သိၣ်တၢ်ဘျၢတဖၢ်အဂီၢ်, တၢ်န့ၢ်လီၤဘၣ်စၢၤလၢကဒိသဒါပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၢ်, တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤပုၤသးစၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၢ်, ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အဂၤန့ၢ်လီၤ.

- _____
- တၢ်ပိးတၢ်လီၤ
- _____
- သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၢ်
- _____
- တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၢ် မ့ၢ်ဒုၣ်တၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲလၢအဒိၣ်အယိၢ် တမံၤ
- _____
- တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤညါန့ၢ်တဖၢ်
- _____
- တၢ်ဖံးတၢ်မၤ ဒီးတၢ်ကတီၢ်လၢကဟးဆဲးအိၣ်တဖၢ်
- _____

တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤတဖၢ် လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးတဖၢ်အဂီၢ်-

988

ကိးလၢကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတထံၣ်ဃီ ဖဲတၢ်မၤသံလီၤသး မ့တမ့ၢ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိးအိးထီၣ်အကတီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မ့ၢ်လၢအလီၤကျိၤ ဆုၢ်တၢ်ကွဲး “HOPELINE” ဆူ 741741 မ့တမ့ၢ် လဲၤကွၢ်လၢ <https://www.centerforsuicideawareness.org/hopeline> တက့ၢ်.

TREVOR တၢ်တီၢ်ကျိၤ ဆုၢ်တၢ်ကွဲးဆူအဝဲသ့ၣ်ဖဲ 678-678 တက့ၢ်. ကိးအဝဲသ့ၣ်လၢ 1-866-488-7396 တက့ၢ်. လဲၤကွၢ် thetrevorproject.org တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်သးလၢအတလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၢ်အ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ-

တၢ်ဟ် WI ပုၤပုၤဖျဲးဖျဲး ဒီးကိၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ၣ် အတၢ်သိၣ်လိန့ၢ်လိအလီၢ်ခၢ်သး www.wishschools.org

တၢ်ဒိသဒါပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤသး Wisconsin www.preventsuicidewi.org

တၢ်ဒိသဒါပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤသး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအလီၢ်ခၢ်သး www.sprc.org

ကိၢ်အမဲရကၤ တၢ်ဒိသဒါပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤသးအကရၢ <https://afsp.org/>



ဖဲပုၤသးစၢ်တဖၢ်ဆိကမိၣ်လၢ
အထံၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢအ
ကိးဒိၣ်တဖၢ်အခါ
ဒီးဖျါလၢအဘူးကမၤသံလီၤအသး
အခါန့ၢ် မၤလီၤတံာ်လၢ
အဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ထဲတဂၤဘၣ်
မ့တမ့ၢ် က့ၤဆုၢ်အဝဲသ့ၣ်
တအိၣ်ယုၢ်ဒီးပုၤလၢအကွၢ်ထွဲအိၣ်
တဂၤ နီတဘျီတဂ့ၢ်.

သွပ်ညါဘဉ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် တၢ်ဟဲကဲထီၣ်အသးလၢ တၢ်နီၣ်တမံၤအယီၤ တမ့ၢ်ဘဉ် - အါတက့ၢ်န့ၣ် တၢ်ပနီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤသးလၢပုၤထီၣ် ဒီးန့ၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ် ကဘဉ်အိၣ်ဝဲလီၤ. ဟံးန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒီးသွပ်ညါတၢ်မၤသံလီၤသး အပနီၣ်တဖၣ် လၢန့ၣ်ဖိ, သကိး, ဒီးဟံၣ်ဖိယီၤဖိအဂီၢ်တက့ၢ်. (ကွၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အစရီၤလၢအထွဲတကပၤတက့ၢ်.)

တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဒိၣ်အယီၤတမံၤ

ဖဲပုၤမၤသံလီၤအသးအခါန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤလီၤ. တၢ်တဲပူၤဖျဲး ပုၤလၢအမၤသံလီၤအသးန့ၣ် တကဲဘျးဝဲဘဉ်. အဒိ မ့ၢ်ပုၤတဲလၢ ပုၤမၤန့ၢ်မၤယၢ်တၢ်အယီၤ “မၤ” ပုၤမၤသံလီၤအသးန့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢ အမ့ၢ်အတီၢ်ဘဉ်. ပုၤလၢအတူၢ်ဘဉ်တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်အိၣ်န့ၣ် တမၤသံလီၤ အသးကိးဂၢၤဒဲးဘဉ်. ပုၤဃုာ်သွပ်ညါတၢ်တဖၣ်န့ၣ် ဟံၣ်ဖျဲးထီၣ်လၢ ပုၤမၤသံလီၤအသးလၢ တၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤအယီၤန့ၣ်လီၤ. အအံၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဆါဟဲလီၤစၢၤလီၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ်, ခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်သးလၢအမၤဘဉ်ဒိ ဆူၣ်ချ့, တၢ်ဆါဘျးကအိးထီၣ်, ဒီးတၢ်မၤအသးလၢအဒဲးကဲထီၣ် တၢ်တူၢ်ဘဉ်သွပ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါဟဲလီၤစၢၤလီၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ် ဒီး ခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်သးလၢအမၤဘဉ်ဒိ ဆူၣ်ချ့ အဒိတဖၣ်န့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး သးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါ, ဟံၣ်ဖိယီၤဖိတၢ်အိၣ်သးလၢအမၤဘဉ်ဒိ ဆူၣ်ချ့, တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးလၢလီၤကဝီၤပူၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တယၢ်ဘဉ်. တၢ်ဆါဘျးကအိးထီၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး မးအလီၤဖုၣ်တဖၣ်, တၢ်ထီၣ်ကိၣ်လၢအတပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘဉ်ယီၣ်အလီၤပုၤ, ပုၤထီၣ်ဒါအိၣ်, မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီၤဖိတတူၢ်လီၤအိၣ်ဘဉ်. တၢ်ဂ့ၢ်ကိ/တၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်မၤအသးတဖၣ်န့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်မၤတအိၣ်လၢဘဉ်, တၢ်မၤမံၤဆုး မ့တမ့ၢ်ပုၤမၤန့ၢ်မၤယၢ်အိၣ်, ဒီးအအိၣ်တၢ်လီၤလၢအမၤန့ၢ်တၢ်မၤသံလီၤသးအပိးလီၤညီဝဲတတီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ လၢပုၤန့ၢ်ပၢ်ကမ့ၢ်အိၣ် ဒီးတဲပူၤဖျဲးဝဲဒၣ်လီၤ. *တၢ်ဂ့ၢ်ဟဲလၢး American Association of Suicidology (AAS) ဟ့ၣ်ယဲသန့အတၢ်အိၣ်ဖိၣ်လၢ လီၤန့ၢ်အါန့ၣ် 2011 တက့ၢ်.*

တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢပုၤသးစၢ်မၤသံလီၤအသး တၢ်ဘိၣ်ယီၣ်အလီၤကအိၣ်အါတလၢန့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်လၢအရ့ဒိၣ် လၢကဒိသဒါအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါအါကတၢ်အကျိၤတမံၤ လၢပုၤကမၤသံလီၤအသး လၢအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်သးဟးဂီၤတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ဒီးမ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ဆါ လၢပုၤကူၤစါယါဘျးအိၣ် အါကတၢ်အကျိၤတမံၤဖျဲးကိးလီၤ.

ပုၤသးစၢ် တဲပူၤထီၣ်လၢ အကဲဟံၣ်မုၢ်သကိးဟံၣ်မုၢ်, ဟိၣ်ခါသကိးဟံၣ်ခါ, မ့တမ့ၢ်အိၣ်ခံကလုာ်လၢာ် (LGB) - ပုၤကွဲၣ်စၢၤကီၢ်န့ၣ်န့ၣ် တၢ်ဃုာ်သွပ်ညါ ပုၤသးစၢ်တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအတၢ်ဘဉ်ယီၣ်လီၤ (YRBS) အစၢတဖၣ် ဟံၣ်ဖျဲးထီၣ်လၢ LGB အပုၤသးစၢ်အဘျးကတတ် ဆိကမိၣ်ထီၣ်လၢ အကမၤသံလီၤအသး ဒီးမ့ၢ်ဒၣ်ပုၤတဖု လၢအကဲကျဲးစးမၤသံလီၤအသး အါန့ၢ်ဒီးကိၣ်ဖိအဂၤတဖၣ် လၢအတကဲ LGB ဘဉ်တဖၣ် 3.5 စုန့ၣ်လီၤ.

ဟိၣ်မုၢ်သးစၢ်တဖၣ် - YRBS အတၢ်ဂ့ၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်န့ၣ် ဟံၣ်ဖျဲးထီၣ်လၢ ဟိၣ်မုၢ် အကိၣ်ဖိတဖၣ် လၢအသးအိၣ် 16-17 နံၣ်တဖၣ် သ့ၣ်အုးသးအုးဒိၣ်မး မ့တမ့ၢ်အတၢ်မုၢ်လၢလၢာ် ဒီးအဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘဉ်ဒိအံၤ လၢအယံၣ်ဝဲ 2 နံၣ်မ့တမ့ၢ်အါန့ၢ်ဒီး ကိးနံၣ်ဒီးအယီၤ တမၤတၢ်မၤညီန့ၣ်တဖၣ်လၢဘဉ်.

တၢ်ဟံၣ်သးပုၤပူၤဖျဲးဖျဲးဒီး ပိးလီၤလၢအမၤသံတၢ်သ့တဖၣ်န့ၣ် မၤပူၤဖျဲး သးသမ့သ့လီၤ. (ကွၢ် တၢ်အိၣ်ဒီးအခိပညီ ဒီး တၢ်ဟံၣ်သးပုၤပူၤဖျဲးဖျဲး လၢဖဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်)

ဒိသိးပုၤသးစၢ်တဖၣ် မၤသံလီၤသးအနီၣ်ဂံၢ်ကစၢၤလီၤအဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ တၢ်ဟံၣ်ဃာ် ပိးလီၤလၢအမၤသံတၢ်သ့တဖၣ်ခဲလၢာ် ဘဉ်ဘဉ်ဘၢဘၢ ဒီးဟံၣ်ထီၣ်အီၤလၢ တၢ်လီၤလၢပုၤမၤန့ၢ်အိၣ် တသ့ဘဉ်တတီၤန့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤသံလီၤသးကျိၤကွဲၣ်လၢအိၣ် တမံၤန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်န့ၣ် ပုၤသးစၢ်လၢအကဲကျဲးစးမၤသံလီၤအသး သူ ကျိ မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီလၢအအိၣ်ဟံၣ်လၢဟံၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. သ့အဘဉ်ပုၤပုၤသးစၢ်တဖၣ် လၢကမၤန့ၢ်ကျိၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီ လၢအလီၤဘဉ်ယီၣ်တဖၣ် လၢအနီၣ်ကစၢၤတဂ့ၢ်. (တၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ် လၢဟံၣ်ကဘျးပၤ 3)

တၢ်ဒိသဒါလီၤသးအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤသးတဖၣ် (တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်နီၣ်တဖၣ်)

တၢ်သးကလၢာ်ဘဉ်တဖၣ်

- တၢ်မုၢ်လၢတအိၣ်ဘဉ်
- တၢ်သးဒိၣ်, သးဖျဲးထီၣ်ဒီးပၢၤတန့ၢ်ဘဉ်, တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်က့ၢ်တၢ်
- တၢ်ပူၤဖျဲးအလီၤတအိၣ်ဘဉ် - တူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်ဟးထီၣ်တန့ၢ်ဘဉ်
- တူၢ်ဘဉ်လၢ သးသမ့အတၢ်တိာ်ဟံၣ်တအိၣ်ဘဉ်

တၢ်ဖဲးဟူးမၤဂဲၤတဖၣ်

- တၢ်မၤလၢတပလီၢ်သးအပူၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဖဲးဟူးမၤဂဲၤ လၢအလီၤဘဉ်ယီၣ်
- တၢ်ထုးယံာ်ထီၣ်သးလၢ သကိးတဖၣ်, ဟံၣ်ဖိယီၤဖိ, ပုၤတတၢ, တဲန့ၢ်ဘဉ်တန့ၢ် အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ
- တၢ်သ့အါထီၣ်သး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘီး
- တၢ်ဟ့ၣ်လီၤကွဲၣ် တၢ်ဖိတၢ်လီၤလၢအဟံၣ်လုာ်ဟံၣ်ပူၤဝဲ

တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်

- ကိၣ်တၢ်မၤမ့ၢ်ကိၣ်ဖိအပတီၢ် ဒီးယံာ်ဒီးဖုၣ်လီၤ
- တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဆိတလဲလၢာ်လၢာ် ဆုဆု
- တၢ်သ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤ, တၢ်သးဘဉ်တံာ်တံာ်, တအိၣ်တၢ်/မံ ဒ်အလီၤလီၤဘဉ်

တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးတဖၣ်

- တၢ်တဲပူၤတဲဖုး/တၢ်တဲပူၤထီၣ်လၢအ ကမၤဘဉ်ဒိလီၤအသး

လၢကီၢ်အမဲၤရကၢ တၢ်မၤသံလီၤသးအကရၢ



တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဒိၣ်အယိၣ်တမံၤ (တၢ်ဂ့ၢ်ဆူညါ)

နမ့ၢ်သ့ၣ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဒိၣ်အယိၣ်တမံၤန့ၣ် နမၤတၢ်မၤန့ၣ်သ့လဲၣ်.
တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် မၤကတၢၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဒိၣ်အယိၣ်တမံၤ ထဲတစီၢ်ဖိတဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်လၢပုၤသးစၢ်တဖၣ်အမဲၢ်ညါန့ၣ် ဖျါလၢ အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဒိၣ်အယိၣ်တမံၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လဲၤခိဖျါ တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဆၢကတီၢ်မ့ၢ်န့ၣ် ဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်အကျါ 90% တၢ်က့ၢ်စးစး မၤသံလီၤအသးနီၣ်တဘျီလၢဘၣ်. ဒီးသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်တဖၣ်, ကိၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိ, ကိၣ်သကိးတဖၣ်, ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိ မ့ၢ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်လၢ အဖျါလၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကိၣ်ဖိ ကမၤဘၣ်ဒိလီၤအသးန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်က့ၢ်ထံက့ၢ်ဆး ပုၤတဂၤန့ၣ် အတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး ဒီးမၤအိၣ် IACTT ကျါက့ၢ်အဒိအတၢ်အိၣ်ဝဲအသိးသ့န့ၣ်လီၤ. IACTT အခီပညီ မ့ၢ်ဝဲ ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤပုၤ, သံက့ၢ်တၢ်, ဟံၣ်ဖျါထီၣ်, ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤ, ဒီး က့ၢ်ထွဲတၢ်လီၤ.

ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤပုၤ လၢအအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါ အတၢ်ပနီၣ် ဒီးတၢ်မၤအသးတက့ၢ်. တၢ်တဘျီပုၤဂၤလၢ “ယၢန့ၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒ်အံၤအယိၣ် ဝံသးစၢၤနီၤ. ဖျါလၢအကီၢ်သပုၤလီၤ.” လၢတၢ်သ့ၣ်ဒီးသးဒီးအပူၤန့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်မၤအပတီၢ်တၢ်တမံၤ လၢက မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ် လဲၤခိဖျါတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဆၢကတီၢ်ကန့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သံက့ၢ် တၢ်သံက့ၢ်တဖၣ် လၢကယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်လၢ တၢ်မၤအသးဒ်လဲၣ် ဒီး မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်လၢ အကမၤသံလီၤအသးအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်တၢ်သံက့ၢ်တဖၣ် (လီၤကဲဒ်သိးဒီး “တၢ်မၤသးဒ်လဲၣ် တဲဘၣ်ယၢမီၤ.”) လၢကယုသ့ၣ်ညါအတၢ်ထံၣ် ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီမံၤဆး လၢကသံက့ၢ်တၢ်အဒိၣ်အယိၣ်တမံၤ.

ဟံၣ်ဖျါထီၣ် လၢန့ၣ်အိၣ်သးအိၣ် ဒီးသးကညီဘၣ်ကိၣ်ဖိ ခိဖျါတၢ်မၤပတီၢ် ဆူညါတခါအယိၣ်တက့ၢ်. သ့ၣ်တၢ်ကတီၢ်တဖၣ် လီၤကဲဒ်သိးဒီး- “ယၢသးကိၢ်လၢန့ၢ်ယိၣ်. ယတအဲၣ်ဒီးလၢတၢ်လၢအတဂ့ၤဘၣ် ကကဲထီၣ်ဒီးန့ၢ်တမံၤ မ့ၢ်တမ့ၢ်လၢန့ၢ်ကဘၣ်ဒိဝဲအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးဘၣ်.”

ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤ ဒီးတဲဘၣ်ပုၤဂၤဂီၢ်အူအကရူၢ်တက့ၢ်. “မံၤပကလဲၤတဲတၢ်ဒီး ပုၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်အဝဲဒၤဒေးတဂၤဂၤနီၤ.”

က့ၢ်ထွဲ လီၤန့ၣ်သးတက့ၢ်. နမ့ၢ်မၤစၢၤ ပုၤတဂၤလၢ အလဲၤခိဖျါ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တမံၤန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလီၤ.



ဆူတၢ်က့ၢ်: HOPELINE
ဆူ 741741



တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤညါန့ၣ်တဖၣ်

ယမ့ၢ်မၤကမၢ်တၢ်တခီမိၤ. ပုၤကလိၣ်ဘၢလိၣ်ကိၢ်ယၢမီၤ.
ဖဲပုၤတဂၤဂၤ ကံၣ်က့ၢ်စးစးန့ၣ်လီၤဘၣ်စၢၤ လၢကဒိသဒါကိၣ်ဖိလၢအဘူးကမၤ သံလီၤအသးအခါန့ၣ် ကီၢ်စဲၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီ တဲဝဲလၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဒီးပုၤဟ့ၣ်လီၤသးတဖၣ် လၢကမျါၢ်ကိၣ် ဒီးကိၣ်လၢပုၤပုၤန့ၣ် အတၢ်က့ၢ်ဘၣ်က့ၢ်သ့တၢ်မၤလိတဖၣ်န့ၣ် ပုၤဖျဲးဒီးတၢ်လိၣ်ဘၢလိၣ်ကိၢ် ဒီးတၢ်က့ၢ်ကဟံၣ်က့ၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအဖျါလၢ ကိၣ်ဖိတဂၤဂၤ ဘူးကမၤ သံလီၤအသးအခါ လၢပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပုၤကဒိသဒါအိၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်လၢအရဲဒိၣ် ဒိၣ်မးအယိၣ် ပုၤထူးထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ် မၤပုၤမၤဖျဲးက့ၢ် ပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ် လၢတၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်စၢၤအတၢ်လိၣ်ဘၢလိၣ်ကိၢ် တမံၤလၢလိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်ကိၣ်ဖိလၢတၢ်မၤသံလီၤသးအဂ့ၢ် ကထိၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အိၣ်. လၢကမၤဒ်န့ၣ်ခါ.
တမၤဘၣ်. တၢ်ယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ လီၤတၢ်လီၤဆးလဲ. တၢ်သံက့ၢ်ကိၣ်ဖိလၢအဘၣ်ယးဒီး တၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်မၤအသးအဂ့ၢ်န့ၣ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ နသးအိၣ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လီၤ. ဝံသးစၢၤ ကံၣ်က့ၢ်စးစးအဂ့ၢ်ကတၢၢ် လၢကထူးန့ၢ်ကိၣ်ဖိအသးတက့ၢ်. သုတဘျီမံၤဆး လၢကသံက့ၢ်အိၣ်လၢ, “မ့ၢ်န့ၢ်ဒီးမၤဘၣ်ဒိ မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤသံလီၤန့ၣ်ခါ” တဂ့ၤ.



မှန်ထိုင်ဘက်တပ်ပနီဉ်မှတမ့တမာ်မအသးလအလီဘေဉ်ယိဉ်လံခါ.

တၢ်လၢပုၤကဘၣ်ဟးဆဲးအဂ့ၢ်



ဖိဒိဖိသၣ် ဒီးပုၤသးစၢ်ကိးဂးဒဲး အတၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဆီတလဲသ့ ဒီးကလိဉ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢအရ့ဒိတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တသ့ၣ်ညါတၢ်ဆၢကတီၢ်အယၢ်ထံ လဲဉ်ဒဲးဘၣ်, တဘျီတခီၣ် အသးလၢကသံသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်သရၣ်မုၢ်အမုၢ်ဒါ လၢအရ့ဒိဉ်ကတၢ်တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒုဉ်တၢ်ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤကွဲဖိ, ဒီးမ့ၢ်တၢ်မၤသံလီၤသးအပူဉ် မ့တမ့တမာ်မအသးတဖၣ် ဟ်ဖျါထီဉ်ဝဲဒုဉ်န့ၣ် သူ IACTT တက့ၢ်. ကိုဖိလၢအတသးအိဉ်မၤသံလီၤအသးတဖၣ် ကန့ၢ်ပၢ် တၢ်လၢပုၤတဲတဖၣ်လၢအံၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ် သန့က့ဖိဖိသၣ်ထံဉ်ဘၣ် တၢ်ကီတၢ်ခဲဒု ကနးထီဉ်ဝဲအါထီဉ်လီၤ.

ဖဲနထီဉ်တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အတၢ်ပနီဉ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီး တၢ်ကတီၢ်တဖၣ်လၢပုၤကဘၣ်ဟးဆဲးဝဲ ဒီးတၢ်ယုထၢအဂၤ လၢအဂ့ၢ်န့ၢ်အန့ၣ်-

တဘၣ်မၢ်ဆူးတဂ့ၢ် - ဟ်ဂၢ်ဟ်ကျၢၤန့သး

တဘၣ်တဲ- “နမၤန့ၢ်လဲ. တမ့ၢ်တၢ်နီတမံၤဘေဉ်.”
လၢတၢ်န့ၢ်အလီၢ်တဲလၢ- “ခဲအံၤအဖျါလၢ တၢ်ဘၣ်န့ၢ်တမံၤမံၤ. ယမၤစၢၤ န့ၢ်သ့ဒ်လဲဉ်.”
တဘၣ်တဲ- “န့သးဘၣ်ဒိညါတလၢ. ဒိဉ်တုၢ်ခိဉ်ပုၤထီဉ်န့သးတက့ၢ်.”
လၢတၢ်န့ၢ်အလီၢ်တဲလၢ- “ယသ့ၣ်ညါလၢ တၢ်ဘၣ်န့ၢ်ဖးဒိဉ်တမံၤမံၤ. တၢ်မၤသးဒ်လဲဉ်.”

တဘၣ်မၤယံၢ်မၤနီၢ်န့သးတဂ့ၢ် - IACTT

ဖဲနထီဉ်တၢ်ပနီဉ် မ့တမ့တမာ်မအသးလၢအလီဘေဉ်ယိဉ် သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါ, ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတထံဉ်ဃီတက့ၢ်. တဘၣ်အိဉ်ခိးတၢ်တဂ့ၢ်.

တဘၣ်ဟ်ဒုဉ်ဟ်ကမၣ်ပုၤတဂ့ၢ် - ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်

တဘၣ်တဲ- “မ့ၢ်န့အိဉ်ဒီးလၢနမးကဂ့ၢ်ထီဉ်ဝဲန့ၣ် နကဘၣ်မၤတၢ်ဆူဉ်န့ၢ်အလီၢ်ဒဲး.”
လၢတၢ်န့ၢ်အလီၢ်တဲလၢ- “ဖျါလၢ န့သးဟးဂီဝဲ လၢနတၢ်မၤတမံၤမံၤအဖိခိဉ်လဲ. ပမၤစၢၤန့ၢ် လၢနကမၤဂ့ၢ်န့ၢ်အန့ၣ်ကသ့ဒ်လဲဉ်.”
တဘၣ်တဲ- “န့မ့ၢ်ဆီတလဲန့တၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နတံၤသကိးကအါထီဉ်ဝဲလီၤ.”
လၢတၢ်န့ၢ်အလီၢ်တဲလၢ- “ဖဲန့ယုထၢန့တံၤသကိးအခါ န့မ့ၢ်လၢတၢ်လၢအအိဉ်ဒ်လဲဉ်. ဒ်သိးယကဲထီဉ် ပုၤဒ်န့ၣ်လၢနဂီၢ်ယကဘၣ်မၤဒ်လဲဉ်.”

တဘၣ်ဟ့ၣ်အဂျူတဂ့ၢ် - ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါ

တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်ဟ်ဝဲဟ်စီၢ်ဘၣ်-ဖဲပုၤလဲၤခီဖျါ တၢ်မၤသံလီၤသးအကတီၢ်န့ၣ်အါတက့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဆဲးအိဉ်မ့ မ့ၢ်မ့ၢ်ခုဉ်ခုဉ် ဒီးအတၢ်အိဉ်မူကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်လီၤ.

တဘၣ်မၤအီၤထဲတဂၤတဂ့ၢ် - လိဉ်ဘၣ်ပုၤကိးဂးဒဲး

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီဉ် ကိဉ်ပုၤမၤတၢ်ဖိ, ပုၤဘၣ်မ့ဘၣ်ဒါ, မ့တမ့ၢ် ဟံဉ်ဖိယိဖိ လၢကမၤစၢၤန့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

လိာ်အံၤန့ၣ် နမၤန့ၢ်အီၤသ့ဖဲ-
တၢ်ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤလီၤအတဖု
ကိုဖိအတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ/တၢ်ဒိသဒိးတၢ်အိဉ်မုၢ်ဆိးပၤ
608-266-8960
dpi.wi.gov/sspw/mental-health/youth-suicide-prevention

လါမ့ၢ် 2024 Wisconsin ကမျၢၢ်တၢ်ကူဉ်ဘၣ်ကူဉ်သ့အဝဲကျိၤ

Wisconsin ကမျၢၢ်တၢ်ကူဉ်ဘၣ်ကူဉ်သ့အဝဲကျိၤ တဟ်ဖးနီၤဖးပုၤ လၢအကဲမ့ၢ်ကဲခါ, ကလုာ်, ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်, တၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်, တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘါ, သးန့ၣ်, ထံကီၢ်, တၢ်ဟ်လီၤစၢၤလၢလဲသ့ၣ်, ဒါထီဉ်, တၢ်ဆီဉ်ဟံဉ်ဆီဉ်ဃီ မ့တမ့ၢ်တၢ်ကိးဂးဒဲး, မုၢ်ခွဲက့ၢ်ဂီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဖိခိဉ်ဘၣ်တကးဒဲးဘၣ် ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်န့ၣ်လီၤပုၤဃုာ်သးလၢ Boy Scouts of America ဒီးပုၤသးစၢ်ကရူၢ်အဂၤ တဖၣ်တုၤသးထံသိးန့ၣ်လီၤ.

