စိတ်ကျန်းမာရေး

၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ ၄၂% သည် ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းစသည့်ခံစားချက်များကို ခံစားခဲ့ရကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းခြင်းသည် ဝမ်းနည်းမှုကိုအနည်းငယ်ခံစားရခြင်းထက် ပိုပြင်းထန်သည်။ ၎င်းသည် သင့်ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းများစွာကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို ကျောင်းတွင်အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရာတွင် အထိအခိုက်ဖြစ်စေခြင်း အစရှိသည်တို့ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အလုံးစုံကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို အကူအညီတောင်းခံနိုင်ကြောင်း အသိပေးရန်လိုအပ်သည်။ အမည်းစက်တွေကိုဖယ်ရှားဖို့က အဓိကပါပဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုဘာတွေကဖြစ်စေတာလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများသည် အမေရိကန်တွင် အဖြစ်များဆုံး ကျန်းမာရေးအခြေအနေများစွာထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေတစ်ခုရှိနေခြင်းသည် ရှက်စရာမဟုတ်ပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းကနေ ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းမရှိပါ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ- :

- ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာအချက်များ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဓာတုပစ္စည်းမညီမျှမှုများ
- ဆိုးရွားသောကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ (Adverse childhood experiences, ACEs)
- နာတာရှည်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံများ
- အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု
- ကိုယ်ထီးတည်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အထီးကျန်ခြင်း ခံစားချက်များ အမြဲရှိနေခြင်း

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်

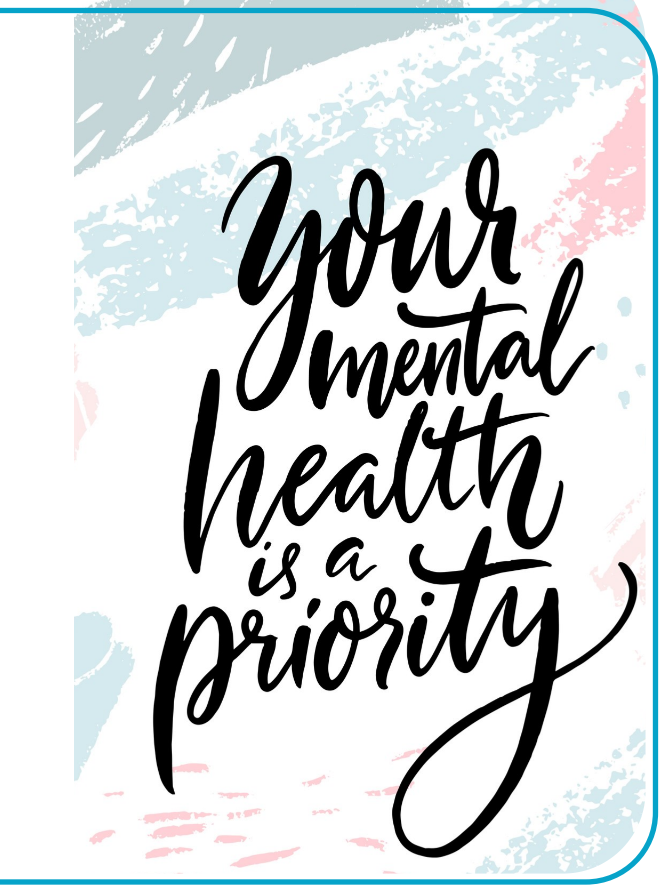
နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် Olivia Hesler ထံသို့ ohesler@health.in.gov တွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

Indiana Department of Health

မိသားစုကျန်းမာရေး အချက်အလက်နှင့် သေဆုံးမှုကာကွယ်ရေး ဌာနခွဲ

စိတ်ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးပါတယ် s

Indiana Department of Health



လက္ခဏာများကို နားလည်သိရှိခြင်း

သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောတစ်စုံတစ်ဦးသည် ဤလက္ခဏာများကို ခံစားရပါက တစ်စုံတစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည့် အချိန်ရောက်ပြီဟု ဆိုလိုပါသည်-

- ယခင်ကနှစ်သက်ခဲ့သောအရာများကို စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း
- အဆက်အသွယ်ပြတ်နေသလို ခံစားရခြင်း
- အိပ်ချိန် သို့မဟုတ် စားချိန်များ ပြောင်းလဲခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ပြီး စနစ်တကျနေထိုင်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်နေခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားကြောက်ရွံ့မှုများလာခြင်း
- စိတ်နေစိတ်ထားအပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း
- စိတ်ထိခိုက်လွယ်ခြင်း

သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲ

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရာတွင် သိသာထင်ရှားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ သင့်စိတ်ကိုစတင်ဂရုစိုက်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့်အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်သည်။

- သင့်အားကူညီပံ့ပိုးနိုင်သော သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိခြင်း
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်အပန်းဖြေခြင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို စမ်းလုပ်ကြည့်ခြင်း
- လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း။ လမ်းလျှောက်ချိန် တိုတောင်းသည့်တိုင် ၎င်းသည် သင်၏စိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်
- အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း
- သင့်ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်း
- ချစ်ခင်ရသူများနှင့် စကားပြောခြင်း
- လက်ခံ၍ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားခြင်း

နောက်ထပ်အကူအညီလိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါတယ်။

သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ပွင့်လင်းရိုးသားစွာဆွေးနွေးပါ။

findtreatment.gov သို့သွား၍ သင့်အနီးရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပါ။

အရင်းအမြစ်များ

988 သတ်သေမှုနှင့် အရေးပေါ်ကာလအသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်း

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာသတ်သေမှုဟော့လိုင်း-
1-800-273-8255 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး 741741 သို့ "IN" ဟု စာပို့နိုင်ပါသည်

Trevor ပရောဂျက် (LGBTQ+ လူငယ်)-
866-488-7386 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး 202-304-1200 သို့ "TREVOR" ဟု စာပို့နိုင်ပါသည်

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အရေးပေါ်ကာလဝန်ဆောင်မှု-
"SAFE" ဟူသောစာသားကို သင့်တည်နေရာနှင့်တကွ 4HELP(44357) သို့ စာပို့နိုင်ပါသည်

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များနှင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဆက်လက်လေ့လာရန်-

သင့်အနီးနားရှိ နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေရန် ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ-

ဒေသတွင်းအရေးပေါ်ကာလဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်နှင့် စတင်ဆွေးနွေးပါ-

သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။

988

သတ်သေမှုနှင့် အရေးပေါ်ကာလ
အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်း