

ဘယ်သူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမှုအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်သလဲ။

သတ်သေမှုဆိုသည်မှာ လိင်၊ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်စု သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်အပေါ်
မူတည်ခြင်းမရှိပါ။ မည်သူမဆို သတ်သေမှုအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်သော်လည်း
မိမိကိုယ်ကို သတ်သေနိုင်ခြေကို တိုးစေသော အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပါသည်။
ဤအန္တရာယ်အချက်များသည် တစ်ဦးချင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊
အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
အဓိကအန္တရာယ်အချက်များမှာ-

- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများ
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်
- နာတာရှည်ဝေဒနာ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှိပ်စက်ခြင်း အပါအဝင်
အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်း
- မိသားစုမှတ်တမ်းတွင် ကိုယ်ကိုယ်ကိုသတ်သေမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု
သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပြဿနာများရှိခဲ့ခြင်း
- ကျောင်း သို့မဟုတ် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ



မေးခွန်းမေးလိုပါသလား။

Olivia Hesler ထံသို့
ohesler@health.in.gov တွင် ဆက်သွယ်ပါ



သုတေသနပြုချက်များအရ
လူများကို သတ်သေလိုစိတ်ရှိမရှိ
မေးမြန်းခြင်းသည် သတ်သေလိုသည့်
အပြုအမူ သို့မဟုတ်
အတွေးအမြင်များကို
တိုးပွားစေနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

အရင်းအမြစ်- ကိုယ်ကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အမေရိကန်အစည်းအရုံး၊
၂၀၁၂ ခုနှစ်



**Indiana
Department
of
Health**

မိသားစုကျန်းမာရေး
အချက်အလက်နှင့်
သေဆုံးမှုကာကွယ်ရေး
ဌာနခွဲ

အဲဒါအကြောင်း ပြောကြရအောင်-
မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေမှု ကာကွယ်ရေး

www.in.gov/health



**Indiana
Department
of
Health**



သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ-

- စကားပြောပြီးကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ
- ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုရယူရာ၌ အကူအညီပေးပါ
- သင့်သူငယ်ချင်းကို အဆက်အသွယ်မပြတ်ရှိနေပြီး ဆက်လက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ
- နားထောင်ပေးပြီး ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားပါ
- သင့်သူငယ်ချင်းနှင့်အတူ လုံခြုံရေးကိုဦးစားပေးပါ
- သင့်သူငယ်ချင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေလိုသည့် စိတ်ကူးရှိနေကြောင်း သင့်ကိုပြောပြပြီး မည်သူ့ကိုမျှ ပြန်မပြောရန်ပြောကြားထားသည့်တိုင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်လူကြီးတစ်ဦးကို ပြောပြရမည်ဖြစ်သည်။

အဖြစ်မှန်များကိုလေ့လာပါ

မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း၏ သတိပေးလက္ခဏာများသည် သိသာထင်ရှားခြင်းမရှိသော်လည်း တစ်စုံတစ်ဦးကို အကူအညီပေးရန်အတွက် ပထမဆုံးခြေလှမ်းမှာ အဖြစ်မှန်များကို သိရှိခြင်းဖြစ်သည်။

- ခံစားချက်များ- အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေကြောင်း ဖော်ပြခြင်း
- လုပ်ဆောင်ချက်များ- ပြင်းထန်/လွှမ်းမိုးလွန်းသော နာကျင်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖော်ပြခြင်း
- အပြောင်းအလဲများ- သူငယ်ချင်းများ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ခွဲထွက်၍ တစ်ဦးတည်းနေခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကဲ့သို့သော အပြုအမူပြောင်းလဲမှုများကို ပြသခြင်း
- ခြိမ်းခြောက်မှုများ- သတ်သေလိုကြောင်းပြောခြင်း၊ သတ်သေလိုကြောင်းရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် သတ်သေရန် အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ခြင်း
- အခြေအနေများ- ဆုံးရှုံးမှု၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရှက်ကွဲမှု၊ ကျောင်း၊ အိမ် သို့မဟုတ် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရခြင်းအပါအဝင် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေလိုစိတ်ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများဖြစ်သော အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့နေရခြင်း

အရင်းအမြစ်- အင်ဒီယားနားကျန်းမာရေးဌာန၊ အင်ဒီယားနား သတ်သေမှုကာကွယ်ရေးတူးလ်အစုံ၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်။

အကယ်၍ သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးတွင် ဤလက္ခဏာများရှိနေကြောင်း သတိပြုမိပါက ၎င်းတို့တွင် သတ်သေလိုသည့် စိတ်ကူးရှိမရှိ တိုက်ရိုက်မေးမြန်းပြီး အကူအညီပေးပါ။

988 သတ်သေမှုနှင့် အရေးပေါ်ကာလ အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်းသို့ ခေါ်ဆို၍ အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော အကျပ်အတည်းအထူးကုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် 988 သို့ 24/7 ခေါ်ဆိုလိုက်ပါ။



ထပ်လောင်းအရင်းအမြစ်များ-

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာသတ်သေမှုဟော့လိုင်း

- 1-800-273-8255 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
- 741741 သို့ "IN" ဟု စာပို့ပါ

Trevor ပရောဂျက် (LGBTQ+ လူငယ်)

- 866-488-7386 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
- 202-304-1200 သို့ "TREVOR" ဟု စာပို့ပါ

အင်ဒီယားနား 211

- 211 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ

တစ်စုံတစ်ဦးကိုကူညီသည့်အခါ ထပ်လောင်းပံ့ပိုးကူညီမှုများရယူရန် QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ-



သတ်သေမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အကျပ်အတည်းတစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့နေရနိုင်သည့်သူနှင့် စကားစတင်ပြောဆိုရန် တုံ့ဆိုင်းမနေပါနှင့်။