

# မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုအတွက် အချက်ပြသကော်တများ-

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အပြုအမူအချို့သည် တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုအကြောင်း စဉ်းစားနေကြောင်း ဖော်ပြသည့် သင်္ကေတအချို့ဖြစ်နိုင်သည်

## အောက်ပါတို့ ပြောဆိုခြင်း-



- ▷ သေလိုကြောင်း
- ▷ လွန်စွာ ပြစ်တင်စိတ်ဖြစ်ကြောင်း (သို့) ရှက်မိကြောင်း
- ▷ အခြားသူများအပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်ကြောင်း

## အောက်ပါတို့ ခံစားရခြင်း-



- ▷ စိတ်ဗလာဖြစ်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှု၊ ပိတ်လှောင်ခံရ သလိုဖြစ်မှု (သို့) အသက်ရှင်စရာအကြောင်းပြချက်မရှိမှု
- ▷ အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းမှု၊ ပိုမို စိုးရိမ်မှု၊ ပူပန်ကြောင့်ကြမှု (သို့) ဒေါသနှင့်ပြည့်နှက်နေမှု
- ▷ မခံစားနိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှု

## အောက်ပါကဲ့သို့ အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှု-



- ▷ သေရန် စီစဉ်ခြင်း (သို့) သေရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေခြင်း
- ▷ သူငယ်ချင်းများထံမှ ထွက်ခွာခြင်း၊ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ အရေးကြီးသော ပစ္စည်းများ ပေးခြင်း (သို့) သေတမ်းစာရေးခြင်း
- ▷ အလွန်မြန်စွာ မောင်းနှင်ခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များသော စွန့်စားမှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ▷ အလွန်အကျူး စိတ်ခံစားချက် ပြောင်းလဲခြင်းများ ပြသခြင်း
- ▷ ပိုများများ (သို့) ပိုနည်းနည်း စားခြင်း (သို့) အိပ်စက်ခြင်း
- ▷ မူးယစ်ဆေး (သို့) အရက်သေစာ ပိုမကြာမကြာ သုံးစွဲသောက်သုံးခြင်း

အဆိုပါ သတိပေးအချက်ပြ သင်္ကေတများသည် သင် (သို့) သင်သိသော တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေပါက၊ အထူး သဖြင့် အပြုအမူသည် အသစ်ဖြစ်ပါက (သို့) လတ်တလောတွင် ပိုဆိုးလာပါက အတတ်နိုင်ဆုံး မြန်မြန် အကူအညီရယူပါ။

**988 မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုနှင့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်လိုင်း**  
 988 သို့ ခေါ်ဆိုပါ (သို့) စာရိုက်ပို့ပါ  
 988lifeline.org တွင် စာရိုက်စကားပြောပါ

**အရေးပေါ်စာပို့လိုင်း**  
 741741 သို့ “HELLO” ဟု စာရိုက်ပို့ပါ



National Institute of Mental Health

[www.nimh.nih.gov/suicideprevention](http://www.nimh.nih.gov/suicideprevention)

NIMH Identifier No. OM 22-4316