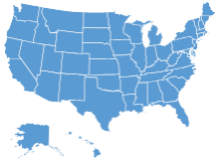




စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုခံစားနေရသော တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အဆင့်များ

မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အဓိကကျသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုနှင့် သေဆုံးမှု၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား/မ မရွေး၊ လူမျိုးနှင့် တိုင်းရင်းသားမရွေး သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးပြီး ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသော်လည်း ယင်းကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။ **မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းအတွက် အချက်ပေးသင်တန်းများနှင့် အကူအညီရယူနည်းကို သိရှိခြင်းသည် အသက်များကို ကယ်တင်ပေးပါသည်။**



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုခံစားနေရသော တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီမည့် #BeThe1 ဖြစ်လာဖို့ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့် 5 ဆင့်



1. မေးမြန်းပါ-

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ဖို့ စဉ်းစားနေတာလား။” ဤသည်မှာ လွယ်ကူသော မေးခွန်းတစ်ခုမဟုတ်သော်လည်း လေ့လာမှုများက အန္တရာယ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို သေကြောင်းကြိုလိစိတ် ရှိမရှိ မေးမြန်းခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှု (သို့) သေကြောင်းကြိုရန် အတွေးများကို မတိုးပွားစေကြောင်း ပြသပါသည်။



2. ၎င်းတို့ကို လုံခြုံအောင်ထားပါ-

မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်နိုင်သူကို သေစေနိုင်သော ပစ္စည်းများ ရယူနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် နေရာများသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မရှိအောင် လျော့ချခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုကို တားဆီးခြင်း၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤသို့လုပ်ရန် အမြဲတမ်းမလွယ်ကူသော်လည်း အန္တရာယ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို သေကြောင်းကြိုရန် အစီအစဉ်ရှိမရှိ မေးမြန်းခြင်းနှင့် သေစေနိုင်သော နည်းလမ်းများ မရှိအောင် ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ပိတ်ပင်ခြင်းသည် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



3. ဘေးမှာရှိနေပေးပါ-

ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး ကာယကံရှင်က မည်သည့်အရာကို တွေးနေကြောင်းနှင့် ခံစားနေရကြောင်း လေ့လာပါ။ သုတေသနပြုချက်များက မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းအကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ပြောဆိုခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းအကြောင်း အတွေးများကို တိုးပွားစေမည့်အစား အမှန်တွင် လျော့နည်းစေသည်ဟု အကြံပြုထားသည်။



4. ၎င်းတို့ကို ချိတ်ဆက်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါ-

988 မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုနှင့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်လိုင်း နံပါတ် (988 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာရိုက်ပို့ပါ) နှင့် အရေးပေါ် စာပို့လိုက်နံပါတ် (741741) ကို လိုအပ်သည့်အခါ သင့်တွင်ရှိနေစေရန် သင့်ဖုန်းတွင် ထည့်မှတ်ထားပါ။ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပေး သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်ကဲ့သို့သော ယုံကြည်ရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိစေရန်လည်း သင်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



5. အချိတ်အဆက်ရှိရှိနေပါ-

အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပြီးနောက် (သို့) ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ခံယူပြီးနောက် အဆက်အသွယ်မပြတ်ခြင်းသည် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် တစ်စုံတစ်ဦးက နောက်ဆက်တွဲ ပြောဆိုမေးမြန်းသောအခါ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှု အရေအတွက် ကျဆင်းသွားကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသထားပါသည်။

မိမိကိုယ်မိမိအဆုံးစီရင်မှု တားဆီးခြင်းအတွက် နောက်ထပ်အချက်အလက်များ-

www.nimh.nih.gov/suicideprevention
www.bethe1to.com



NIMH Identifier No. OM 22-4315
Revised 2022