

မနုၤတၢ်မၤစၢၤအခါဖဲလဲၣ် :

တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလီၤဖျၢၣ်ကွံာ်, တၢ်ပဒုၣ်ဟးဆဲး, တၢ်သ့ၣ်တအိၣ်သးတအိၣ် ကဘၣ်မ့ၢ်ဝဲ ကျဲတုၤလီၤတီၤလီၤတဘိလၢတၢ်ကဟုၤကယၢ်ဒိသဒေးသးအတၢ်တူၣ်ဘၣ်အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ ဒီး တၢ်ကရၢကရီထီၣ်က့ၤသးန့ၣ်လီၤ.

အမ့ၢ်ဟဲကဲထီၣ်လၢတၢ်ကိတၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤတံာ်တၢ်လၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤတနံၤဘၣ်တနံၤ န့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကဘၣ်ယုတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

ထံၣ်လိာ်ဘၣ်နကသ့ၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကိးဘၣ်ကွံာ်ဂီၤအူလီၤတဲစိကျိၤလၢတလၢာ်ဘူးလဲ, တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဘၣ်ဘာဘာ.



မ့ၢ်တနံၤ=မ့ၢ်ယၢ်နံၤ ဂီၤစိ စန့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခိ ၅န့ၣ်ရံၣ်
Nebraska Rural Response Hotline
၁-၈၀၀-၄၆၄-၀၂၅၈
တနံၤ ၂၄န့ၣ်ရံၣ် / တနံၤ ၇သီ
Nebraska Family Helpline
၁-၈၈၈-၈၆၆-၈၆၆၀

NebraskaStrongRecoveryProject.Nebraska.edu

ပိာ်ထွဲဘၣ်ပခံလၢကမ့ၢ်တၢ်ကတီၢ်

f @NebraskaStrongRecoveryProject
t @NebraskaStrong

Nebraska Strong

တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်တၢ်တိာ်ကျဲ



တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်တၢ်တိာ်ကျဲ
ကလီ ဒီးဘၣ်ဘာဘာ

Nebraska Rural Response Hotline
1-800-464-0258
Nebraska Family Helpline
1-888-866-8660

တၢ်လီၤကစၢ်အတၢ်လီၤဘံ : မၤယံၣ်မၤနီၢ်တၢ်သ့ၣ်ဃာသးဃာတၢ်ကီၢ်တၢ်ဂီၤ

တၢ်လီၤဘံးလီၤတၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်, တၢ်ပျံၤတၢ်, တၢ်သးဒိၣ်, န့ၣ်တၢ်ဒီးထံၣ်တၢ်လၢအအာ, တၢ်သးဟးဂီၤ, ဒီးတၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ခီၣ်ဆၢလၢအမၤညီၣ်န့ၢ်အသးလၢတၢ်မၤယံၣ်မၤနီၢ်တၢ်သ့ၣ်ဃာသးဃာတၢ်ကီၢ်တၢ်ဂီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်စံးဆၢတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဘျီးအဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဆုၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆုၢ်တၢ်စံးဆၢအါတက့ၢ်လၢအတဂ့ၢ်ဘၣ်, သိး :

- တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအိၣ်လၢကမံၣ်မံၣ်တန့ၢ်ဘၣ်
- တၢ်မံၣ်ပျီၣ်လီၤအါ
- တၢ်သ့ၣ်အုးန့ၣ်သးအုးန့ၣ်ညီ, တၢ်သးဝံၣ်ဟဲးဖျိးထီၣ်
- အီၣ် သ့ၣ် တၢ်မူၤတၢ်ဘျီးအါတလၢကွံၣ်
- တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအိၣ်လၢတၢ်သးစၢ်ဆၢတၢ်
- သ့ၣ်ကီၢ်သးကီၢ်တၢ်အါတလၢကွံၣ်,တၢ်မံၣ်မံၣ်သပူၤတအိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကီၢ်ဂီၤတၢ်ဝံၣ်တလၢအခါ
- က့ၢ်သ့ၣ်နီၣ်ဘၣ်က့ၢ်အတၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်
- တၢ်ကမၣ် ဝံၣ်ဟဲးန့ၣ်နီၣ်ကစၢ်သး
- အိၣ်ဝံၣ်အိၣ်ထဲတဂၤ ဝံၣ်အိၣ်ဝံၣ်တၢ်သးဝံၣ်
- သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဆါသတူၢ်ကလး
- တၢ်သ့ၣ်တအိၣ်သးတအိၣ်, ဝံၣ်ဟးဆုးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်, ဝံၣ် တၢ်အိၣ်သးလၢအမၤအသးတဖၣ်

ပုၤကိးဂၤဖဲးန့ၢ်အိၣ်ဝဲဒီးအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကကူဆါဘါက့ၢ်အသးဒၣ်ဝဲ ပုၤတနီၤနီၤလဲၤခီဖျိဘၣ်ဝဲအတၢ်အိၣ်မူဒိတကတီၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒီးလၢအတဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲးန့ၢ်, နီၣ်လဲၣ်ဂ့ၢ်န့ၢ်, အါတက့ၢ်ပုၤကညီတဖၣ်သူးယံၣ်အသးသ့ၣ်လၢတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ် တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ထီၣ်ကစၢ်ထီ : တၢ်ကိညုၣ်လီၤက့ၢ်(တၢ်မၤဘျါက့ၢ်)



တၢ်ဟဲးဝဲအၢန့ၢ်အတုးမ့ၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်သးတၢ်နီၣ်တဘျီဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်မၤလိလၢအလုၢ်ပုၤအိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လၢအသီတဖၣ်ဟ့ၣ်ပုၤတၢ်အဆၢသ့, သိးဝံၣ် :

- က့ၢ်အုၣ်သးကဘျးကဘျၣ်ထီၣ်ပုၤလၢအတၢ်ကမၣ်တအိၣ်အတၢ်အိၣ်မူအခိပညီဝံၣ်ဆိလီၤဟံးလီၤတၢ်အရူၣ်လၢတၢ်မိၣ်ညါ, ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မုၢ်လၢတီၢ်ဟံးလီၤအိၣ်အလဲၤ, ဟံးလုၢ်ဟံးပုၤ, ဝံၣ်တၢ်အိၣ်မူအခိပညီ.
- ဆိမိၣ်ထံက့ၢ်တၢ်ရူၣ်လီၤသးလၢအကီၢ်တဖၣ်လၢအမၤစၢၤပုၤဂၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကျဲးလၢ “ဟ့ၣ်ကံၢ်က့ၢ်” တၢ်မၤစၢၤလၢပန့ၢ်ဘၣ်ဝဲဘၣ်သဂၢ်ဝံၣ်တၢ်တတၢ်တနၢ်အခါ.
- တၢ်စိကမိၤအကံၣ်အစိဂ့ၢ်လၢတၢ်ဘျးဝဲဆူပခိၣ်ပယၢတဖၣ် ဝံၣ်လၢပတၢတဖၣ်.
- ဟံၣ်ဖိယီဖိဂံၢ်ဘါအကံၣ်အစိလၢအဂ့ၢ်, လၢအပုၣ်ယုၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးလၢလၢဆုဆု, တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဘျးတၢ်ဖိၣ်, တၢ်စဲးကျိၣ်လီၤသးတၢ်ဆၢကတီၢ်, တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မိၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ, ဝံၣ်နီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်လိၣ်လၢကဘၣ်စံးဘျးတၢ် ဒီး တၢ်မၤလၢကပီၤတၢ်ဘျးတၢ်ဖိၣ်န့ၣ်လီၤ.

အအံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်မနုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢနမၤအီၤသ့ ခဲအံၤလၢနမၤလီၤတၢ်အီၤလၢနကတၢ်ကတီၢ် သးလၢတၢ်ထီၣ်ကစၢ်ထီလီၤ!

- ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးလၢလၢလီၤလီၤ.
- ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနနီၣ်ကစၢ်အဂီၢ်.
- တဲတၢ်ဒီးပုၤတဂၤဂၤ လၢနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်လုၢ်ဘါကွံၣ်န့ၢ်န့ၢ်.