

တၢ်မၤ တၢ်တဲသကိးတၢ်

ဖဲ 2022 အပူၤ ဖဲ 2022 အပူၤ

ထံကီၢ်သိၣ်မ့ၢ်လၢခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ် (National Alliance on Mental Illness) ရဲၣ်ကျဲၤမၤတဲ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဖးအမူးလီၤ, တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ ဒူးန့ၣ်တၢ်ဝဲဒၣ်လၢ ပုၤလိၣ်ဘိသးစၢ်တဖၣ်န့ၣ် အသးမ့ၢ်လၢကတဲဝဲ ဘၣ်ယးဒီး ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဘၣ်ဆၢညီၣ်န့ၣ် တစးထီၣ် တဲတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ကစၢ်ဒဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤ ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်တၢ်ပီၣ်တၢ်ပီသကိးဒီး တံၤသကိးန့ၣ် ဖျါ လီၤပျဲလီၤ, အယိစူးကါ တၢ်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးအံၤ ဒံသိး တၢ်န့ၣ်ကျဲ လၢကစးထီၣ် ဒီး မၤ တၢ်တဲသကိးတၢ်ကွၢ်ကွၢ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.

နတံၤသကိးမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ်, တဲဘၣ်ပုၤသးပုၤလၢ နန့ၣ်အီၤ — ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဲန့ၣ်လၢတဘၣ်တဲဒၣ်လိာ်န့ၣ်တက့ၢ်.

စးထီၣ်ခိဖျါ တဲဒူးသ့ၣ်ညါပုၤလၢနသးအိၣ်တဲဘၣ်ယးဒီး

ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမၤတၢ်အံၤသ့ၣ်ခိဖျါ အိးထီၣ်သးဖျါဖျါဖျါဘၣ်ယးဒီး နနီၣ်ကစၢ် အခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအ တၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကအိၣ်ဒီးအဘျူးဒိၣ်မးလၢ ကတဲဘၣ်ပုၤတဂၤလၢ နတအိၣ်လၢဘၣ် ခိဖျါတၢ်လၢအလီၤကံလိာ်သးတမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်ပုၤလၢအပူၤဖျဲးတဂၤလၢကတဲတၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ် ပုၤတဂၤလၢန့ၣ်လီၤ.

“ဖဲယဘၣ်ဂဲၤပျါဂဲၤဆူးအခါ, ယထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢကတဲတၢ်ဒီး ပုၤတဂၤလၢလၢယန့ၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်ပုၤလၢအဒိကန့ၣ်န့ၣ်သ့ ဖဲနမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးတဲတၢ်န့ၣ်လီၤ.”

အမဲရကၤ ဖိၣ်ဒုဂျၢၣ် လၢတၢ်ဒီးသဒါတၢ်မၤသံလီၤသးအဂီၢ် (American Foundation for Suicide Prevention), 2024 ထံလီၢ်ကီၢ်ပုၤသိၣ်မ့ၢ်လၢ ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ် ဆိကမိၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ် (National Alliance on Mental Illness), 2022

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE

လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်,
ဆဲးကျါ Olivia Hesler ဖဲ
ohesler@health.in.gov



စကဲ(န) QR ခိး(ဒ) နီၣ်ဂံၢ်
လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ
တၢ်မၤစၢၤ နတံၤသကိးအဂီၢ်-





Division of
**Family Health
Data and Fatality
Prevention**

စးထီၣ် တၢ်တဲသကိးတၢ်-
တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢကအိၣ်ဒီး ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်တၢ်ပီၣ်တၢ်ပီသကိးတၢ်





နမူနာဆိကမိဂ်လၢနတံသကိး

ဘၣ်ဂဲၤပျုၣ်ဂဲၤဆူးန့ၣ်

စးထီၣ်ခိဖျိ ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ခူသ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးန့ၣ်တက့ၢ်. ဘိးဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ န

န့ၣ်ပၢၣ်, ဒီးတၢ်အံၤအိၣ်ခ့ၣ်ဒီး မ့ၢ်တၢ်ညီန့ၣ်လၢ ကဘၣ်ဂဲၤပျုၣ်ဂဲၤဆူး လၢ တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အတၢ်တၢ်တဖၣ် အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. မၤဒ်သိးခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိဂ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, မ့ၢ်တၢ်ပတီၢ်မ့ၢ်ခိဖျိ တဲသကိးဘၣ်ပးတၢ်အံၤလီၤလီၤတက့ၢ်. အဒိ, နတဲသ့-

"ယဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢ လၢခံၤလၢအံၤနတလီၤကဲဒ်သိးန့ၣ်ကစၢ်ဘၣ်. ယသးအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ဒီးယဆိကမိဂ်လၢနမၤသးဒ်လဲၣ်လီၤ."

"ဒီးတၢ်ကိးမံၤလၢအကဲထီၣ်ဖဲကွဲန့ၣ်, မ့ၢ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိကမိဂ်လၢဘၣ်န့ၣ်."

"ယဃုထံၣ်လၢတၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢကတဲတၢ်ဒီးပုၤတဂၤတဲ ဖဲယဟ်ဒ်ဖဲဃီဖိ ဘၣ်ဂဲၤပျုၣ်ဂဲၤဆူး လၢအပူၤကွဲၣ်အနီၣ်န့ၣ်လီၤ. ယအိၣ်ဖဲအံၤလၢကဒိကန့ၣ် ဒီး ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ."

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ထီၣ်ဘၣ်.

တစိၢ်ဖဲန့ၣ်ဟ်သးလၢ ပုၤတဂၤဘၣ်ဂဲၤပျုၣ်ဂဲၤဆူးန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အံၤတမ့ၢ် တၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်လၢကတဲတၢ်ဒီးပုၤတဂၤအံၤဘၣ်, အယိတၢ်အံၤအိၣ်ခ့ၣ်လၢကတဲ ကဒိကန့ၣ်လီၤ. ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢနကအိၣ်ဖဲန့ၣ်လၢ ကတဲသကိးတၢ်ဖဲ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, နတဲသ့-

အဒိ, နတဲသ့-"တဟါကၢ်တန့ၣ်န့ၣ် ဖျါလၢနသးအုး, ယဘၣ်ယိၣ်တၢ် ဒီး အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါလၢ နမၤသး ဒ်လဲၣ်လီၤ. မ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတဲတၢ်ခါ."

"ပအိၣ်ခိဖျိဒီးတဲဘၣ်ပးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤသ့ၣ်ခါ."

အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ယုၣ်အသးလၢကတဲဝဲတခီလဲၣ်.

ပုၤတနီၤနီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲလီၤကဲဒ်သိး တၢ်ဝဲတၢ်ယိးလၢပုၤဂၤအဂီၢ်, ညီန့ၣ်တဲဝဲလၢ, "တၢ်ကဘျံးနသးလၢ နန့ၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ်အံၤလီၤ." နမၤလီၤတံၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နအိၣ်ဒီးအိၣ်ဖဲန့ၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

အဝဲသ့ၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ကိးလၢ ကယုကွၢ် ပုၤအဂၤတဂၤလၢကတဲတၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်သးဝဲအခါန့ၣ်လီၤ. အဒိ, နတဲသ့-

"ယအိၣ်ဒီးအိၣ်ဖဲန့ၣ်လၢနဂီၢ်လီၤ. ယန့ၣ်ပၢၣ်လၢတၢ်အိၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ကီၤခဲဝဲ, အယိ ယအိၣ်ဖဲအံၤလၢကဒိကန့ၣ် ဒီး ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ."

"မ့ၢ်ပုၤအဂၤအိၣ်တဂၤလၢ အမၤမ့ၢ်နသးဒိၣ်လၢကတဲတၢ်ဒီးအိၣ်ခါ. မၤစၢၤန့ၣ်လၢကယုထံၣ်ပုၤတဂၤတဲဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်ခါလီၤ."

မၤကတၢ် တၢ်တဲသကိးတၢ်

မၤကတၢ် တၢ်တဲသကိးတၢ် ခိဖျိမၤလီၤတံၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နသးခူလၢအဝဲသ့ၣ်တဲတၢ် ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ပးတၢ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်. မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်အိၣ်မ့ၢ်န့ၣ်တဘျီတခီၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်တၢ်လၢ လီၤဆီလိာ်သး, ဘၣ်ဆၣ်နကအိၣ်ဒီးဖဲန့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အဒိ, နတဲသ့-

"ပုၤကိးဂၤဒဲး ဘၣ်လဲၤခိဖျိဝဲဒၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ် ဘၣ်ဂဲၤပျုၣ်ဂဲၤဆူးဝဲ, ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်လၢနဂဲၤပျုၣ်ဂဲၤဆူးအဝဲအံၤအယိ, အခိပညီတမ့ၢ်လၢ နကတူၢ်ဘၣ်တၢ် အံၤထီၣ်ဘၣ်."

ပုၤတဂၤမ့ၢ်တဲဘၣ်န့ၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ဆိကမိဂ်ဘၣ်ပးဒီး တၢ်မၤသံလီၤသးတခီလဲၣ်.

နတံၤသကိး မ့ၢ်တဲဖျါထီၣ်န့ၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ဆိကမိဂ်ဘၣ်ပးဒီး တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတူၢ်ဘၣ် တၢ်ဆိၣ်သနးအါမးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအရဒိၣ်လၢကဟ်သးမ့ၢ်မ့ၢ် ဒီး မၤတၢ်လၢနမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်သ့မ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဒူးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢ နဒိကန့ၣ်အိၣ် ဒီး နဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ အဝဲသ့ၣ် န့ၣ်လီၤ.

"တၢ်တအိၣ်နီၣ်တမံၤလၢနလဲၤခိဖျိဘၣ်တဖၣ် လၢကဆိတလဲ ယဆိကမိဂ်ဘၣ်ပးဒီးန့ၣ် ဒ်လဲၣ်ဘၣ်. ယအိၣ်ဖဲအံၤလၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ."

"နတၢ်အိၣ်သး ကီၤခဲနီၣ်နီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤအသး ယံာ်ထဲလဲၣ်လံလဲၣ်."

"တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤစးထီၣ်အခါဖဲလဲၣ်."

"မ့ၢ်တၢ်ဆိကမိဂ်တဖၣ်အံၤ ဒူးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆီတလဲလီၤလီၤဆီဆီ လၢနတၢ်အိၣ်မ့ၢ် အပူၤခါ. မ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၤတၢ်ခါလၢတၢ်မံၤတၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်အိၣ်ခါခါ."

လီၤလီၤဘျၢဘျၢ ဒီး သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်-

"မ့ၢ်န့ၣ်ဆိကမိဂ်ဘၣ်ပးဒီး တၢ်မၤသံလီၤသးခါ"

"နအိၣ်ဒီး တၢ်ဆိကမိဂ်တဖၣ်အံၤ ခဲအံၤခဲအံၤခါ." "ဖဲတၢ်အံၤနးထီၣ်နီၣ်နီၣ်ခါ, နကတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်."

"တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢ မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကတဲ ဘၣ် ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိဂ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ပုၤဖဲန့ၣ်နီၣ်လီၤ."

ဟ့ၣ်ကူၣ် ပုၤဖဲန့ၣ်နီၣ် အတၢ်မၤစၢၤ-

"ယန့ၣ်ဟ့ၣ်လၢနဘၣ်ဂဲၤပျုၣ်ဂဲၤဆူးလီၤ, ယဆိကမိဂ် တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီး ပုၤဖဲန့ၣ်နီၣ် ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်လီၤ."

"နမ့ၢ်တအိၣ်ကတဲကတီၢ်သးလၢကလဲၤထီၣ်လၢနီၣ်ကစၢ်ဘၣ်န့ၣ်, နတဲတၢ်ဒီး ပုၤတဂၤတဲသ့ၣ်ခိဖျိ 988 Suicide & Crisis Lifeline လီၤ."

"ယဃုစၢၤန့ၣ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ကွၢ်ထွဲတဂၤသ့ၣ်လီၤ. ပဃုသကိးကျဲသ့ၣ်လီၤ."