

စိတ်ကျန်းမာရေး

2021 ခုနှစ်တွင် ကျောင်းသား 42% က ၎င်းတို့သည် ဝမ်းနည်းမှု သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့မှုကို ခံစားရကြောင်း အစီရင်ခံထားသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဆိုးဝါးခြင်းသည် အနည်းငယ်ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးရုံသာမဟုတ်ဘဲ ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းများစွာအပေါ် သက်ရောက်သည့် အခြေအနေဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်များ ကျောင်းတွင် စာလိုက်နိုင်ရန် ရုန်းကန်ရခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုအပေါ် ထိခိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်သည့်အပြင် အလုံးစုံကျန်းမာရေးအပေါ်လည်း သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအနေဖြင့် ထိုသို့ဖြစ်နေလျှင် အကူအညီတောင်းနိုင်ကြောင်းကို သိရှိရန် အရေးကြီးသည်။ အပြစ်တင်မှုများကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် အဓိကဖြစ်သည်။

ဘယ်အရာတွေက

စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အဖြစ်အများဆုံး ကျန်းမာရေးအခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိခြင်းသည် ရှက်စရာမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် အကြောင်းအရင်းတစ်ခုတည်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်အောင်လှုံ့ဆော်ပေးသော အချက်များကြောင့် ဖြစ်သည်-

- ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာအချက်များ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဓာတုပစ္စည်းမညီမျှမှုများ
- ကလေးဘဝ ဆိုးရွားသော အတွေ့အကြုံများ (ACEs)
- နာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများ
- အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု
- အထီးကျန်သည့် သို့မဟုတ် အဖော်မဲ့သည့် ခံစားချက်များ အမြဲရှိနေခြင်း

2024 ခုနှစ် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ



နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို
သိရှိရန်အတွက် Olivia Hesler ကို
ohesler@health.in.gov
တွင် ဆက်သွယ်ပါ



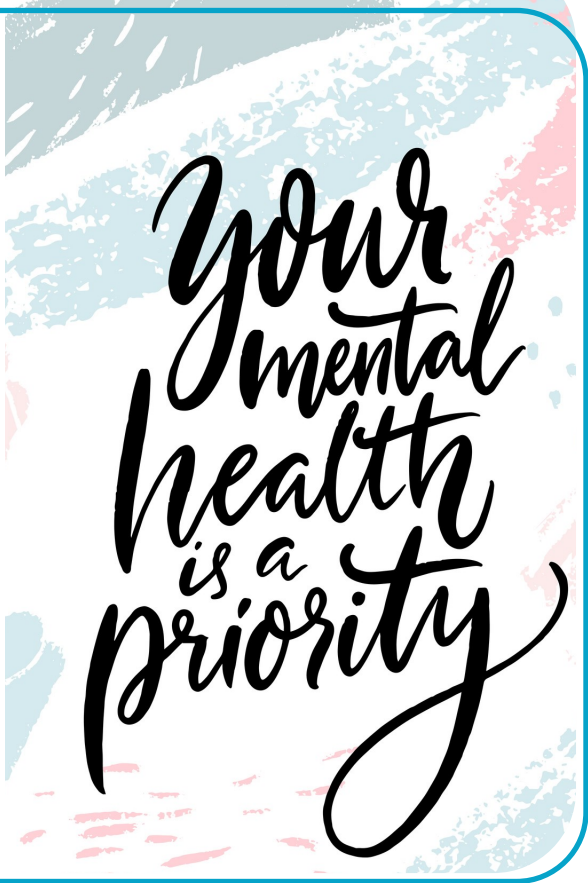
Indiana
Department
of
Health

Division of
Family Health
Data and Fatality
Prevention

စိတ်ကျန်းမာရေးသည်
အရေးကြီးသည်



Indiana
Department
of
Health



ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိနားလည်ပါစေ

သင့်တွင်ဖြစ်စေ၊ သင်သိသော တစ်စုံတစ်ယောက်တွင်ဖြစ်စေ အောက်ပါလက္ခဏာများကို ခံစားနေရပါက တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေး အကြံယူသင့်သည်-

- ယခင်ကနှစ်သက်ခဲ့သော အရာများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုပျောက်ဆုံးခြင်း
- လောကကြီးနှင့် အဆက်ပြတ်သွားသလို ခံစားရခြင်း
- အိပ်ချိန် သို့မဟုတ် အစာစားချင်စိတ် ပြောင်းလဲခြင်းများ
- အာရုံစူးစိုက်မှုရှိရန်နှင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရုန်းကန်ရခြင်း
- စိုးရိမ်ပူပန်မှု တိုးလာခြင်း
- ရုတ်တရက် စိတ်အခြေအနေပြောင်းလဲခြင်းများ
- ထိလွယ်ရှလွယ် ဝိုဖြစ်လာခြင်း

သင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်နည်း

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်၍ သင်၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေးကို တိုးတက်အောင်လုပ်ခြင်းသည် ကြီးမားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင့်စိတ်ကို စတင်ဂရုစိုက်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်တချို့မှာ-

- သင့်ကို ကူညီဖေးမပေးနိုင်သော သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် အဆက်သွယ်မပြတ်နေပါ
- သိချင်းနားထောင်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့ အပန်းဖြေသည့်အရာများကို လုပ်ကြည့်ပါ
- လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။ တစ်ခဏမျှသာ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းကပင်လျှင် သင့်စိတ်အခြေအနေကို ကောင်းစေနိုင်သည်
- အိပ်စက်ခြင်းကို ဦးစားပေးပါ
- သင်ခံစားနေရသည်များကို ထုတ်ဖော်ပြောပြပါ
- ချစ်ခင်ရသူများနှင့် စကားပြောပါ
- မိမိကိုယ်ကို လက်ခံပြီး တန်ဖိုးထားပါ

ကျွန်ုပ်နောက်ထပ် အကူအညီလိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

အကူအညီများ ပေးနေပါသည်။

သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို တစ်ယောက်ယောက်အား တတ်နိုင်သမျှ အမှန်အတိုင်းပြောပြပါ။

findtreatment.gov သို့ ဝင်ရောက်ပြီး သင့်အနီးဝန်းကျင်ရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပါ

အရင်းအမြစ်များ

988 မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ အကူအညီဖုန်းလိုင်း

အမျိုးသား မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်မှုကာကွယ်ရေး ဟော့လိုင်း- 1-800-273-8255 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ 741.741 သို့ “IN” ဟု စာသားပေးပို့ပါ

Trevor ပရောဂျက် (LGBTQ+ လူငယ်)-

866-488-7386 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ 202-304-1200 သို့ “TREVOR” ဟု စာသားပေးပို့ပါ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အကျပ်အတည်းကာလ ကူညီရေးဝန်ဆောင်မှု- 4HELP (44357) သို့ “SAFE” ဟူသောစာသားနှင့်အတူ သင့်တည်နေရာကို ပေးပို့ပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း

နောက်ထပ်အချက်အလက်များနှင့်

အသေးစိတ်များကို လေ့လာရန်-



သင့်အနီးအနားရှိ အကူအညီပေးနိုင်သည့် နောက်ထပ်အဖွဲ့အစည်းများကို ရှာဖွေရန် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ-



ဒေသန္တရ အကျပ်အတည်းကာလ

ကူညီအကြံပေးသူနှင့် စတင်ဆွေးနွေးပါ-



သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။

988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE