

ခိန်နှုန်းဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ဖဲ 2021 အပူၤ, ပုၤကိၣ်ဖိ 42% ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ အိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး မ့တမ့ၢ် တၢ်မုၢ်လၢတအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိန်နှုန်းဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ် အါန့ၢ်ဒီး တၢ်တူၢ်ဘၣ် တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး တစဲးဖိ, တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒီး န့တၢ်အိၣ်မူအသန့ၣ်အါမးသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဒုးအိၣ်ထီၣ် ပုၤလိၣ်ဘိသးစၢ် လၢကဘၣ်ဂဲၤပျုၤဂဲၤဆူးလၢ ကိၣ်အပူၤ, မၤဘၣ်ဒီး တၢ်မၤတၢ်ဆၢတၢ်, ဒီး မၤဘၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတခါလီၤ. တၢ်အံၤအရၢခိၣ်လၢ ပုၤလိၣ်ဘိသးစၢ်တဖၣ် သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်ဃုတၢ်မၤစၢၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်တြၢၣ်သံကွၢ် တၢ်တမ့ၢ်တလၢန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤန့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် ခိန်နှုန်းဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လဲၣ်.

ခိန်နှုန်းဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ တၢ်အိၣ်သးတဖၣ် န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်သးအကျါတခါ လၢတၢ်ထံၣ်ဘၣ်အံၤအါကတၢ်လၢ U.S အပူၤလီၤ. တၢ်အိၣ်ဒီး ခိန်နှုန်းဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်လီၤမဲၢ်ဆူးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်အိၣ်ထဲတၢ်ဂ့ၢ်တခါဇၢဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အါမဲၢ်အါမိ, ဒ်အမ့ၢ်-

- တၢ်မၤအသးလၢအဟဲပုၣ်လၢမိၢ်ဟဲဖျါပူၤလဲၤလဲၤ မ့တမ့ၢ် ကံတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးလၢခိၣ်န့ၣ် အပူၤ
- တၢ်လဲၤခိဖျါအါအါသီသီ လၢဖိသ့ၣ်အကတီၢ် (Adverse childhood experiences-ACEs)
- တၢ်လဲၤခိဖျါလၢအဘၣ်ထွဲဒီး ကသံၣ်ကသီတၢ်ယါဘျါ တၢ်ဆါထၢတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် စူးကါ ကသံၣ်ကသီ
- အိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တလီၢ်လီၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်သးယုၢ်သညါ

တၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်ပၤဆူၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီးသးဒါစဲထၢၣ် (Centers for Disease Control and Prevention), 2024



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





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

**ခိန်နှုန်းဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်**



Your mental health is a priority

နပ်ပာ် တပ်ပနီၣ်တဖၣ်

တၢ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကတဲတၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤ ဖဲန့ၢ်၊ မ့တမ့ၢ် ပုၤတၢ်ဂၤလၢနသ့ၣ်ညါအီၤ၊ ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်ဒီး တၢ်ဆၢပနီၣ်တဖၣ်အံၤ-

တၢ်သးစဲဒီးတၢ်လၢအမ့ၢ်လၢတၢ်ဝဲလၢအပူၤကွၢ်

- တူၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်ထွဲတအိၣ်ဒီးပုၤနီၣ်တဂၤ
- တၢ်မဲတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အရီၢ်ဆိတလဲ
- ဘၣ်ဂဲၤပျၢၢ်ဂဲၤဆုးလၢကပညိၣ်တၢ် ဒီး အိၣ်ဒီးအရဲၣ်အကျဲၤဘၣ်ဘၣ်
- တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖုး အါထီၣ်
- တၢ်သးဂဲၤဆူၣ်တလၢ
- တၢ်သ့တူၢ်တၢ်တန့ၢ်အါထီၣ်

ကကွၢ်ထွဲ

နခိၣ်န့ၢ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလဲၣ်

တၢ်ကကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်ကစၢ်သးလၢ ကမၤဂ့ၤထီၣ် နနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤ ဒီး ခိၣ်န့ၢ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဒီး ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိဘၣ်ဖးဒိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢ ကစးထီၣ်အိၣ်ဒီးသးလၢအဂ့ၤ-

- ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးတံၤသကိး ဒီး ဟံၣ်ဖိယီဖိ လၢအဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသ့
- ကျဲးစးမၤကွၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအမၤမ့ၢ်ထီၣ်သး, ဒ်အမ့ၢ် ဒိကန့ၣ် တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ, တၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တၢ်ကယီၤကယီၤလၢတၢ်ဘျီတၢ်ဘျီအပူၤ, မ့တမ့ၢ် ဖးလိာ်
- လဲၤဟးကျဲ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ကိာ်ဒၣ်လဲာ်, တၢ်အံၤမၤစၢၤန့ၢ်သ့လၢကမၤဂ့ၤထီၣ် နတၢ်သးဂဲၤလီၤ
- ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မဲတၢ်ဂဲၤလၢမ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်
- ဒူးနဲၣ်ဖျါထီၣ် နတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်
- တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤလၢနအိၣ်တဖၣ်
- တူၢ်လိာ်ဒီးဟံၣ်လုာ်ဟံၣ်ပုၤလီၤနနီၣ်ကစၢ်အသး

ယမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လဲၣ်.

တၢ်မၤစၢၤန့ၢ်မၤန့ၢ်သ့လီၤ.

တဲသကိးတၢ်ဒီး ပုၤတၢ်ဂၤဘၣ်သးဒီး နခိၣ်န့ၢ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဒီး တဲတီတီလီၤလီၤဖဲနမၤသ့.

ဃုထံၣ် ခိၣ်န့ၢ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤတဖၣ် လၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၢ် ဒီဖျိကွၢ်ဖဲ findtreatment.gov

တၢ်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးတဖၣ်

988 တၢ်မၤသံလီၤသး ဒီး တၢ်တတၢ်တနီၤ တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ (Suicide & Crisis Lifeline)

ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤ တၢ်မၤသံလီၤသး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိ (National Suicide Hotline)-

ကိး 1-800-273-8255, ကွဲးဆုၢ်လံာ် "IN" to 741741

Trevor Project (LGBTQ+ ပုၤသ့ၣ်စၢ်သးဘိၣ်)-

ကိး 866-488-7386, ကွဲးဆုၢ်လံာ် "TREVOR" to 202-304-1200

ပုၤလိာ်ဘိသးစၢ် တၢ်တတၢ်တနီၤ တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤ (Teenager Crisis Service)-

ကွဲးဆုၢ်လံာ် "SAFE" ဒီး နတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ ဆူ 4HELP (44357)

မၤလိၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး ဘၣ်သးဒီး ပုၤလိာ်ဘိသးစၢ် ခိၣ်န့ၢ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ



ဘူးစဲဒီး နလီၢ်ကဝီၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဝဲၤကျိၤတၢ်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးတဖၣ်လၢအ ဘူးဒီးန့ၢ်-



စးထီၣ်မၤ တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီး လီၢ်ကဝီၤ တၢ်နးတၢ်ဖျိၣ် ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်-



နတအိၣ်ထဲတဂၤဘၣ်.

988
SUICIDE & CRISIS LIFELINE