

ဘယ်သူက မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်နိုင်ခြေ အလားအလာရှိသလဲ။

မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းတွင် ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ လူမျိုးစု သို့မဟုတ် အသက်အရွယ် ခွဲခြားထားခြင်း မရှိပါ။ မည်သူမဆို မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်နိုင်ခြေ အလားအလာရှိသော်လည်း ထိုသို့အဆုံးစီရင်နိုင်ခြေကို ပိုဆိုးစေသည့် အကြောင်းရင်းများရှိပါသည်။ ဤအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်၊ ဆက်ဆံရေး၊ အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအဆင့်တွင် ရှိနေနိုင်သည်။ အဓိက အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်-

- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ
- မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်း
- နာတာရှည် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု
- ကိုယ်ထိလက်ရောက် သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုအပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း
- မိသားစုအတွင်း မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ဖူးသူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာခံစားဖူးသူ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲဖူးသူ ရှိခြင်း
- ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ဥပဒေအရဖြစ်စေ အခက်အခဲကြုံနေရခြင်း



မေးစရာများ ရှိသလား။

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



သုတေသနပြု လေ့လာချက်များအရ
လူများကို မိမိကိုယ်ကို
အဆုံးစီရင်လိုစိတ်ရှိ၊ မရှိ
မေးမြန်းခြင်းသည်
သေကြောင်းကြံစည်ရန် အပြုအမူများ
သို့မဟုတ် စိတ်ကူးများကို
ပိုဆိုးလာစေခြင်းမရှိပါ။

မှီငြမ်း- The American Association of Suicidology, 2012



Indiana
Department
of
Health

Division of
Family Health
Data and Fatality
Prevention

ဒီအကြောင်းပြောကြရအောင်-
မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းမှ
ကာကွယ်ရေး

www.in.gov/health



Indiana
Department
of
Health



FACTS (Feelings, Actions, Changes, Threats, Situations) ကို သိအောင်လုပ်ပါ

မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၏ သတိပေးလက္ခဏာများသည် သိသာချင်မှ သိသာမည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်စုံတစ်ဦးအား ကူညီပေးရန်အတွက် ပထမဆုံးခြေလှမ်းမှာ FACTS အကြောင်းကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

- **ခံစားချက်များ**— အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်၍ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှုကို ဖော်ပြခြင်း
- **အပြုအမူများ**— ပြင်းထန်သော/ ကြီးမားလွန်းသော နာကျင်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ပြသခြင်း
- **ပြောင်းလဲမှုများ**— သူငယ်ချင်းများနှင့်အဆက်အသွယ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးကိစ္စများတွင် မပါဝင်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကဲ့သို့ အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုများကို ပြသခြင်း
- **ခြိမ်းခြောက်မှုများ**— မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းအကြောင်းပြောခြင်း၊ ရေးခြင်း သို့မဟုတ် အစီအစဉ်များဆွဲခြင်း
- **အခြေအနေများ**— ဆုံးရှုံးမှု၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အရှက်ရခြင်း၊ ကျောင်းတွင်၊ အိမ်တွင် သို့မဟုတ် အမှုအခင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရခြင်းအပါအဝင် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ရန် အစပျိုးနိုင်သည့်အခြေအနေများ ကြုံတွေ့နေရခြင်း

မှီငြမ်း- Indiana Department of Health. Indiana Suicide Prevention Resources Toolkit, 2020.

တစ်စုံတစ်ဦးထံတွင် ဤလက္ခဏာများကို သင်သတိပြုမိပါက မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ရန် အတွေးများရှိ၊ မရှိ ၎င်းအား တိုက်ရိုက်မေးပြီး အကူအညီ ရယူပေးပါ။

သင်လုပ်ပေးနိုင်သည့်အရာများ-

- ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ကုသမှုခံယူရန် အားပေးပါ
- ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ထံမှ ပံ့ပိုးမှုရယူရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ
- အဆက်အသွယ်မပြတ်စေဘဲ သင့်သူငယ်ချင်းကို အစဉ်မပြတ် သတင်းမေးပါ
- နားထောင်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားပါ
- သင့်သူငယ်ချင်းနှင့်အတူ ရှိနေချိန် လုံခြုံရေးကို ဦးစားပေးပါ
- သင့်သူငယ်ချင်းက မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ရန် အတွေးများရှိနေလျှင် ၎င်းက မပြောခိုင်းသည့်တိုင် ယုံကြည်ရသောလူကြီးတစ်ယောက်ကို ထိုအကြောင်းပြောပြပါ

988 မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ အကူအညီဖုန်းလိုင်းမှတစ်ဆင့် အကူအညီ ရရှိနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်မှုရယူထားသော အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုင်ရာ အထူးကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနှင့် 24/7 စကားပြောရန် 988 ကို ခေါ်ဆိုပါ။



ထပ်ဆောင်းအရင်းအမြစ်များ-

အမျိုးသား မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်မှု ကာကွယ်ရေး ဟော့လိုင်း

- 1-800-273-8255 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
- 741741 သို့ “IN” ဟု စာတိုပို့ပါ

Trevor Project (LGBTQ+ လူငယ်)

- 866-488-7386 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
- 202-304-1200 သို့ “TREVOR” ဟု စာတိုပို့ပါ

Indiana 211

- 211 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ

အခြားသူတစ်ဦးကို ကူညီပေးနိုင်မည့် နောက်ထပ်ပံ့ပိုးမှုများအတွက် QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ-



မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်မှုကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။

အကျပ်အတည်းတစ်ခုတွင် ရှိနိုင်သည့်တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် စကားပြောရန် တုံ့ဆိုင်မနေပါနှင့်။