

# မုၢ်မတၢ်အိၣ်လၢ 'တၢ်မၤသံလီၤသး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အပူၤလဲၣ်.

တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် တသ့ၣ်ညါ တၢ်ကဲမုၢ်ခွါ, စၢၤသွဲၣ်ကလုာ်ဒုၣ်, ကလုာ်ဒုၣ် မုတမ့ၢ် သးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတၢ်ဂၤလၢလၢ အိၣ်လၢတၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အပူၤသ့ ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ် လၢအမၤအါထီၣ် တၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်သ့ အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အံၤ ကဲထီၣ်အသး လၢပုၤတၢ်ဂၤလၢလၢ, တၢ်ရဲၣ်ဖိၣ်မုၢ်လီၤ, ပုၤတၢ်ဝဲဒၣ် ဒီးပုၤတၢ်ကရၢကရိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢအိၣ်သ့ၣ် လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး-

- တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ မုတမ့ၢ် ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအဂၤတဖၣ်
- တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီ: တၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး
- တၢ်ဆါယံထ
- တၢ်လဲၤခီဖျိတၢ် တၢ်မၤတရီၤတပါ, ပုၣ်ဃုာ်ဒီး နီၢ်ခိၣ်ပုၤ မုတမ့ၢ် မုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံး တၢ်မၤတရီၤတပါ
- တံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်မၤသံလီၤသး အတၢ်စိၣ်စိၣ်, ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တဘၣ်လီၤဘၣ်စးတဖၣ်, မုတမ့ၢ် တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီ: တဘၣ်လီၤဘၣ်စး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲ ဖဲကွံ မုတမ့ၢ် ဒီးသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီ



တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒါ.

ဆဲးကျါ Olivia Hesler ဖဲ  
ohesler@health.in.gov



တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ ဒူးန့ၣ်ဖျါထီၣ်လၢ တၢ်သံကွၢ် ပုၤတဖၣ်လၢ မုၢ်အဝဲသ့ၣ် အဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤအသးဒါ န့ၣ် တမၤအါထီၣ် တၢ်အဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤသး တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး မုတမ့ၢ် တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်ထံး- အမဲရကၢ တၢ်မၤသံလီၤသးပီညါ တၢ်ကရၢကရိၣ် (American Association of Suicidology), 2012



Indiana  
Department  
of  
Health

Division of  
Family Health  
Data and Fatality  
Prevention

ပကတဲတၢ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အံၤတက့ၢ်-  
တၢ်ဒိသဒါ တၢ်မၤသံလီၤသး

[www.in.gov/health](http://www.in.gov/health)



Indiana  
Department  
of  
Health



# မလိနှင့် တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ် တၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် တၢ်တသ့ၣ်ညါအီၤ ဖျီဖျါဖျါဖျါ, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်မၤအပတီၢ်အဆိကတၢ် လၢကမၤစၢၤပုၤတဂၤလၢ လၢကသ့ၣ်ညါ တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်—တဲဖျါထီၣ် လၢတၢ်မုၢ်လၢ်လၢ် ဘၣ်ဃးဒီး ခါဆူညါ
  - တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်—ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဟးဂီၤ နးနးကလဲၣ်/ လၢအလုၢ်ဘၢအသး
  - တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်—ဒူးန့ၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဆီတလဲတဖၣ် လၢ တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသး လၢတံၤသကိးတဖၣ် ဒီးပုၤတဝၢတၢ်ရဲလီၢ် မ့ၢ်လီၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျါ, တၢ်ထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါလီၢ်သး မ့တမ့ၢ်
- တၢ်မံတၢ်ဂၤဆီတလဲ
- တၢ်မၤပုၤမၤဖုးတဖၣ်—တဲတၢ်အံၤအဂ့ၢ်, ကွဲးတၢ်အံၤအဂ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢတၢ်မၤသံလီၤသးအဂီၢ်
  - တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်—လဲၤခီဖျါတၢ် တၢ်အိၣ်သးတဖၣ် လၢအတူၢ်ဘၣ် တၢ်ပူၤဖျါး လၢတၢ်မၤသံလီၤသးအဂီၢ်တသ့, လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လဲၤခီဖျါတၢ် တၢ်လီၤမၢ်, နီၢ်ကစၢ် တၢ်မၤမၢ်ဆူးလီၤသး, တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ လၢကွဲၤအပူၤ, ဖဲဟံၣ်, မ့တမ့ၢ် ဒီးသဲစးတၢ်သိၣ်တၢ်သီ

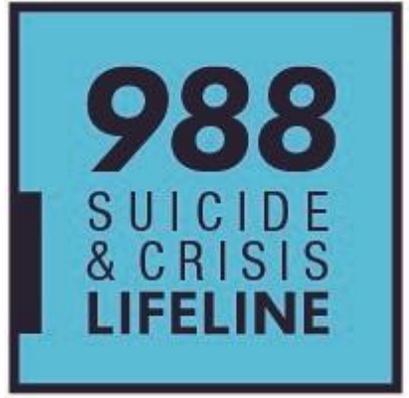
တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်ထံး- အဒၤယါန့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ရူၤဝဲကျဲၤ (Indiana Department of Health), အဒၤယါန့ၣ် တၢ်ဒီးသဒၤ တၢ်မၤသံလီၤသး (Indiana Suicide Prevention) တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်ထံး ပိးလီၤအစ့ၣ်, 2020.

**နမ့ၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢ တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤအိၣ်**  
**လၢပုၤတဂၤလၢအပူၤန့ၣ်, သံကွဲၤအီၤလီၤလီၤ**  
**လၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အံၤဒီးမၤသံလီၤသး**  
**တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒါ ဒီးမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.**

## နမၤတၢ်မၤန့ၢ်သ့ၣ်လဲၣ်-

- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ အီၤလၢတၢ်ကတိၤဒီး ဃုထံၣ်န့ၢ် တၢ်ကူၤစါယါဘျါ
- ဟ့ၣ်လီၤနတၢ်မၤစၢၤ လၢအဝဲသ့ၣ်ကမၤန့ၢ် ပုၤစဲၣ်နီၤ အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ
- ဟံးဃာ်ပၤဃာ် တၢ်ဘျးစဲ ဒီး ဆဲးယုသ့ၣ်ညါလီၤတံၢ် နတံၤသကိးအတၢ်အိၣ်သး
- ဒိကန့ၣ် ဒီး အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသး
- ဟ့ၣ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျါးဒီးနတံၤသကိး
- နတံၤသကိး မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆိကမိၣ်လၢကမၤသံလီၤသးတဖၣ်န့ၣ်, တဲဘၣ် ပုၤသးပုၤလၢန န့ၢ်န့ၢ်ဘၣ်အီၤ—ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဲန့ၢ် လၢတဘၣ်တဲဘၣ်ပုၤအဂၤအခါဒဲၣ်လဲၣ်

တၢ်မၤစၢၤ တၢ်မၤန့ၢ်အီၤ ဒိဖျါ 988 တၢ်မၤသံလီၤသး ဒီး တၢ်နးတၢ်ဖၣ် တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ (Suicide and Crisis Lifeline) သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. စံၢ်လီၤ 988 လၢကတဲသကိးတၢ်ဒီး တၢ်တတၢ်တနၢ် ပုၤစဲၣ်နီၤ လၢအထီၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လီၤ တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်/တနွံ 7 သီတက့ၢ်.



## တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်ထံး အါထီၣ်တဖၣ်-

**ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤ တၢ်မၤသံလီၤသး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤလီၤတဲစိ (National Suicide Hotline)**

- ကိး 1-800-273-8255
- ကွဲးဆုၤလံာ် "IN" ဆူ 741741

**Trevor Project (LGBTQ+ ပုၤသ့ၣ်စၢ်သးဘိၣ်)**

- ကိး 866-488-7386
- ကွဲးဆုၤလံာ် "TREVOR" ဆူ 202-304-1200

**Indiana 211**

- ကိး 211

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဖဲနမၤစၢၤပုၤအဂၤတဂၤအခါအဂီၢ်, စကဲ(န) QR ခိး(ဒ)-



# တၢ်ဒီးသဒၤ တၢ်မၤသံလီၤသးသ့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်မၤဃာ်မၤနီၢ်သး လၢကစးထီၣ်တဲသကိးတၢ် ဒီးပုၤတဂၤလၢ လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အိၣ်လၢ တၢ်နးတၢ်ဖျါ အပူၤတဂ့ၢ်.