

Cov Tswv Yim Qhia Txog Kev Nyob Kom Sib Nrug Deb, Kev Caiv, Thiab Kev Nyob Ib Leeg Rau Thaum Muaj Tus Kab Mob Sib Kis

Kev Nyob Kom Sib Nrug Deb Yog Dab Tsi?

Kev nyob kom sib nrug deb yog kev nyob kom deb ntwam lwm cov neeg los sis nyob kom deb txaus uas tus kab mob yuav sib kis tau. Tau hais kom kaw tag nrho cov tsev kawm ntawv thiab lwm lub chaw uas yuav muaj neeg coob tuaj sib ntsib sib chwx xws li cov chaw saib mauv vim, thiab cov kev sib tw ua si rau ntwam cov chaw ua kis las thiab cov tsev teev hawm kev ntseeg yeej raug hais kom thim tag nrho.

Kev Caiv Yog Dab Tsi?

Kev caiv thiab kev ceev thiab txwv cov neeg mus los kom txhob raug tus kab mob sib kis txhawm rau saib xyuas seb lawv puas muaj mob. Nws yog lub sij hawm ntev txaus kom cov neeg txhob kis tau ib tug kab mob.

Kev Nyob Ib Leeg Yog Dab Tsi?

Kev nyob ib leeg pab tiv thaiv kev sib kis tus kab mob los ntwam kev cais cov neeg muaj mob tawm mus ntwam cov neeg tsis muaj mob. Nws yuav cais kom ntev raws li kev sib kis ntwam tus kab mob.

Ncauj Lus Qhia

Hauv kis muaj tus kab mob sib, cov neeg ua hauj lwm xav kom cov neeg pej xeeb sawv daws yuav tau caiv txwv txhob tawm mus sab nrauv ntau thiab tswj kav kev sib kis ntwam tus kab mob. Daim ntawv qhia no hais txog cov ncauj lus kev nyob kom sib nrug deb, kev caiv, thiab kev cais nyob ib leeg. Tsoom fww nom tswv muaj cai yuam siv raws li cov cai lij choj ntwam tsoom fww thiab lub xeev rau kev noj qab haus huv yog cov neeg hauv lub teb chaws muaj mob los ntwam cov kab mob sib kis uas muaj feem sib kis tau zoo mus rau sawv dawv los sis sib kis tau sai.

Phau ntawv qhia no piav qhia txog cov kev xav thiab uas koj yuav muaj rau thaum lub sij hawm thiab tom qab lub sij hawm kev nyob kom sib nrug deb, kev caiv, thiab kev

cais nyob ib leeg. Nws kuj qhia txog kev saib xyuas xav tau kev pab saib xyuas tus yeeb yam muaj mob rau thaum lub sij hawm ntsib kev nyuaj siab no thiab xav tau kev pab lwm yam ntxiv.

Yam Cia Siab Rau: Kev Xav Ntwam Sawv Daws

Txhua tus neeg muaj kev xav sib txawv rau thaum muaj teeb meem ntxhov siab xws li thaum muaj ib tug kab mob sib kis uas sawv daws yuav tsum nyob kom sib nrug deb, caiv, los sis cais mus nyob ib leeg. Tej zaum cov neeg yuav xav:

- **Npau taws, txhawj, los sis ntshai txog:**
 - Koj tus kheej li kev noj qab haus huv
 - Kev noj qab haus huv ntwam lwm tus neeg uas raug tau tus kab mob
 - Tej zaum koj cov phooj ywg thiab tsev neeg yuav tsis txaus siab yog lawv yuav tsum tau caiv tsis pub sib tham los yog chwx nrog koj
 - Kev paub ntwam kev soj qab xyuas koj tus kheej, los sis koj raug soj qab xyuas los ntwam lwm cov neeg rau cov yam ntxwv mob thiab cov yeeb yam mob ntwam tus kab mob
 - Lub sij hawm so thaum tsis mus ua hauj lwm thiab khwx tsis tau nyiaj thiab kev ruaj khov ntwam txoj hauj lwm
 - Kev nyuaj siab ntwam kev tswj xyuas yam koj xav tau, xws li kev tej khoom siv rau hauv vaj hauv tsev thiab yam khoom siv rau cov neeg sawv daws
 - **Txhawj xeeb** txog rab peev xwm muab kev saib xyuas rau cov me nyuam yaus thiab lwm cov neeg uas koj yuav tau saib xyuas
 - **Tsis paub tias yuav ua li cas los sis tag kev cia siab** txog qhov koj yuav tsum nyob nrog qhov teeb meem no mus ntev npaum li cas, thiab tsis paub meej tias yuav zoo li cas rau yav tom ntej
 - **Zoo li nyob ib leeg nkaus xwb** zoo li txiav tawm mus ntwam lub ntiaj teb thiab cov neeg yus hlab tag nrho li lawm
 - **Npau taws** yog koj xav tias koj raug tus kab mob vim los ntwam kev tsis quav ntsej ntwam lwm tus neeg
 - **Kev dhuav thiab tag kev cia siab** vim koj tsis tuaj yeem mus ua hauj lwm los sis tsis muaj peev xwm tau yam hauj lwm uas koj niaj hnuv ua tau
 - **Tsis paub yuav ua li cas los sis ua rau tsis paub yuav npaj li cas** rau qhov teeb meem no
 - **Xav** siv cawv los sis yeeb tshuaj los tswj
 - **Cov yeeb yam ntwam kev ntxhov siab**, xws li tag kev cia siab, tsis qab los, los sis pw tsis tsaug zog zoo tsaug heev los sis ntau heev

- Cov yeeb yam mob nawm kev nyuaj siab ntxhov plawv (PTSD) xws li cuam tshuam rau kev nco qab, kev nco yav dhau los (kev nco txog yam tshwm sim dhau los), npau suav phem, lub hlwb thiab kev xav pauv hloov mus los, thiab ras tau yooj yim

Yog koj los sis ib tug neeg hlub ntsib tej yam zoo li no los tau ntev li 2 txog 4 lub as thiv los sis ntau dua lawm, hu rau koj tus kws saib xyuas mob nkeeg los sis hu rau ib lub chaw pab cuam uas nyob tom qab kawg ntawm phau ntawv no.

Cov Tswv Yim Pab Txhawb Rau Koj tus Kheej Thaum Lub Sij Hawm Nyob Kom Sib Nrug Deb, Kev Caiv, thiab Kev Cais Nyob Ib Leeg

NKAG SIAB TXOG FEEM MUAJ PHEEJ HM00 TSIS ZOO

Xav txog yam yuav muaj pheej hmoo tsis zoo rau koj tus kheej thiab lwm tus neeg nyob ze ntawm koj. Kev paub txog feem muaj pheej hmoo tsis zoo rau sawv daws rau thaum muaj ib qho teeb meem xws li tus kab mob sib kis uas tsis paub tias yuav sib kis mus li cas tiag. Tej xov xwm yuav ua rau xav tias cov neeg yuav raug puas tsuaj tab sis qhov tseeb tiag kev muaj pheej hmoo kis tus mob tej zaum kuj muaj tsawg heev. Yuav tau saib xyuas qhov tseeb:

- Yuav tsum saib cov xov xwm tshiab tam sim no seb tshwm sim li cas, txo txhob saib xov wv ntau. Zam txhob saib los sis mloog tej xov xwm 24/7 vim tej xov xwm no yuav ua rau npau taws thiab txhawj xeeb. Nco ntsoov tias cov me nyuam yaus yog cov raug cuam tshuam los ntawm yam lawv tau hnov thiab pom hauv this vis.
- Tsuas saib cov ntaub ntawv hais txog kev sib kis tus kab mob uas ntseeg tau xwb (saib nplooj ntawv 3 yog xav paub txog cov ntaub ntawv ntseeg tau-ntawm kev sib kis tus kab mob).

YOG TUS KWS QHIA RAU KOJ TUS KHEEJ

Yog koj raug caiv tsis pub nyob nrog lwm cov neeg kev hais txog yam koj xav tau yog tseem ceeb heev.

vim tej zaum koj yuav tsis nyob hauv lub tsev kho mob los sis lwm lub chaw kuaj mob uas tau raws li koj siab xav. Saib xyuas kom koj muaj yam koj xav tau rau kev nyab xeeb, kev ruaj ntseg, thiab kev kaj siab.

- Ua hauj lwm nrog cov neeg ua hauj lwm hauv lub zos, lub xeev, los sis hauv lub teb chaws seb koj xav kom npaj tej khoom noj haus thiab tej khoom siv ntawm tus kheej ntiag tug li cas xa tuaj rau koj tom tsev.
- Qhia rau cov kws saib xyuas mob nkeeg los sis feem muaj cai saib xyuas kev noj qab haus huv txog cov tshuaj kho mob uas ntxim zoo rau koj yog li ntawd koj thiaj tau txais cov tshuaj no mus ntxiv.

QHIA RAU KOJ TUS KHEEJ

Cov kws saib xyuas mob nkeeg thiab cov feem muaj cai saib xyuas kev noj qab haus huv yuav tsum muab qhia txog tus kab mob, kev tshuaj ntsuam xyuas tus kab mob, thiab kev kho mob tus kab mob.

- Tsis txhob ntshai nug cov nqe lus nug—kev sib nug kom nkag siab zoo nrog ib tug kws saib xyuas mob nkeeg tuaj yeem pab txo kev ntxhov siab tau rau thaum nyob sib nrug deb, los sis cais mus nyob ib leeg.
- Thov cov ntaub ntawv sau tseg yog muaj.
- Hais kom ib tug neeg hauv tsev neeg los sis ib tug phooj ywg nrhiav cov ntaub ntawv uas koj tus kheej tsis tuaj yeem nrhiav tau rau koj.

UA HAUJ LWM NROG KOJ TUS TSWV NUM HAUJ LWM TXHAWM RAU PAB TXO KEV NTXHOV SIAB TXOG FEEM NYIAJ TXIAG

Yog koj tsis tuaj yeem mus ua hauj lwm tau rau thaum lub sij hawm no, tej zaum koj yuav muaj kev ntxhov siab txog koj txoj hauj lwm los sis tsis txawm peev nyiaj txiag.

- Piav qhia qhov tseeb txog lub laj thawj uas vim li cas koj ho xav ua hauj lwm rau tom tsev rau koj tus tswv num hauj lwm.
- Hu rau U.S. Department of Labor (Tuam Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Dag Zog Hauv Teb Chaws Mes Kas) hu xov tooj hu dawb 1-866-487-2365 txog Family and Medical Leave Act (FMLA) (Txoj Cai Kev So Mus Saib Xyuas Tsev Neeg thiab So Mus Kho Mob) uas pub tso cai cia rau neeg ua hauj lwm hauv Teb Chaws Mes Kas tuaj yeem so ntev txog 12 lub as thiv tau yam tsis them nyiaj hlis rau kis muaj mob hanyav, los sis rau kis so mus saib xyuas ib tug neeg hauv tsev neeg vim muaj mob hanyav.

- Hu rau koj cov tuam txhab tso hluav taws xob, dej, cable thiab Internet, thiab lwm cov tuam txhab uas koj yuav tau them tej nqi ub no mus piav qhia rau lawv paub txog kev tsis txawm peem ntawm koj thiab thov npaj them tej nqi raws li qhov koj xav tau.

SIB TXUAS LUS NROG LWM COV NEEG

Kev hu los sis sib tham nrog lwm cov neeg uas koj ntseeg siab yog ib qho zoo tshaj plaws txhawm rau kev txo kev npau taw, kev ntshov siab, kev nyob ib leeg, thiab kev dhuav thaum lub sij hawm nyob kom sib nrug deb, kev caiv, thiab kev cais nyob ib leeg. Koj tuaj yeem:

- Siv xov tooj, email, ntaus ntawv sib xa, thiab siv social media sib txuas lus nrog cov phooj ywg, tsev neeg, thiab lwm cov neeg.
- Kev tham "tim ntsej tim muag" nrog cov phooj ywg thiab cov neeg hluab raws hauv Skype los sis Face Time.
- Yog raug tso cai los ntawm feem muaj cai saib xyuas kev noj qab haus huv thiab koj cov kws saib xyuas mob nkeeg, hais kom koj cov phooj ywg thiab cov neeg hluab nqa ib co ntaub ntawv xov xwm, cov mauv vim, thiab cov ntaub ntawv tuaj rau koj.

Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Kev Sib Kis Tus Kab Mob Uas Ntseeg Tau

Centers for Disease Control and Prevention (Lub Chaw Tiv Thaiv thiab Tswj Kav Kab Mob)

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
<http://www.cdc.gov>

World Health Organization (Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Lub Ntiaj Teb)

Regional Office for the Americas of the World Health Organization (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Rau Sab Tej Chaw Mes Kas ntawm Lub Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Lub Ntiaj Teb)
525 23rd Street, NW
Washington, DC 20037
202-974-3000
<http://www.who.int/en>

- Tso npe rau qhov ceeb toom xov xwm kub ntshov ceev kom xa tuaj raws hauv xov tooj los sis raws hauv email koj thiaj paub xov xwm tshiab thaum muaj tej ntaub ntawv xov xwm tshiab no.
- Hu rau SAMHSA tus xov tooj hu dawb tau 24-teev Disaster Distress Helpline (Tus Xov Tooj Pab Kev Ntxhov Siab Los Ntawm Kev Puas Tsua) rauu ntawm 1-800-985-5990, yog koj hnov zoo li nyob ib leeg xwb los sis xav tau kev pab txhawb.
- Siv Internet, mloog xov tooj cua, thiab saib this vis thiaj li paub tej xov xwm tshaj tawm hauv ib cheeb tsam, hauv lub teb chaws, thiab hauv lub ntiaj teb.
- Yog koj xav txuas lus nrog ib tug neeg twg vimm muaj teeb meem txog kev quav cawv los sis yeeb tshuaj, hu rau Cov Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Quav Cawv los sis Quav Yeeb Tshuaj Uas Tsis Pub Qhia Npe Tawm.

THAM NROG KOJ TUS KWS KHO MOB

Yog koj nyob hauv ib lub chaw kuaj mob, koj tuaj yeem mus ntsib ib tug kws saib xyuas mob nkeeg kom pab teb rau koj cov nqe lus nug. Txawm li cas los xij, yog koj raug caiv nyob rau tom tsev, thiab koj txhawj txog cov yeeb yam mob ntawm koj los sis koj tus neeg hluab, hu xov tooj rau koj tus kho mob los sis lwm tus kws saib xyuas mob nkeeg.

- Nug koj tus kws saib xyuas mob nkeeg seb puas tsim nyog teem caij sib tham txog kev saib xyuas mob nkeeg, kev pab saib xyuas txog kev quav yeeb tshuaj, los sis kev kuaj xyua lub cev raws hauv Skype los sis Face Time.
- Hauv kis uas koj tus kws kho mob tsis khoom thiab koj muaj kev ntshov siab los sis koj tab tom ntsib teeb meem, hu rau cov xov tooj nyob tom qab kawg ntawm phau ntawv no yog xav tau kev pab txhawb.

KEV SIV COV TSWW YIM TSWJ KEV NTXHOB SIAB THIAB SO

- Nquag ua tej yam uas pab ua rau koj lub cev tau so xws li ua pa kom tob, ncab ib ce, zaum qi qhov muag los sis hawm tswj ntuj, los sis ua tej yam hauj lwm lom zem.
- Tso koj tus kheej tseg rau ntawm tej yam hauj lwm ntshov siab thiab sim ua tej yam lom zem tom qab ua ib txoj hauj lwm nyuaj.
- Thaum txog yam koj ntsib thiab tej kev xav rau cov neeg hluab thiab cov phooj ywg, yog koj pom tias pab tau zoo.
- Xav rau feem zoo thiab muaj kev ciav siab kev xav; sau txog yam koj xav uas koj pom tias ua rau kaj siab los sis pom tias ua rau pab tau zoo.

TOM QAB KEV NYOB KOM SIB NRUG DEB, KEV CAIV, LOS SIS KEV CAIS NYOB IB LEEG

Koj yuav xav ntau yam, suav txog kev xav npliag siab kom ntaug. Yog koj raug cais mus nyob ib leeg vim koj muaj mob, koj yuav tu siab los sis npau taws vim cov phooj ywg thiab cov neeg hlab yuav ntshai nyob ze nrog koj tsam kis tau tus kab mob, txawm tias koj yuav muaj los sis tsis muaj tus kab mob sib kis los xij.

Lub tswv yim ua kom qhov kev ntshai no ploj mus kom tag yog yuav tsum kawm kom paub txog tus kab mob thiab feem tshw sim tsis zoo seb yog li cas tiag. Kev nquag muab cov ntaub ntawv no sib qhia yuav pab ua rau tsis ntshais lwm cov neeg thiab ua rau rov qab sib txuas lus nrog lawv tau.

Yog koj los sis koj cov neeg hlab muaj cov yeeb yam kev ntxhov siab heev—xws li ua tsaug zog nyuaj, muaj teeb meem los ntawm kev noj ntau heev los sis noj tsawg heev, tsis muaj peev xwm ua cov hauj lwm uas niaj hnuv ua, los sis kev siv yeeb tshuaj los sis haus cawv tswj kev ntxhov siab—sib tham nrog ib tug kws saib xyuas mob nkeeg los sis hu rau ib lub chaw kom pab xa los yog qhia mus rau lub chaw pab cuam.

Yog koj hnov zoo li muaj kev xav ntau heev lawm xws li kev tu siab, kev ntxhov siab, kev npau taw, los sis hnov zoo li koj xav ua kom koj tus kheej raug mob los sis ua rau lwm tus neeg raug mob, hu rau 911 los sis hu rau National Suicide Prevention Lifeline (Tus Xov Tooj Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej Hauv Lub Teb Chaws) rau ntawm 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Cov Chaw Pab Tau Zoo

Cov Xov Tooj Hu Tau Sai

SAMHSA Tus Xov Tooj Hu Ceev Txog Kev Ntxhov Siab Los Ntawm Kev Puas Tsuj

Xov Tooj Hu Dawb: 1-800-985-5990 (Lus As Kis thiab lus español)
SMS: Ntaus kab ntawv TalkWithUs xa mus rau 66746
SMS (español): “Hablanos” al 66746 TTY: 1-800-846-8517
Website (Ntawv As Kiv): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>
Website (español): <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

SAMHSA Tus Xov Tooj Hu Ceev Hauv Lub Teb Chaws

Xov Tooj Hu Dawb: 1-800-662-HELP (24/7/365 Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Kev Xa Mus Kho Mob sau ua ntawv As Kiv thiab ntawv español)
Website: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Tus Xov Tooj Hu Ceev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej Hauv Lub Teb Chaws

Xov Tooj Hu Dawb (Lus As Kiv): 1-800-273-TALK (8255)
Xov Tooj Hu Dawb (español): 1-888-628-9454
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Website (Ntawv As Kiv): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>
Website (español): <https://suicidepreventionlifeline.org/helpyourself/en-espanol>

Cov Chaw Kho Mob

Behavioral Health Treatment Services Locator Website (Lub Chaw Saib Xyuas Kev Kho Tus Yeeb Yam Muaj Mob) lub Website:
<https://findtreatment.samhsa.gov>

FindTreatment.gov

Yog xav tau kev pab nrhiav kev kho mob 1-800-662-HELP (4357)
<https://findtreatment.gov/>

SAMHSA Disaster Technical Assistance Center (Lub Chaw Pab Tswv Yim Txog Kev Puas Tsuj ntawm SAMHSA)

Xov Tooj Hu Dawb: 1-800-308-3515
Email: DTAC@samhsa.hhs.gov
Website: <http://www.samhsa.gov/dtac>

**Nco tseg: Cov ntsiab lus xaus los sis cov ntaub ntawv hais txog rau hauv phau ntawv no tsis yog kev lees los ntawm Center for Mental Health Services (Lub Chaw Pab Saib Xyuas Kev Nyuaj Siab Ntxhov Plawv), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Feem Tswj Xyuas Kev Quav Yeeb Tshuaj thiab Kev Nyuaj Siab Ntxhov Plawv), los sis U.S. Department of Health and Human Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg Hauv Lub Teb Chaws Mes Kas).*



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

PEP20-01-01-011