

Xwm txheej kev puas siab puas ntsws npaj txhawm rau cov me nyuam yaus

Kawm koj paub, tswj, Kev tiv thaiv thiab npaj
txhawm rau koj tus me nyuam tej xwm txheej
kev puas siab puas ntsws

Y
HLUAS

 **nami**
National Alliance on Mental Illness
MINNESOTA



NAMI Minnesota champions kev ncaj ncees, meej mom, thiab kev hwm tag nrho rau cov neeg ua tau raug tsim txom los ntawv kev mob puas siab puas ntsws . Los ntawm kev kawm ntawv, kev pab txhawb nqa, thiab pab peb siv zog los mus tshem tawm cov kab mob puas hlwb, muaj kev hloov pauv yam zoo nyob rau hauv lub hlwb, thiab kev nce ntawm cov pej xeeb thiab muaj kev nkag siab kom zoo txoj ntawm mob puas hlwb.

**XWM TXHEEJ KEV PUAS SIAB PUAS NTSWS NPAJ TXHAWM RAU COV
ME NYUAM YAUS**

*Kawm koj paub, tswj, Kev tiv thaiv thiab npaj txhawm
rau koj tus me nyuam tej xwm txheej kev puas siab
puas ntsws*

KEV COJ QHIA	1
PAUB	1
Xwm txheej ntawm kev puas siab puas ntsws yog dab tsis?	1
Dab tsis thiaj ua rau tshwm sim tej swm txheej no?	1
Cov kev ceeb toom tej yam tshwm sim ntawm tej xwm txheej yog dab tsis?	3
Cov kev ceeb toom tej yam tshwm sim ntawm cov hluas tua tus kheej tuag yog dab tsis?	4
TSWJ	5
Yuav ua li cas rau tej xwm txheej kev puas siab puas ntsws	5
Siv ntau yam tswv yim los daws	5
Xov tooj hu ntawm xwm txheej txog kev puas siab puas ntsws thiab pab pawg tawm tsam xwm txheej	6
Kev pab cuam sib luag	8
Kev yuam Siv kev caij lij choj Los tawm tsam	10
Pawg saib xyuas xov xwm ceev	11
Thaum muaj xwm ceev tuas	11
Khiav tawm Cov hluas	12
TIV THAIV	13
LEAP Txoj kev	13
Kev sib koom tes Daws teeb meem	15
HAUV KEV	15
Tsim hauv kev tiv thaiv cov xwm txheem	15
Tsim cov khoom siv txhawm rau xwm txej	17
Pom tau tias	17
TXHAWB NQA	18
Muaj kev npaj zoo	18
Npaj hom phiaj	19
Tau txais kev pab	19
Ua kom tau txais txiaj ntsim zoo	20
KEV XAUS	21
QAU KEV PAB KHO XWM TXHEEJ	22
NTAU LUS	24
COV KHOOM PAB	24

TAW QHIA

Xwm txheej kev mob puas hlwb nws yog ib qho tseem ceeb heev yuav tau mob siab raws li lwm yam xwm txheej kev pab kho mob. Nws yuav tsi yooj yim rau koj twv thaum nws yuav muaj xwm txheej kev ntxov siab tshwm sim, thiab nws muaj peev xwm tshwm sim yam tsis qhia koj paub. Ib qho xwm txheej kev ntxhov siab muaj peev xwm tshwm sim tau tsawm hais tias yim neeg muaj kev ua raws txoj kev npaj kev tiv thaiv tej xwm txheej ntxhov siab thiab tau siv cov kev kawm ntaus tswv yim xav ntau rau nws los ntawm kws kho mob puas hlwb tshaj lij heev.

Tag nrho peb sawv daws ua kom zoo tshaj plaws peb muaj peev xwm nrog cov ntaub ntawv qhia thiab cov kev pab peb muaj rau lub sib hawm ntawv ntawm cov xwm txheej ntxhov siab. Muaj tej hnuv peb muaj peev xwm ua tau zoo tshaj lwm hnuv; no nws tsis muaj kev txawv txav thiab nws yog in qhov xav tias thaum tu me nyuam yaus uas muaj tus yeeb yam txaus ntshai. Tej zaum koj yuav xav tau kev pab yog hais tias koj tau siv tag nrho koj cov cuab yeej kho mob los yog txhais tau tias koj tag tswv yim ntawm kev tiv thaiv xwb txheej ntxhov siab.

Phau ntawv no yuav pab koj kom koj nkag siab hais tias yog vim li cas thiab muaj peev xwm muaj cov xwm txheej no tshwm sim tau, qhov kev ceeb toom tej yam tshwm siv ntawm tej xwm txheej ntxhov siab, tawm cov tswv yim los pab daws cov xwm txheej ntxhov siab no, thiab yuav ua li cas los mus tsim txoj kev npaj tiv thaiv tej xwm txheej ntxhov siab. Tsis tas li ntawd nyob rau hauv phaib ntawv no muaj cov ntaub ntawv qhia txog kev txuas lus thiab pab qhia kev txawj ntse rau cov tsev neeg, muaj qauv qhia txoj txoj kev npaj tiv thaiv xwm txheej ntxhov siab, nrog rau cov khoom pab yuav muaj los pab. Lub sib hawm *me nyuam yaus* thoov plaws hauv phau ntawv hais txog cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas. Lub sib hawm *leeg niam leeg txiv* thoob plaws phau ntawv hais txog ib tug neeg uas muaj kev cai lij choj txoj cai los mus txiav txim siab thiab nrhiav hauv kev pab rau cov me nyuam yaus. ■

NCO TXIAJ LOS YOG KAWM PAUB

Xwm txheej ntawm kev puas siab puas ntsws yog dab tsis?

Xwm txheej ntxhov siab yog ib yam teeb meem ua rau me nyuam yaus muaj tus cwj pwm ua rau lawv pheej hmoo rau lawv tus kheej los yog lwm tus neeg thiab/los yog lub sib hawm thaum niam thiab txiv tsis muaj tsab peev xwm daws tau teeb meem los ntawm lawv tej kev kawm paub thiab siv cov khoom pab uas lawv muaj.

Rau lub hom phiaj ntawm kev siv pawg neeg pab xwm txheej ntxhov siab, lub lav Minnesota txoj kev cai lij choj tau hais tias xwm txheej kev mob puas hlwb xws lis ib yam “kev coj cwj pwm, kev xav, los yog cov neeg puas hlwb teeb meem, tab si rau cov kev pab cuam tiv thaiv xwm txheej ntxhov siab, yuav yog ib qhov tseem ceeb yuav tau tso theem kev ua hauj lwm ntawm txhua hnuv thaum pib, los yog teeb meem ceev heev, los yog nyob rau qhov kev hauv tso kawm ntawm tus neeg nyob rau hauv ib tug kev txwv qhov chaws, xws li tiam sis tsis tag rau, pw kho mob nyob tsev kho mob.”

Mob puas hlwb tshwm sim tau li cas?

Muaj ntau yam yuav muaj peev xwm ua rau muaj xwm txheej muaj mob puas hlwb. Nce kev nyuab siab, kev hloov nyob rau hauv tsev neeg, kev tham plaub hauv tsev kawm ntawv, kev txaus siv, thiab kev poob pliang los yog kev tsim txom nyob rau tom tsev los yog nyob rau hauv lub zej zog tej zaum yuav ua rau hauv tshwm sim tawb paub los yog cwj pwm nce los yog tus mob yuav ua rau tshwm

sim muaj mob puas hlwb. Kev kho mob kuj yuav muaj kev cuam tshuam txog kev puas hlwb thiab muaj peev xwm yuav rais ua xwm txheej ntshov siab. Cov teeb meem no tsis yooj yim rau txhua leeg txhua tus, tab sis lawv muaj peev xwm yuav nyuab rau ib tug neeg nyob nrog ib tug mob puas hlwb. Qhov no yog tshwj xeeb tshaj rau cov me nyuam yaus uas lawv tsis nkag siab txog lawv tus mob thiab nws cov tsos mob.

Ntawm no yog ib co piv txwv ntawm cov xeeb ceem los yog tsim txom ua rau muaj xwm txheej ntshov siab ntawm muaj mob puas hlwb :

Kev tsim txom tom tsev los yog huab cua sab nrau

- ▮ Hloov rau tsev neeg tus qauv—niam txiv sib cais, sib nrau los yog yuav dua lwm tus
- ▮ Xiam tej yam tseem ceeb—ib tug hauv tsev neeg los yog phooj ywg los ntawm tag lub neeg txoj sia los yog tsiv mus nyob lwm qhov
- ▮ Ib tug tsiaj hauv tsev neeg xiam
- ▮ Muaj kev hloov pauv ntawm niam thiab txiv lub tsev
- ▮ Kev sib raug zoo ntawm cov kwv tij los yog niam qhuav txiv qhuav
- ▮ Hloov nyob rau hauv kev phooj ywg, hluas nraug, hluas nkauj, cov koom tes
- ▮ Muaj ib tug neeg hauv tsev muaj mob
- ▮ Sib ntau los yog sib cav nrog cov nus muag los yog cov phooj ywg
- ▮ Tsis txaus siab los yog sib cav nrog leeg niam leeg txiv
- ▮ Tsev neeg txom nyem
- ▮ Kev ceeb ntshai los yog raug kev ua phem tsim txom

Muaj kev tsis zoo rau tsev kawm ntawv

- ▮ Txhawj xeeb txog kev xeem ntawv thiab nces qib
- ▮ Pom zoo los ntawm cov hauj lwm xib fwb muaj los ua los yog tej yam dej num
- ▮ Tsis xav nyob txuam nrog cov phooj ywg los yog xav nob ib leeg
- ▮ Kev meem txom los ntawm tsev kawm ntawv, kev hloov chawv kawm ntawv thiab kev ua dej num ub no tom tsev kawm ntawv
- ▮ Kev sib thab tom tsev kawm ntawv
- ▮ Kev meem txom los ntawm cov phooj ywg
- ▮ Muab khuam tseg los ncuu, muab kaws los yog lwm yam kev qhuab qhia
- ▮ Siv qho los yog khi
- ▮ Kev nkag siab yuam kev ntawm cov xib fwb tus tsis nkag siab tias me nyuam yaus tus cwj pwm yog ib tsos mob ntawv kev mob puas hlwb ntawm lawv
- ▮ Cov me nyuam xav tias lawv raug kev sib cais pab pawg los yog saib tsis raug nqi
- ▮ Ntaus nqi los yog muaj kev sib cais pab pawg tseeb tiag

Kev tsim txom los ntawm lwm tus

- ▮ Tsum tsis noj tshuaj los yog xav tshuaj tsis txhua
- ▮ Pib siv dua tshuaj tshiab los yog lwm cov tshuaj ntau ib yam cov tshuaj tam sim no
- ▮ Tshuaj nre tsis ua hauj lwm lawm
- ▮ Siv yeeb tshuaj los yog dej caw
- ▮ Ncuu hnuv noj tshuaj
- ▮ Nyob qhov chaws tis los yog muaj neeg coob
- ▮ Siv kev tsim txom nyob rau zej tsoom los yog poob plig
- ▮ Xwm txheej tshwm sim tsis zoo rau hauv lub ntiaj teb xws li tej yam ntuj tso qeeg, kev ua phem tua neeg
- ▮ Ntes kaw los yog kev ncaj ncees kev koom tes

Kev ceeb toom tej yam tshwm sim yog dab tsis xwm txheej ntshov siab?

Tej zaum tsev neeg los yog cov neeg zov me nyuam soj ntshuam hloov nyob rau hauv tus cwj pwm coj ntawv me nyuam yaus uas tej zaum qhia txog xwm txheej ntshov siab tshwm sim; thaum lwm lub sib hawm xwm txheel ntshov siab tshwm sim mam li nco dheev thiab tsis muaj kev ceeb toom qhia. Koj muaj peev xwm muaj tshem los yog tiv thaiv xwm txheej ntshov siab uas tshwm sim los ntawm kev txheeb xyuas kev hloov pauv thaum thawj ntawm koj tus me nyuam tus cwj pwm, xws li kev txawv txav muaj tshuaj tiv thaiv ntawm txhua hnuv los yog muaj kev meem txom ntawv lawv nce siab. Tsev neeg yuav tsum tau kaws ib phau ntawv qhia los yog daim ntawv qhia hnuv hlis txog cov ntau ntawv uas yuav qhia txog tus cwj pwm uas yuav tshwm sim yam txaus txhawj. Qauv piv txwv qhia nyob rau sab nraum qab ntawm phau ntawv no.

Ntawm no yog cov lus ceeb toom ntawm tej yam tshwm sim ntawm xwm txheej ntshov siab mob puas hlwb:

Tsis muaj peev xwm ua hauj lwm txhua hnuv

- ▮ Tsis das dej, txhuam hniav, ntsis los yog txhuam plaub hau
- ▮ Tsis kam noj los yog noj ntau dhau heev lawm
- ▮ Pw tag nrho ib hnuv, tsis kam sawv ntawm txaj
- ▮ Tsis kam pw los yog pw lub sib hawm luv luv xwb

Tus yeem yam hloov pauv yam sai

- ▮ Lub zog muaj zog tuaj
- ▮ Tsis muaj peev xwm nyob twj ywm tseem, lub sib laws liag
- ▮ Poob qis tam sim ntawv, rho tawm
- ▮ Ta, sim ntawv muaj kevzoo siab los yog ua twb ywm tom qab lub sib hawm poob qis ntawv

Nce kev ntshov siab

- ▮ Hais lus tsis zoo rau lwm tus
- ▮ Tsaus muag, tawm-ntawm-kev tswj tus cwj pwm
- ▮ Tsoo pov tseg/cov khoom siv tsis tau
- ▮ Tej yam mob tsis zoo rau cov tsiaj
- ▮ Kev cais dab qhuas tsis tsim nyog haiv neeg cov lus hais los yog tus cwj pwm

Qhia tsim tus cwj pwm

- ▮ Mob lwm leej lwm tus
- ▮ Txiaiv, hlavv los yog tus cwj pwm ntawm tus kheej-raug mob
- ▮ Siv los yog meem txom ntawm dej caw los yog tshuaj
- ▮ Muaj siab hlob

Tuaj tsis tau qhov tseem (psychosis)

- ▮ Tsis muaj peev xwm nco tsev neeg los yog cov phooj ywg
- ▮ Tsis meej pem, muaj txoj kev xav txawv
- ▮ Xav hais tias lwm tus yog lawv tab sis ho tsis yog
- ▮ Tsis nkag siab hais tias lwm tus tab tom hais txog dab tsi
- ▮ Hnov lub suav
- ▮ Pom tej yam khoom tab sis cov khoom ho tsis nyob ntawv
- ▮ kev txhawj txog lwm tus

Tshem tawm los ntawm lub tsev kawm ntawv, ua hauj lwm, tsev neeg, cov phooj ywg

┆ Tsis muaj los yog me ntsi kev txaus siab rau cov kev ua ub ua no

┆ Hloov pauv kev phooj ywg

┆ Tso tseg tsis mus tsev kawm ntawv, tsum tsis ua cov hauj lwm xib fwv kom ua

┆ Yuav tsis tawm ntawm chav pw

┆ Khiav tawm ntawm tsev

Tsis qhia txog lus cev cov tsos mob

┆ Ua tej yam txawv tawm sab nrauav thiab/los yog ntsia lub qhov muag txawv txawv

┆ Mob tob hau heev tuaj, mob plab

┆ ntsia li nws tus kheej tsis nyob ntawm nws lub cev

┆ Yws lwm tus tias lawv tsis nyob zoo

Cov kev ceeb toom tej yam tshwm sim los ntawv tua tus kheej yog muaj dab tsis?

Tej yam nyob rau nram qab no yog cov kev ceeb toom tej yam tshwm sim los ntawm tua tus kheej:

┆ Kev tham txog los yog muaj hauv kev yuav tua tus kheej

┆ Piav txog tag kev cia siab rau lub neeh toj ntej

┆ Pov tau tias/tus cwj pw mob siab ntsws heev los yog ntsoo heev

┆ Tus cwj pwm tshwm sim txaus txhawj heev los yog tus cwj pwm muaj kev hloov pauv, tshwj xeeb yog nyob rau cov kev ceeb toom tej yam tshwm sim nyob rau sauv. Tshwj xeeb, no muaj tej yam tseem ceeb:

- Kev tso tseg los ntawm los yog hloov nyob rau kev sib txuas ntawm pej xeem/teeb meem
- Hloov nyob rau hauv pw tsaug zog (nce los yog nqi)
- Chim siab los yog kev tsis tso siab zoo yam li nkawd tawm los ntawm cov cim ntawv ntawm lub ntsiab lus teb
- Tsis ntev los no muaj kev ntxhov siab nce ntxiv los yog txob taus

Yuav muaj kev teb los tiv thaiv li cas:

┆ Nug seb lawv puas txaus siab los yog lawv muaj kev xav yuav tua tus kheej tuag

┆ Qhia koj kev txhawj xeeb txoj dab tsi koj yuav tsom kwm nyob rau hauv lawv tus cwj pwm

┆ Rau siab ntso mloog thiab tsis muaj-kev txiav txim

┆ Rov qab ua rau lawv paub tias lawv tau qhia thiab qhia lawv paub tias lawv tau hnov

┆ Qhia rau lawv paub tias lawv tsis nyob ib leeg

┆ Qhia rau lawv paub tias muaj chaw kho mob uas muaj peev xwm pab tau

┆ Yog hais tias koj/lawv muaj kev txhawj xeeb, coj lawv mus rau lwm tus tshwj xeeb muaj kev pab ntxiv

Yog hais tias koj xav tias koj tus me nyuam los yog lwm tus tub ntxhais hluas xab tau kev pab tab sim no, hu rau Chaw Tiv thaiv Tib neeg tua tus kheej Txoj sia (the National Suicide Prevention Lifeline) **1-800-273-TALK(8255)**. Tus xov tooj koj hu dawb thiab tsis pub lwm tus paub. Muab kev qhia rau cov neeg ua hauj lwm tiv thaiv cov xwm txheej nyob ze ceeb tsam ntawm koj muaj peev xwm pab tau koj thiab cov me nyuam yaus tab tom muaj kev txiav txim tias lawv xav tau dab tsi tam sim no. *Tshawb fawb los ntawm: Lub Suab ntawm kev kawm Qhia txhawb siab ntsw ntawm Kev Tua Yus tus kheej (Suicide Awareness Voices of Education) (SAVE); As me li Kas lub muab kev koom tes tiv thaiv ntawm Kev tua tus kheej (American Association for Suicidology) (AAS); Tuam txhab tuaj tswj pab Kev tsim txom ntawm yeeb tshuaj thiab kev Mob puas hwb (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) (SAMSHA) thiab Nruab Nrab Teb Chaw Tiv Thaiv Cov Tus ntxhais Hluas tua tus Kheej (National Center for the Prevention of Youth Suicide) 2015. ■*

TSWJ

Yuav ua cas rau tej xwm txheej ntshov siab Mob Puas Hlwb

Thaum xwm txheej mob Puas hlwb los yog muaj cwj pwm tshwm sim, leej niam leej txiv ib txwm tsis pom qab yuav ua cas. Cov xwm txheej muaj peev xwm tshwm sim tab tsawn leej niam leej txiv tau siv ntau yam tswv yim los daws los yog lwm txoj kev los mus tiv thaiv tej xwm txheej. Feem ntau tsis muaj leej twg txhaum. Cov me nyuam tus cwj pwm thiab xwm txheej muaj peev xwm tsis xav txog thiab muaj peev xwm yuav tshwm sim yam tsis tas ceeb toom qhia paub. Yog koj muaj kev txhawj xeeb tias koj tus me nyuam nyob rau xwm txheej ntshov siab los yog yuav luag yog, koj yuav tsum nrhiav kev pab. Ntsuam xyuas qhov teeb meem no ua ntej yuav txiav txim siab hu rau leej twg. Yog hais tias koj tus me nyuam nyob rau hauv kev txaus ntshai ntawm kev ua phem rau lawv tus kheej, lwm tus los yog kev txom nyem? Koj puas xav tau kev pab ceev li ceev tau? Koj puas muaj sib hawm mus pib hu xov tooj rau kev tawm qhia thiab pab los ntawm kws kho mob kho mob Puas hlwb los yog pab pawg tiv thaiv xwm txheej ntshov siab?

Tseem ceeb tshaj—Kev nyab xeeb ua ntej! Xyuas kom muaj kev ruaj ntseg ntawm lwm tus/tag nrho cov neeg(s) nyob rau hauv qhov teeb meem no. Nyob rau xwm txheej teeb meem no, thaum nws ua xyem xyav, tawm mus.

Siv ntau yam tswv yim los daws

Cov me nyuam yaus ib txwm tsis muaj peev xwm txuas lus raws li lawv kev xav tau, kev xav los yog cwj pwm kom tseeb los yog nkag siab txog tias lwm tus tab tom hais dab tsi rau lawv nyob rau lub sib hawm muaj xwm txheej. Xws li leej niam leej txiv nws yog ib qhov tseem ceeb heev yuav tsum tau mob siab thiab yuav tsum tau saib koj tus me nyuam txoj kev xav, rau siab daws cov xwm txheej, thiab ntsuam xyuas cov teeb meem los mus txiav txim yog hais tias koj xav tau kev pab ceev li ceev tau, qhia kev los txhawb nqa. Nrhiav sab nrauv kev pab tau teev nyob rau sab nraum qab ntawv phau ntawv yog hais tias koj cov kev mob siab tsis muaj peev xwm pab tau koj.

Siv ntau yam tswv yim los daws uas tej zaum yuav daws tau xwm txheej kev ntshov siab:

- ▮ Khaws koj lub suab twj ywm
- ▮ Zam overreacting
- ▮ Mloog koj tus me nyuam hais
- ▮ Tsis txhob ua kev txiav txim rau cov lus
- ▮ Tsis txhob sib ceg los yog yuav tsum qhia tias yog vim li cas rau tus me nyuam
- ▮ Muaj kev txhawb nqa thiab kev txhawj xeeb
- ▮ Zam tsis pub siv qhov muag hais
- ▮ Nug tias koj muaj peev xwm pab tau li cas
- ▮ Khaws stimulation tsawg
- ▮ Txav maj mam
- ▮ Muab kev xaiv es tsis txhob ua rau coj tswj
- ▮ Tsis txhob kov koj tus me nyuam tshwj tsis yog nug kev tso cai
- ▮ Ua siab ntev
- ▮ Maj mam tshaj tawm kev nqis tes ua ntej yuav pib lawv
- ▮ Muab lawv qhov chaw, tsis txhob ua rau lawv xav tias daig

Yog tias koj tsis muaj peev xwm daws teeb meem xwm txheej ntawm koj tus kheej, koj yuav tsum tau nrhiav kev pab ntawm lwm tus kws qhia tshwj xeeb kev mob puas hlwb uas yog tus muaj peev xwm txiav txim rau koj tus me nyuam cov xwm txheej kev tiv thaiv uas xav tau. Tsuas yog kw qhia kev kho mob puas hlwb tshwj xeeb thiaj muaj peev xwm pab daws tau tsev neeg cov xwm txheej teeb meem los yog tiv thaiv xwm txheej ntxhov siab uas twn tshwm sim lawm.

Yog hais tias koj tus me nyuam nyob rau xwm txheej ntxhov siab, uas tseem nyob twj ywm li nyob tau thiab nrhiav kev qhia thiab kev pab kom txog li cov xwm txheej raug daws tau. **Qhov tseem ceeb tshaj— kev nyab xeeb yog qhov ua ntej! Nyob rau xwm txheej teeb meem, thaum twg koj los yog lwm tus muaj kev ruaj ntseg yog nyob rau kev xav, rov qab tawm los yog tawm.**

Tsis nyob rau hauv kev txaus ntshai

Yog hais tias koj tsis ntseeg koj, koj tus me nyuam, los yog lwm tus neeg nyob rau ib yim neeg uas tab tom nyob rau kev txhawj xeeb, los yog hu tau tias me nyuam muaj mob puas hlwb, chaws kuaj mob, kws kho mob, cov ntaub ntawm saib xyuas los yog tsev neeg tus kw kho mob uas paub keeb kwm ntawm tus me nyuam zoo. Qhov no kev yuav pab tau ntsuam xyuas qhov teeb meem thiab muab tswv yim. Kwv kho mob yuav tau team caij ntsib los yog tej zaum yuav tau lees tus me nyuam mus rau lub tsev kho mob. Yog hais tias koj tsis muaj ib yam ntawm cov kev pab, tsis muaj peev xwm tsis cuag ib tug neeg los yog hais tias qhov teeb meem no yog loj heev, tsis txhob ua siab deb hu rau koj cov pawg xwm txheej tiv thaiv kev ntxhov siab. Yog hais tias kev ruaj ntseg yog muaj kev txhawj xeeb, hu rau 911. Txawm li cas los, nco ntsoov qhia rau lawv qhov no yog xwm txheej kev ntxhov siab mob puas hlwb. (Saib "tam sim ntawd txaus ntshai" tshooj rau cov lus qhia ntxiv.)

Mental Health Crisis xov tooj kab thiab Crisis Response Teams

Nyob rau hauv Minnesota, txhua lub ceeb tsham muaj 24-teev kev puas hlwb kev ntsoog xov tooj rau cov laus thiab cov me nyuam. Ib txhia 24-teev xov tooj pab ntau tshaj ib cheeb tsam. Cov teeb meem kab yog neeg ua hauj lwm los ntawm kev kawm ua hauj lwm uas pab cov neeg uas hu nrog cov xwm txheej puas hlwb, ua kev xa mus cuag thiab hu thaum muaj xwm ceev cov kev pab cuam yog tias tsim nyog. Yog hais tias tus hu yog ua tom qab ib txwm ua hauj lwm, lub ntsoog kab yuav txuas ib tus neeg hu mus rau ib tug puas siab puas ntsws tsis pub dhau 30 feeb .. Txoj cai tam sim no muaj ntau tshaj li 40 ntsoog xov tooj, tab sis ua tsaug rau txoj cai dhau nyob rau hauv 2015, yuav tsum muaj ib tug naj npawb tsim nyob rau hauv 2016. Cov zauv yog muab tso rau hauv NAMI Minnesota website.

Nyob rau hauv tsistas li ntawd mus rau 24-teev ntsoog xov tooj, cov nroog feem ntau kuj muaj ib cov xwm txheej tiv thiav hais txog xov tooj. Pawg Mobile ntsoog yog pawg ntawm ob los yog ntau tshaj ntawv pov thawj kev puas hlwb los yog cov kws uas ua tau raws li tus me nyuam nyob rau hauv cov scene ntawm lub ntsoog los yog txhua qhov chaw uas tus me nyuam yuav xav tias feem ntau xis nyob. Lo lus teb lub sijhawm rau mobile pawg tej zaum yuav sib txawv nyob ntawm seb koj qhov chaw nyob thiab qhov chaw ntawm lub mobile pab neeg ua hauj lwm.

Xwm txheej pawg neeg yog txhais tias yuav siv tau rau leej twg nyob rau hauv lub zej zog txhua lub sij hawm. Lawv yog cov muaj sib hawm xyeej 24 teev ntawm ib hnuv twg, xya hnuv ib lub lim tiam thiab 365 hnuv hauv ib lub xyoo kom tau sib ntsib tim ntsej tim muag nrog ib tug me nyuam nyob rau hauv ib tug puas siab puas ntsws ntsoog, kev puas siab puas ntsws noj qab haus huv ntsoog kev ntsuam xyuas thiab tsim kev ntxhov kev kho mob txoj kev npaj. Ib tug me nyuam tsis tau muaj ib tug puas siab puas ntsws mob yuav tau txais kev ntxhov kev pab cuam. Xwm txheej pab pawg yuav teb thiab pab nyob rau hauv qhov teeb meem hais txog ntawm seb puas los yog tsis yog tus me nyuam muaj kev tuav pov hwm. Yog hais tias tus neeg nyob rau hauv kev ntxhov muaj kev tuav pov hwm, xwm txheej pab neeg no yuav xa cov nqi lawv kev tuav pov hwm cov tuam txhab rau cov kev pab uas lawv muab. Ib txhia xwm txheej pab pawg muaj neeg txhais lus pab rau cov uas tsis yog-lus Askiv, uas yuav tsum tau kev pab, txawm hais tias cov neeg uas xav tau ib tug neeg txhais lus tej zaum yuav tau tos ntev tau txais kev ntxhov kev pab nyob ntawm tus neeg txhais lus lub muaj.

Txoj hauv kev uas pawg tiv thaiv xwm txheej muaj peev xwm pab tau:

1 Daws cov kev meem txom tam sim ntawv

1 Tsim tswv yim coj tus cwj pwm cov tswv yim mus pab rau tus me nyuam xav tau kev pab ntawm lub sib hawm luv luv

1 Muaj kev ntsuam xyuas teeb meem tias yog vim li cas thiaj muaj xwm txheej ntxhov siab

1 Muab tswv yim txog kev kawm kom tsis txhob muaj teeb meem nyob rau hauv lub neej yav tom ntej

1 Muaj kev ntsuam xyuas kev muaj mob

1 Txheeb xyuas muaj cov kev pab thiab cov kev txhawb zog

1 Tsim thiab sau ib tug teeb meem kev npaj

1 Muab lub xov tooj sib tham thiab kev pab txhawb nqa

1 Ua ib tug xa mus rau ib lub tsev kho mob

1 Tham nrog sab nraum kev puas hlwb kws kho mob raws li xav tau

1 Teb nyob rau hauv uas tsis yog-xwm txheej ceev los pab tiv thaiv ib tug yav tom ntej teeb meem

Yog muaj lus nug xwm txheej pab pawg tej zaum yuav nug:

1 Koj lub npe thiab lub npe ntawm tus neeg nyob rau hauv cov xwm txheej ntxhov siab

1 Koj kev sib raug zoo rau tus neeg ntawd

1 Qhov chaw ntawm xwm txheej ntxhov siab tau tshwm sim

1 Ib tug xov tooj hu yog thaum hu tsis tau koj

1 Qhov xwm ntawm qhov teeb meem

1 Yog hais tias kev ruaj ntseg yog muaj kev txhawj xeeb

1 Yog hais tias tus me nyuam tau mob rau lawv tus kheej los yog hem yuav tsim kev mob

1 Cov tau tsim uas tshwm sim muaj xwm txheej ntxhov siab

1 Puas siab puas ntsws thiab pw tsev kho mob keeb kwm

1 Cov ntaub ntawv ntawm tuav tswj khom mob

Qhov teeb meem pab neeg no yog yuav tsum tau los ntawm kev cai lij choj kom muaj ib cov ntaub ntawv rau leej twg uas tau txais xov tooj daws teeb meem los yog teeb meem cov kev pab cuam.

Qhov teeb meem pab neeg ua ntaub ntawv thov yuav muaj xws li:

1 Qhov teeb meem kev kho mob txoj kev npaj rau tus me nyuam uas tau txais cov kev pab cuam

1 Kos Npe tso tawm ntaub ntawv

1 Tus neeg kho mob cov ntaub ntawv thiab tam sim no cov tshuaj

- 1 thaum muaj xwm ceev hu
- 1 cov ntaub ntawv txog cov kev pab
- 1 Tej kev soj ntsuam saib xyuas uas yuav tsum tau muaj
- 1 Ntsiab lus ntawm tej ntaub ntawv txheeb xyuas
- 1 Tej ntaub ntawv pab neeg xav kom muaj nyob rau hauv cov ntaub ntawv

Thaum koj hu rau koj pawg neeg tiv thaiv xwm txheej ntshov siab, lawv yuav hu los mus txiav txim rau cov theem ntawm teeb meem kev pab cuam uas yuav tsum tau txais. Yog hais tias tus neeg muaj kev ntshov yog nyob rau hauv txaus ntshai rau lawv tus kheej los yog lwm tus neeg, pawg neeg pab neeg no yuav xa qhov teeb meem no rau 911, thiab tub ceev xwm yuav teb. Tej zaum tub ceev xwm thiab pawg pab neeg ua hauj lwm yuav teb ua ke. Yog hais tias qhov teeb meem no tsis ceev, pawg pab neeg no yuav ntsuam xyuas cov theem ntawm kev pab yuav tsum tau: cov ntaub ntawv thiab kev xa mus, ib tug xov tooj sib tham, ib tug thaum muaj xwm ceev chav tsev mus ntsib los yog ib tug tam sim ntawd qhov chaw mus ntsib. Thaum pawg pab neeg ua ib qhov chaw mus ntsib, lawv ntsuam xyuas qhov teeb meem no los mus txiav txim yog hais tias tus me nyuam yog ib tug txaus ntshai rau lawv tus kheej los yog lwm tus neeg. Cov ua hauj lwm yuav txiav txim siab hais tias tub ceev xwm xav tau kev pab los cuam tshuam, tias tus me nyuam yuav tsum tau pom nyob rau hauv cov uas nyob ze thaum muaj xwm ceev chav tsev los yog tias tus me nyuam yuav tsum tau ncaj qha mus txais mus rau ib tug neeg puas hlwb ib yam nyob rau lub tsev kho mob ze. Tej lub xov tooj mobile.

Pawg pab neeg yuav thauj cov neeg mus thaum muaj xwm ceev cov chav; yog hais tias lawv ua tsis tau thiab tsheb thauj mus los uas yuav tsum tau, pawg pab neeg tej zaum yuav hu rau paramedics los yog tub ceev xwm los yog thov kom koj muab kev thauj mus los.

Ib tug tshiab hom ntawm tsheb thauj mus los nyob rau hauv kev kho mob yuav muaj sai sai. Nws yog hu ua tiv thaiv thauj >, uas yog rau ib tug neeg uas tseem muaj mob puas hlwb xwm txheej ntshov siab. Qhov teeb meem pab neeg muaj peev xwm txiav txim siab tias qhov no hom yog tsim nyog. Lub tsheb tsis tau tsheb thauj neeg mob los yog cov tub ceev xwm lub tsheb, tiam sis yuav tsum muaj kev nyab xeeb kaws zoo, ib tug video recorder, ib pob tshab thermo- yas muab faib thiab cov tsav tsheb / pab uas tau tshwj xeeb kev cob qhia. Qhov no yog ib tug ntau zoo thiab ntshov txoj kev uas yuav thauj tau cov neeg uas muaj kev puas hlwb nyob rau hauv cov xwm txheej ntshov.

Kev pab cuam kom sib luag

Qhov teeb meem pab neeg tej zaum yuav pom zoo kom muaj kev pab cuam kom sib luag ntawm cov xwm txheej ntshov siab. Cov kev pab no tej zaum yuav muaj nyob rau hauv tus me nyuam lub tsev, lub tsev ntawm ib tug neeg hauv tsev neeg los yog phooj ywg, los yog nyob rau hauv lub zej lub zos. Cov kev pab no muaj nyob mus txog rau 14 hnuab tom qab daws teeb meem.

Kev sib luag yuav muaj feem los ntawm txhim kho kev kho mob lub hok phiaj uas yog tsav los ntawm kev ntsuam xyuas kev mob thiab tus me nyuam xav tau cov kev pab cuam. Nws yuav tsum yog muaj mob tsim nyog thiab yuav tsum qhia tus me nyuam txoj kev xav thiab kev coj cwj pwm kev txhawj xeeb, lub hom phiaj thiab cov hom phiaj. Cov kev kho mob txoj kev npaj yuav qhia uas yog lub luag hauj lwm rau tus tiv thaiv xwm txheej thiab cov kev pab cuam, tas li los yog kev pab yam tswj xeeb thiab xav tau. Kho-kawm lub hom phiaj yuav tsum tau ua kom tiav tsis pub dhau 24 xuaj moos ntawm pib cov

kev pab cuam thiab yuav tsum tau tsim los ntawm ib tug kw kho mob puas hlwb los yog kev puas hlwb kws kho kev nyob rau hauv lub saib xyuas ntawm ib tug puas hlwb tus kw kho mob.

Thaum ib tug tsawg kawg nkaus, ib tug kev kho mob txoj kev npaj yuav muaj xws li:

- 1 Ib daim ntawv ntawm cov teeb meem qhia txoj qhov kev soj ntsuam
 - 1 Ib daim ntawv ntawm tus me nyuam cov kev zoo thiab kev qaug zog
 - 1 Qhov thiab feem cuam luv luv ntawm lub hom phiaj thiab ib ncuaj sijhawm ua kom tiav cov hom phiaj
 - 1 Kev phiaj qhia rau tau raws li txhua lub hom phiaj
 - 1 Lwm cov ntaub ntawv ntawm cov neeg muab kev koom tes nyob rau hauv cov kev pab cuam kev npaj
 - 1 Yuav ua li cas hom ntawm cov kev pab cuam yuav tsum pib thiab yuav ua li cas nquag lawv yuav tshwm sim
 - 1 Ib tug muaj kev ntshov teb kev npaj nyob rau hauv cov ntaub ntawv ntawm ib tug mwj xwm txheej ntshov siab tshiab
 - 1 Sau kom tseeb ntawv qhov kev kawm hauj lwm tshwm sim
- Kev pab sib luag kuj muaj xws teem cov tswv yim, xa mus rau qhov sawv cev kho mob ncuav ntev, sij ntsuam kev puas hlwb cov sai li sai tau, Xwm txheej sib txuas lus lub hom phiaj thiab ib tug xa mus rau ib lub cheeb tsam cov me nyuam puas hlwb cov kev pab cuam.

Nyob rau hauv txaus ntshai

Yog hais tias qhov teeb meem no yog kho-txoj sia los yog tej khoom vaj tse puas yog tshwm sim, hu rau 911 thiab thov kom tub ceev xwm muab kev pab. Thaum koj hu 911, qhia rau lawv koj tus me nyuam yog muaj xwm txheej ntshov siab thiab piav qhia txog qhov xwm ntawm tus thaum muaj xwm ceev. Qhia cov tub ceev xwm chaw ua hauj lwm hais tias nws yog ib tug teeb meem uas muaj ib tug me nyuam nrog tus mob puas hlwb thiab nug kom lawv xa ib tug tub ceev xwm kawm mus ua hauj lwm nrog cov neeg uas puas hlwb hu ua CIT, ib tug kws ua qhia txog kev thi thav xwm txheej ntshov siab. Nco ntsoov qhia rau lawv tias-yog koj paub tej yam-seb koj tus me nyuam muaj kev nkag tau rau cov phom, riam los yog lwm yam riam phom. Thaum muab cov ntaub ntawv hais txog ib tug me nyuam nyob rau hauv ib tug muaj mob puas hlwb xwm txheej ntshov siab, yeej ib txwm saib meem txog cov cwj pwm uas koj tsoom kwm. Txhawm rau qhov hais tias "kuv tus tub muaj cwj pwm txawv txav," piv txwv li, tej zaum koj yuav hais tias, "Kuv tus tub tsis tau pw peb hnuv los lawm, nws tsis tau noj dab tsi dhau tsib hnuv los lawm, thiab nws ntseeg hais tias ib tug neeg yog tham nrog nws los ntawm nws lub iPod Qhia tej yam tus cwj pwm puas hlwb, tseem ceeb kev hloov nyob rau hauv tus cwj pwm (xws li tsis tawm hauv lub tsev, tsis noj nqais), hem kom lwm tus neeg los yog nce nyob rau hauv manic cwj pwm los yog ntshov siab (e.g., lus sib laws liag, ntsoo). Koj yuav tsum piav qhia txog dab tsi yog yuav mus nyob rau txoj cai

Tam sim no, tsis muaj dab tsi tshwm sim ib xyoo dhau los. Tsawg thiab raug zoo. **Thaum kawg, nyob rau xwm txheej teeb meem no, nco ntsoov: thaum nyob rau hauv kev ua xyem xyav, rov qab tawm los yog tawm mus. Tsis txhob Tshem koj tus kheej kom nyob deb kev tsim txom.**

Siv kev cai lij choj los quab yuam pab

Thaum twg tub ceev xwm tuaj txog, muab lawv nrog ntau li ntau yam tshuam thiab cos ntaub ntawv hais txog koj tus me nyuam raws li koj ua tau, xws li tus me nyuam :

┆ Kuaj tus mob

┆ Tshuaj kho mob

┆ keeb kwm pw tsev kho mob yav tag los

┆ keeb kwm yav dhau los ntawm kev ua phem los yog kev raug txim nqi

Yog hais tias tus me nyuam twb tsis muaj keeb kwm ntawm kev ua phem, nco ntsoov muab qhov no tawm. Nteg tawm qhov tseeb thiab hom phiaj, thiab cia tus tub ceev xwm txiav txim siab hauv chav kawm ntawm kev txiav txim. Nco ntsoov tias ib zaug 911 tau raug hu thiab cov tub ceev xwm tuaj txog rau ntawm qhov chaw tsim teeb meem, **koj tsis tswj qhov teeb meem no**. Nyob rau hauv lub tub ceev xwm tub ceev xwm muab kev koom tes, tej zaum lawv yuav coj koj tus nyuam mus nyob txim es tsis txhob mus tsev kho mob thaum muaj xwm ceev chav . Tub ceev xwm muaj sab kev txiav txim nyob rau hauv kev txiav txim siab uas mus ntes, leej twg rau tsev kho mob thiab leej twg yuav las mees. Koj yuav txhawb nqa thiab tus kws lij choj rau tub ceev xwm saib qhov teeb meem no raws li ib tug muaj mob puas hlwb xwm txheej ntshov siab. **Muaj tseeb hais txog dab tsi koj xav kom muaj tshwm sim tsis txhuag tub ceev xwm txoj cai**. Tab sis nco ntsoov, ib zaug 911 raug hu thiab tub ceev xwm tuaj txog rau ntawm lub scene, lawv txiav txim yog tias ib tug tau ua txhaum lawm, thiab lawv muaj lub hwj chim mus ntes thiab coj mus rau hauv tus me nyuam yog ib tug neeg hais tias lawv xav ntawm ua ib txoj kev txhaum .. Yog hais tias koj tsis pom zoo nrog cov tub ceev xwm, tsis txhob sib ceg-tom qab hu rau ib tug phooj ywg, kev puas hlwb los yog tus kws lij choj tuaj pab thiab cov ntaub ntawv.

Tub ceev xwm muaj peev xwm (thiab feem ntau ua) hu rau cov tiv thav xwm txheej neeg puas hlwb tuaj pab nyob rau hauv cov me nyuam puas hlwb xwm txheej ntshov siab. Qhov teeb meem pab neeg yuav pab tub ceev xwm nyob rau hauv kev txiav txim siab seb cov men yuam tuaj koom tau thiab tsim nyog rau tus me nyuam thiab lawv cov tsev neeg. Qhov teeb meem pab neeg yuav txiav txim siab mus rau teb nrog tub ceev xwm. Tub ceev xwm tej zaum yuav txiav txim siab mus thauj tus me nyuam mus rau lub chav xwm txheej ceev.

Ib txhia lub nroog muaj CIT tub ceev xwm. CIT txais tau tias pawg tiv thav xwm txheej ntshov siab. CIT tub ceev xwm yog qhia tshwj xeeb uas kawm kom paub txog thiab ua hauj lwm nrog cov tib neeg uas muaj ib tug mob puas hlwb. CIT tub ceev xwm muaj ib tug to taub tias tus me nyuam cwj pwm coj no qhov tshwm sim ntawm ib tug puas siab ntsws thiab paub yuav ua li cas rau de-escalate qhov teeb meem no. Lawv pom tau hais tias cov neeg uas muaj kev puas hlwb tej zaum yuav tau ib tug tshwj xeeb teb, thiab lawv yeej paub txog lub zej zog raws li kev puas hlwb kev noj qab nyob kev pab uas lawv muaj peev xwm siv nyob rau hauv ib tug teebmeem. Koj yeej ib txwm hais rau ib tug khiav dej num CIT tub ceev xwm thaum koj hu 911, txawm hais tias muaj yog tsis muaj guarantee ib tug yuav tsum muaj.

Lub cev cov koob yees duab yog tam sim no feem ntau yog hnab los ntawm tub ceev xwm tub ceev xwm. Lub xeev txoj cai yog tsis meej txog tus kheej txoj cai ntawm tus neeg muaj kev sib tw. Tej zaum koj yuav nug yog hais tias tus tub ceev xwm hnab ib lub cev lub koob yees duab thiab nug txog pub leej twg paub.

Pab pawg saib xyuas xwm ceev

Yog hais tias qhov teeb meem no yuav muab daws tsis tau rau ntawm qhov chaw los yog nws yog pom zoo los ntawm lub ntsoog pab neeg los yog tus tub ceev xwm, kev noj koj cov me nyuam mus rau lub thaum muaj xwm ceev department (ED) tej zaum yuav qhov zoo tshaj plaws kev xaiv. Nws yog ib qho tseem ceeb kom paub hais tias koj koj tus me nyuam mus rau lub thaum muaj xwm ceev department tsis tau lees tias kev txais neeg kawm. Cov txais neeg kawm ntawv sib txawv thiab nyob ntawm seb kev kho mob yuav tsum raws li txiav txim los ntawm ib tug kws kho mob. Puas siab puas ntsws ntsoog ua ke yuav pab nrog lub triage txheej txheem thiab xa ib tug me nyuam mus rau lub tsev kho mob rau kev soj ntsuam, uas tej zaum yuav ua rau nws yooj yim dua tau lawv txais. County mobile ntsoog teams tsis feem ntau thauj me nyuam mus thaum muaj xwm ceev cov chav; Yog hais tias kev thauj mus los uas yuav tsum tau, lub ntsoog pab tej zaum yuav hu rau paramedics los yog tub ceev xwm los yog thov kom koj muab kev thauj mus los.

Thaum koj tuaj txog rau ntawm lub ED, **koj yuav tau npaj tos ntau teev.** Tej zaum koj yuav xav mus koj ib tug phau ntawv, koj tus me nyuam nyiam qho khoom ua si, iPod, kev ua si los yog ua si yog hais tias yuav pab tus me nyuam nyob rau hauv kev ntxhov nyob twj ywm. Nqa tej yam ntaub ntawv kho mob, nrog rau cov hom thiab koob tshuaj tag nrho cov tshuaj. Yog hais tias koj muaj ib tug teebmeem khoom siv, koj ib daim qauv nrog koj mus thaum muaj xwm ceev department los yog tsev kho mob. Saib nqe hais txog teebmeem khoom siv nyob rau hauv phau ntawv no kom paub ntau ntxiv.)

Yog hais tias koj tus me nyuam tsis mus nyob hauv lub tsev kho mob thiab cov teeb meem no hloov thaum koj rov qab mus tsev, tsis txhob ua siab deb hu xov tooj rau lub ntsoog pab neeg rov qab. Qhov teeb meem pab neeg no yuav rov ntsuam xyuas qhov teeb meem no thiab muab tswv yim los yog kev xa mus cuag raws li nyob rau hauv qhov tam sim no qhov teeb meem. Koj tus me nyuam tej zaum yuav tau muaj cov kev rau lub tsev kho mob nkag tom qab. Yog hais tias koj tus me nyuam yog pw tsev kho mob thiab koj ntseeg tias lawv yuav tsum tau ntau intensive kev pab thiab tau thaj kho mob, ua tau tej yam mus nyeem txog koj cov cai thiab cov luag num nyob rau hauv ib tug yeem tu menyuam daim ntawv cog lus (Yog xav paub ntxiv, mus saib NAMI lub phau ntawv no, *kom tsev neeg ua ke*).

thaum muaj xwm ceev Tuas

(A sij hawm siv nyob rau hauv lub siab txoj cai)

Tej zaum thaum ib tug neeg uas muaj ib tug mob puas hlwb yog tsis tau tu rau lawv tus kheej los yog yog hais tias lawv ua rau ib tug kev hem thawj rau nws tus kheej los yog lwm tus neeg, thiab yuav tsis pom zoo rau kev kho mob, ib tug thaum muaj xwm ceev tuav yuav tsum kom los mus ib ntus kaw tus neeg nyob rau hauv ib tug ruaj ntseg qhov chaw, xws li ib tug lub tsev kho mob. Thaum muaj xwm ceev tuas kawg li 72 teev txhua (tsis xws li cov hnub so thiab cov hnub so).

Lub hom phiaj ntawm tus tuav yog kom tus neeg muaj kev nyab xeeb thaum toos ib daim ntawv thov rau kev cog lus kom tsum xa los yog thaum lub sij hawm ua ntej-ntawv thov kev kuaj pab xyuas qhov teeb meem. Thaum muaj xwm ceev tuav tsis tau pib kev cog lus txheej txheem; nws yog tsuas yog ib tug txoj kev uas yuav ntsuam xyuas tus neeg los mus txiav txim yog tias kev cog lus yog tsum nyog. Nyob rau hauv thiaj li yuav tau ua, tus neeg yuav tsum muaj nyuam qhuav: sim los yog teeb meem rau lub cev ua mob lawv tus kheej los yog lwm tus neeg, tshwm sim los muaj teeb meem loj cov vaj tse puas tsuaj, ua tsis tau tejyam kom tau zaub mov, khaub ncaws, vaj tse los yog kev kho mob raws li ib tug tshwm sim ntawm kev muaj mob, los yog yuav muaj kev pheej hmoo ntawm ntau yam pauv loj raug mob los yog teeb meem loj deterioration.

Koj yuav tsum paub tias kev cog lus kev cai no rau cov neeg muaj hnuv nyoog 18 thiab tshaj. Minnesota cov cai yog ruam tag hais txog yuav ua li cas siab siv rau cov hluas muaj hnuv nyoog 16 thiab 17. txhia lub nroog thov kev cog lus kev cai lij choj rau cov hluas nyob rau hauv cov hnuv nyoog, muab tag nrho cov txheej txheem uas yuav tsum tau. Lwm yam lub nroog tej zaum yuav tso cai rau cov niam txiv tso cai rau kev kho mob, siv tsev hais plaub los yog txawm siv lub CHIPS thov rau 16 los yog 17 xyoos uas tsis kam kho mob. Vim hais tias cov kev xyaum nws txawv heev npaum li cas, xyuas nrog koj lub nras. (Xav paub ntxiv txog Minnesota txoj kev rau siab txoj cai, saib NAMI lub phau ntawv no, **Taub lub Minnesota Civil Txuas Siab txheej txheem**).

khiav tawm ntawm tsev Youth

Tej zaum cov me nyuam yuav khiav deb ntawm lub tsev nyob rau hauv lub midst ntawm ib tug tab tom yuav ntsuog.

Yog hais tias koj xav hais tias koj tus me nyuam tau khiav tam sim ntawd:

- 1 nyob twj ywm
- 1 Nrhiav kev pab los ntawm tsev neeg
- 1 Nrhiav rau tag nrho cov tsev /chaws us si
- 1 Saib hauv cov khoom siv / tsheb
- 1 Hu rau cov phooj ywg / cov txheeb ze / cov neeg nyob ze ntawm tus me nyuam
- 1 Tiv tauj tub ceev xwm
- 1 Muaj daim duab ntawm koj tus me nyuam lub sib hawm no
- 1 Piav seb koj tus me nyuam twb hnav dab tsi
- 1 Txheeb xyuas tej distinguishable nti
- 1 Qhia cov ntsiab lus ntawm dab tsi twb mus ua ntej koj tus me nyuam khiav
- 1 Tiv tauj National Center rau uas ploj lawm thiab exploited me nyuam yaus ntawm 1-800-THE-LOST® (1-800-843-5678) lossis www.missingkids.com
- 1 Hu rau National Runaway Switchboard ntawm 1-800-RUNAWAY (786-2929) lossis www.1800runaway.org

Thaum twg koj rov qab hu tau koj tus me nyuam , qhia tias koj hlub thiab txhawj txog thaum lub sib hawm koj tso koj txoj kev chim thiab kev ntshais uas koj yuav luag tau txais. Nrog koj tus me nyuam tham yog vim li cas thiaj khiav mus thiab tuaj mus nrog ib txog kev npaj rau koj tus me nyuam yuav siv thaum nws /nws zoo li yuav khiav dua. Nrhiav ib tug neeg muaj kev ruaj ntseg

tus neeg neb ob leeg yuavpom zoo rau, uas koj tus me nyuam tej zaum yuav hu rau nyob rau yav tom ntej, yam tsis khiav ntxiv. Qhia cov hauv kev khiav rau koj tus me nyuam.

TIV THAIV

Cov tsos mob yuav tshwm sim los ua kob xiav. Nws yog ua tau rau cov me nyuam uas nyob nrog tus mob puas hlwb los ua ib tug xwm txheej ntxhov siab tsawm hais tias lawv ua raws li lawv txoj hauv kev kho mob. Qhov zoo tshaj plaws ntawm txoj kev los mus tiv thaiv no yog yuavtsum muaj lub hom phiaj kho mob uas ua hauj lwm zoo thiab ua raws nraim. Nws tseem ceeb heev kom to taub tias cov me nyuam hloov raws li lawv lub hlwb paub tab, thiab cov tshuaj uas tab tom ua hauj lwm muaj peev xwm yuav nres ua hauj tam sim ntawv. Tus cwj pwm coj/ Cov tsos mob hloov. Tus cwj pwm coj tshiab/tsos mob tshwm sim. Teev cov kev hloov nyob rau hauv tus cwj pwm/tsos mob los ntawm khaws cov ntaub ntawv los yog sau tseg nyob rau daim ntawv qhia lub hlis tej zaum yuav pab tau koj nco txog tias thaum twg xwm txheel ntxov siab yuav muaj tshwm sim.

Yuav tiv thaiv xwm txheej ntxov siab, nug koj tus kheej:

- 1 Teeb meem dab tsi uas ua rau xwm txheej ntxhov siab tswm sim nyob rau yav tag dhau los?
- 1 Txoj hauj lwm twg thiaj yuav pab txo tau kuv tus me nyuam txoj kev meem txom los yog tsis pub kom muaj kev sib cav los tsis txaus siab nyob rau twg qhov chaws?
- 1 Cov kaug ruam twg kuv thiaj muaj peev xwm ua kom txhua leeg txua tus muaj kev ruaj ntseg thiab zoo ntaug?
- 1 Leej twg kuv thiaj muaj peev xwm hu tuaj pab xwm txheej ntxhov siab los yog pab daws teeb meem?
- 1 Kuv puas yuav xav tau kev ceeb toom ib daim paib qhia txog kev kho mob los yog ib txog saws tes rau kuv tus me nyuam? Nws yuav hais li cas?
- 1 Yam kev txawj dab tsi kuv los yog kuv tus me nyuam yuav tau kawm thiab xyaum los txo tej yam tsis zoo ntawm xwm txheej ntxhov siab yuav tshwm sim yam tom ntej?
- 1 Kuv puas txhim kho hom phiaj tiv thaiv xwm txheej ntxhov siab? Nws puas yuav tsum tau kho tshiab?
- 1 Kuv yuav ua cas thiaj yuav txo tau tsev neeg kev meem txom?
- 1 Kuv puas yuav siv tag nrho cov khoom muaj los pab?

LEAP txoj kev qhia

Dr. Xavier Amador, nyob rau hauv nws phau ntawv, kuv tsis muaj mob, kuv tsis xav tau kev pab, qhia txog kev sib txuas lus kev txawj (L.E.A.P.) uas muaj peev xwm yuav siv los koom koj tus me nyuam thiab pab lawv kom nyob twj ywm. LEAP txais tias mloog, Ua tiav, Pom zoo thiab muaj kev koom tes tau. Nws yog tsab ntawv ntawm tsev neeg phooj ywg ntawm cov kev kho hu ua kev kho los ntawm kev txhawb dej siab dej ntsw.

Qaug ruam ntawm kev siv LEAP txoj kev qhia:

MLOOG. Lub hom phiaj yog mus mloog koj tus me nyuam tej kev xav tau yam tsis muaj kev txiav txim, kom to taub lawv qhov xav tau thiab siv kev mloog rov qab rau koj tusme nyuam tias koj nkag siab (tsis tas yuav pom zoo ntawm) lawv tau hais dab tsi los yog xav tau dab tsi.

- ▮ Mloog thiab kawm; sau rau koj daim ntawv qhia lub hli
- ▮ Siv cov lus nug, tsis nqe lus
- ▮ Qhia yam koj tau hnov—tag nrho ntawm nws (kev thim rov qab)
- ▮ Tsis txhob zam lub ntsiab lus ntshai los yog kev xav (txawm tias yog zeem muag)
- ▮ paub koj tus me nyuam “Qhov nias khub” ntshai
- ▮ Coj nws maj mam
- ▮ Nyob twj ywm thaum koj mloog, txawm hais tias koj hnov lwm yam
- ▮ Tseg qho teeb meem yuav daws rau lwm lub sib hawm

RAU SIAB. Yog koj xav kom koj tus me nyuam yuav li koj xav tau, nws yog ib qho tseem ceeb heev koj yuav tsum to taub lawv. Qhov no nws tsis yog li tib yam uas koj pom zoo nrog koj tus me nyuam; nws hais txog koj yuav tsum rau siab rau lawv hais txog lawv txoj kev xav yog zoo li cas. ĩ Ua kev zoo siab rau txoj kev rau siab ntawm txoj kev xav

- ▮ Qhov no tsis tau txhais tias koj yuav tsum pom zoo raws li kev ntseeg
- ▮ Tsis txawv txav: “Kuv xav tias kuv zoo thoog ib yam ntawv thiab (Yog hais tias kuv tau muaj cov kev ntseeg).”
- ▮ Mloog + mob siab rau = “Koj xav li cas?” Txoj kev xav tsis txawv txav thiab cov kev paub yav tag los nrog rau kev mob siab rau:
 - Kev nyuab siab los yog npaub taw
 - Ntshai
 - Tsis xis nyob
 - Kev cia siab thiab kev npau suav (kev kawm)

POM ZOO. Nrhiav qhov chaw uas koj thiab koj tus me nyuam yuav pom zoo. Lees paub tias koj tus me nyuam nws muaj nws txoj kev xaiv thiab muaj kev saib xyuas lub luag hauj lwm rau cov kev txiav txim siab lawv ua los ntawm lawv tus cwj pwm thiab lub txim ntawm cov kev xaiv.

- ▮ Mob siab rau ntaus nqi cov teeb meem thiab tsos mob xwb
- ▮ Ntsuam xyuas dua qhov zoo thiab qhov tsis zoo ntawm kev kho mob
- ▮ Pom zoo txhawm rau qhov tsis pom zoo thaum xav tau. Nws puas yuav ua cas yog tsim kom muaj ciam
- ▮ Koj muaj peev xwm kho cov ntaub ntawv tsis raug yam maj mam
- ▮ Teb qhov qab thiab thas sim rau qhov muaj txiaj ntsig. Siv qhov no raws lis lub hauv paus rau txoj hauv kev

TUS KOOM TES UA KE. Daim ntawv ntawm tus koom tes kom tiav txoj hauv kev sib koom ua ke. Qhov no yog muaj feem xyuam txog koj thiab koj tus me nyuam kev txhim kho txoj hauv kev kom tau raws li qhov pom zoo-raws li hom phiaj.

- ▮ Mus ib raug ruam lawm yav tom ntej li tau pom zoo-raws li hom phiaj
- ▮ Siv cov nqes lus txhawb txoj kev xav tawm ntawm kev tswj thiab kev nyab xeeb
 - “Li ntawv puas yuav tau?”
 - “Kuv ua li ntawv puas yuav raug?”
 - “Yog li ntawd, cia kuv pom tias kuv tau txais qhov no ncaj qha. Puas yog koj hais li ntawd . . . ?”
 - “Koj puas xav li cas yog tias kuv . . .”

- “Kuv xav saib yog vim li cas koj thiaj zoo li ntawd . . .”
- “Kuv ntseeg tias nws yog ib qho tus siab heev uas tau hnov thiab kuv paub tias koj tsis pom zoo. Nws tsuas yog kuv xav li ntawd. Peb puas pom zoo txhawm rau qhov tsis pom zoo rau qhov no?”

Nco ntsoov hais tias siv cov qauv hauj lwm tshiab yuav siv sib hawm thiab xyaum. Xyaum cov kev xav tseg seb yua ua cas thiaj li yuav zoo ua ntej xwm txheej ntshov siab yuav tshwm sim yuav ua rau yooj yiam los mus siv thaum xav tau.

Kev sib koom tes Daws teeb meem

Dr. Ross Greene, nyob hauv nws phau ntawv, Teeb meem loj ntawm me nyuam yaus, qhia txog Kev sib koom tes Daws teeb meem (CPS) txoj hauv kev twg uas me nyuam yaus thiab leeg niam leeg txiv yuav koom tes los mus nrhiav hauv kev daws teeb meem. Qhov tseem ceeb yog nyob rau qhov kev tiv thaiv cov teeb meem ua ntej yuav tshwm sim los ntawm yus paub yam tshwm sim ua ntej tej xwm txheej ntshov siab yuav tshwm sim. Dr. Greene ntseeg tau tias me nyuam yaus ua tej yam zoo raws li zoo tau li lawv ua tau thiab qhia tsev neeg kom paub hais tias lawv cov me nyuam muaj peev xwm npaum cas. Nws ntseeg tau tias muaj qees yam me nyuam yaus tsis tau paub txog yuav tsum tau qhia rau me nyuam yaus.

Tag nrho cov leeg niam leeg txiv yuav tsum paub lawv cov kev xav tseg hais tias yuav ua cas thiaj zoo los mus ua hauj lwm nrog lawv cov me nyuam yaus tus cwj pwm. Peb xav tau tswv yim los cov kev xav tseg yuav ua cas thiaj zoo los mus daws cov teeb meem cwj pwm. Qhov zoo ces, qees yam kev txawj ntse tsis tau kawm tab si muaj peev xwm qhia txawm hais tias nws tsis yooj yim rau kev kawm—tab sis tsis yog rau tsaus ntuj. Cov kev uas tsis tau kawm uas tshwm sim raws li “Hnov qab tu cwj pwm.”

Muaj qees tus me nyuam tsis paub hais tias yuav ua cas thiaj zoo. Peb yuav tsum tau qhia lawv kom txawj ntse rau txoj kev zoo rau lawv. Nyob rau hauv CPS txoj kev qhia koj “txais” koj tus me nyuam yaus koj yuav tsum tau daws cov qaug ruam teeb meem kom raug txoj kev uas yuav pab tau lawv ua kom zoo tshaj nyob rau lub sib hawm ncuva kev ntev toj ntej.

Dr. Greene muaj ib co tswv yim zoo hais txog pab cov me nyuam yaus los ntawm cov cwj pwm nyuab thiab kev nkag siab cov hauv kev yuav ua cas thiaj yuav tsim nyog los daws tau cov cwj pwm . Phau ntawv no yuav pab tau cov leej niam leej txiv ntawm cov me nyuam uas muaj tus cwj pwm pheej koj tsis tus uas tsis uas raws li leej niam leej txiv cov tswv yim qhia los yog “Muaj khoom pliaj thiab rau txim” tus cwj pwm qhia, xws li luam ntawv lo phab ntsas qhia, sib hawm-tag los yog “niam lub siab tawv.”

TXOJ HAUV KEV

Tsim hauv kev tiv thaiv cov xwm txheej ntshov siab

Hauv kev tiv thaiv cov xwm txheej ntshov siab yog ib lub hauv kev sau los npaj tsim nyob rau cov tsos mob thiab cov cwj pwm thiab pab npaj tiv thaiv cov xwm txheej ntshov siab. Kev npaj rau tej xwm txheej ntshov siab nws yog ib qho ntawm ib leej twg yuav tsum tau ua. Tsawm li cas los kav liam, muaj qees yam uas tshawb pom uas yuav yog ib qho zoo hauv kev los mus tiv thaiv xwm txheej ntshov siab.

ME NYUAM YAUS COV NTAUB NTAUV: Npe, hnub nyoog, hom mob puas hlwb,

kev kho mob yav tag los, daim ntawv teev cov me nyuam cov kev zoo thiab kev nyiam.

TSEV NEEG COV NTAUB NTAUV: Leej niam leej txiv npe, niam qhuav txiv qhuav, ib tug ntawm yim neeg nyob rau hauv lub tsev thiab tsev neeg cov txheeb ze.

CWJ PWM: Ib daim ntawv ntawm tej yam uas ua rau muaj mob los yog antecedents (tej yam uas tam sim no ua ntej tus cwj pwm tshwm sim), cov tswv yim thiab kev kho mob uas tau ua hauj lwm nyob rau hauv lub dhau los lawm, dab tsi yuav daws tus me nyuam tus cwj pwm coj (xws li kev ua los yog cov neeg uas yuav ua qhov teeb meem zuj zus) , dab tsi yuav pab tus me nyuam kom nyob twj ywm los yog txo tu tsos mob.

TSHUJ KHO MOB: Lub npe thiab hom tshuaj (s), ntau npaum, prescriber lub npe thiab xov tooj, chaw muag tshuaj lub npe thiab xov tooj, cov tshuaj uas tsis tau ua hauj lwm nyob rau yav dhau los thiab paub kev ua xua.

XAIV KEV KHO MOB: Ib daim ntawv ntawm kev pab los yog kev kho mob uas yog siv, kev pab uas tsis tau ua hauj lwm nyob rau hauv yav dhau los lawm, kev kho mob uas yuav tsum tau zam thiab kev kho mob nyiam.

COV KWS KHO MOB MUAJ FEEM XYUAM: Xov tooj ntawm cov pab pawg pab me nyuam, tsev neeg tus kws kho mob, kws kho mob, zej zog kev ua hauj lwm, hlwb thiab cov tsev kho mob nrog cov neeg puas hlwb.

TXHAWB: Cov neeg laus cov me nyuam muaj kev sib ntseeg muaj kev sib raug zoo nrog xws li cov neeg nyob ze, cov phooj ywg, tsev neeg, nyiam xib fwb los yog kws pab tswv yim hauv tsev kawm ntawv, cov neeg nyob txoj kev ntseeg cov zej zog los yog ua hauj lwm uas yus paub.

KEV RUAJ NTSEG TXHAWJ XEEB: Tswj tsis pu mus rau cov phom, riam los yog riam phom, tshuaj (ob tshuaj thiab dhau-tus-counter); muaj hom phiaj kev nyab xeeb rau cov nus muag los yog lwm yam tsev neeg; thaum muaj xwm ceev chav tsev hu npe thiab xov tooj.

CHAW MUAJ KEV PABG: koom haum txhawb kev pab thiab pab pawg txhawb nqa kev pab.

Tsim ib tug teeb meem kev npaj yuav kev koom tes ntawm txhua pab neeg, nrog rau kev koom tes ntawm cov me nyuam thaum ua tau. Ib tug teeb meem txoj kev npaj yuav tsum tau sau thiab muab faib rau txhua tus neeg uas tej zaum yuav muab kev koom tes nyob rau hauv kev daws kev xwm txheej ntshov. Nws yuav tsum muab kho thaum twg muaj ib tug kev hloov nyob rau hauv tus me nyuam cov mob, cov tshuaj, kev kho mob los yog pab neeg.

Nco ntsoov:

- 1 Tham nrog tsev neeg txhua tus thiab sib tham txog yuav ua li cas, yog tias qhov no yog tshwm sim. Qhov no yog ib qho tseem ceeb. Yog tsis muaj yog vim li cas yuav tsum tau txaj muag. Qhov ntau koj tham txog nws, qhov ntau xis koj tsev neeg yuav hnov thiab qhov ntau kev kawm ntawv lawv yuav tau txais.
- 1 Hu rau koj lub tub ceev xwm; muab lawv ib daim qauv ntawm koj lub xwm txheej txoj kev npaj.
- 1 Tsim ib tug muaj kev ruaj ntseg ib puag ncig los ntawm tshem tag nrho cov riam phom thiab cov khoom ntse..

- 1 Xaav mus tag nrho cov tshuaj, ob leeg dhau-tus-counter thiab tshuaj.
Siv ib tug xaav nrog ib tug tseem ceeb xaav tsis yog ib tug xov tooj ua ke xaav.
- 1 Tsim ib lub hom phiaj uas yuav ua rau lwm tsev neeg muaj kev nyab xeeb, tshwj xeeb tshaj yog cov me nyuam yau nyob rau hauv lub tsev..
- 1 Tso tu npawb ntawm koj cheeb tsam pab pawg tiv thaiv xwm txheej ntshov siab.

Tsim cov khoom siv txhawm rau xwm txeej

Cov niam txiv uas nws cov me nyuam muaj kev nquag yuav pab tau los ntawm kev tsim ib tug teeb meem cov khoom siv uas muaj xws li lawv cov teeb meem kev npaj, ntaub ntawv phau ntawv thiab ib lub nhav tote me me los yog hnav ev nrog khoom noj txom ncauj, ua si, suab paj nruag los yog cov phau ntawv uas tej zaum yuav pab tau cov me nyuam thaum tos ntev lub sij hawm ntawm lub sij hawm.

Qhov no ntsoog cov khoom siv yuav tsum tau khaws cia nyob rau hauv ib qho yooj yim mus siv cuag qhov chaw nyob rau hauv koj lub tsev los yog nyob rau hauv koj lub tshab. Tej zaum koj yuav tau xav txog khaws tej yam thaum muaj xwm ceev lub hnav uas muaj xws li ib tug kev hloov ntawm cov khaub ncaws thiab tej kev tu cev khoom siv uas yuav tsum khaws cia ze rau koj qhov rooj los yog khaws cia nyob rau hauv koj lub tshab nyob rau hauv cov ntaub ntawv ib tug teeb meem tshwm sim.

Muaj kev cuam tshuam rov qab

Tom qab ib tug teeb meem, nws yog ib qho tseem ceeb rau muaj kev cuam tshuam rov qab rau dab tsi tau tshwm sim rau kawm tau dab tsi koj yuav ua tau uas tiv thaiv los yog txo yav tom ntej cov xwm txheej.

Ib co tseem ceeb cov lus nug muaj xws li:

- 1 Qhov teem meem los yog tsim muaj xwm txheej ntshov siab?
- 1 Yuav ua li cas ua hauj lwm los txo nro los yog tsis txhob muaj teeb meem?
- 1 Yuav ua li cas cov kauj ruam ua peb los yog yuav peb muaj npaum li cas kom sawv daws muaj kev ruaj ntseg thiab zoo ntaug?

Sau cov ntsiab lus ntawm no xav mus xav thiab muaj xws li nws nyob rau hauv yav tom ntej teeb meem cov xwm txheej. Yog koj to taub qhov pib ua rau thiab chiv ntawm ib tug muaj kev ntshov thiab dab tsi cov tswv yim pab, qhov ntau npaj koj yuav nyob rau hauv cov ntaub ntawv ntawm yav tom ntej cov xwm txheej.

Nrog koj tus me nyuam nyob rau hauv tus txheej txheem no tej zaum yuav pab tau lawv paub txog lawv nrog lus ceeb toom tej yam tshwm sim rau kev kub ntshov. Yog hais tias ua tau, nug koj tus me nyuam rau ib daim ntawv teev tej yam uas koj yuav ua tau los pab lawv nyob rau hauv ib tug teeb meem.

PAB TXHAWB

Pab txhawb rau ib tug me nyuam nrog ib tug mob puas hlwb nyob rau hauv lub midst ntawm ib tug teeb meem yuav ua tsis tshua muaj neeg txaus siab thiab nyuaj. Nws yog tsis yooj yim rau System los yog mus nrhiav tau cov kev pab rau koj tus me nyuam. Cov niam txiv yog lawv cov me nyuam txoj kev txhawb nqa zoo tshaj plaws. Lawv paub lawv tus me nyuam zoo tshaj plaws thiab feem ntau ntawm cov sij hawm paub dab tsi lawv xav tau. Tej zaum koj yuav xav tau kev pab kom paub yuav ua li cas rau tus thooob tswv yim tsim nyog thiab zoo. Tej hau kev kawm yuav tsum tau ib tug pab txhawb nqa thiab tsim cov kev txawj yuav siv sij hawm.

Koj yuav tsum tau muab kev koom tes nyob rau hauv ntau cov rooj sib tham hais txog koj tus me nyuam. Cov rooj sib tham yog tshwj xeeb tshaj yog ntshov siab rau thawj ob peb lub sij hawm. Koom ntau cov rooj sib tham, koj yeem paub zoo kev nyab xeeb thiab hais koj yuav xav tias vim hais tias koj yuav xav paub ntshov txog vaj huam sib luag hwj chim nrog lwm leej lwm tus nyob rau hauv lub chav tsev. Cov tub txawg xav hnob los ntawm koj vim koj paub tias koj tus me nyuam zoo tshaj plaws. Thaum lub sij hawm tej zaum nws yuav tsis yooj yim vim kev cai, haiv neeg los yog hom lus sib txawv. Cuag koj cov tswv yim nyob rau hauv txoj kev nram qab no yuav pab koj tau nrog cov tub txawg thiab pab tau koj zoo rau koj tus me nyuam cov kev xav tau.

Npaj kom txhiv los kom paub

Nyob rau thaum kawg ntawm koj tus me nyuam txoj kev kho mob, koj yuav tau txais ib tug zoo cov ntaub ntawv thiab cov ntaub ntawv ntawm lub rooj sib tham. Nws yog ib qho tseem yuav tau khaws tag nrho cov ntaub ntawv no ua ke nyob rau hauv ib qhov chaw uas nws yog yooj yim mus nrhiav saib. Siv peb tug-ntiv nplhaib, accordion ntaub ntawv los sis siv manila folder los cia ntaub ntawv, cov ntaub ntawv hauj lwm, ntaub ntawv, kev kho mob yav dhau los thiab cov kev kawm sau ntawv. Npaj cov phau ntawv los yog accordion folder mrog rua kev faib cia. Nws yuav pab kom muaj tam sim no cov ntaub ntawv txog koj tus me nyuam tag nrho cov nyob rau hauv ib qho chaw.

Yuav tsum muaj cov nram qab no nyob rau koj lis khoom ua ke:

- ▮ Kev ntsuam xyua tus mob tab sim no
- ▮ luam tawm lub hauv kev tiv thaiv xwm txheej ntshov siab tam sim no
- ▮ Sau los ntawm kev sib tham hauv xov tooj thiab kev zaum sib tham
- ▮ keeb kwm pw tsev kho mob yav tag los
- ▮ Cov npe tshuaj siv thiab cov tshuaj xav (yav tag los & tam sim no)
- ▮ Luam tawm tag nrho cov hauv kev pab, kev soj ntsuam xyuas thiab sau cia yuav tsum muaj IEP tsev kawm ntawv thiab 504 cov hom phiaj
- ▮ Cov npe thiab cov npawb xov tooj ntawm cov kw kho mob puas hlwb tshaj lij thiab cov sawv cev ntawm kho mob puas hlwb uas yog ua hauj lwm rau koj tus me nyuam yaus

Nqa koj cov koom ntawb ntawv nrog nraim koj tag nrho thaum muaj rooj ncauj lug sib tham. Nws yuav pab tau koj xaiv kev txiav txim, koj tus me nyuam li kev tshav ntuj, muaj lus dab tsi nug thiab muaj dab tsi tau tshwm sim los yog tsis tau tshwm sim. Siv lub sib hawm mi ntsi los mus sau qees yam cia yuav tau txais txiaj ntsig ntev rau yav tom ntej. Yog hais tias koj muaj ib cov ntaub ntawv, uas yam tsawg “nws tau hais, kuv tau hais” thiab tshaj ntawv

“qhov no yog qhov kuv tau sau thaum muaj kev sib txuas lus/Xa saum huab cua(email)/ntaub ntawv.”

Thaum lub sib hawm koj koom rooj ncauj lug sib tham, koj yuav tsum saib seb qhov twg tseem ceeb dua ntais. Tso ntau yam kev txhawj rau saum rooj muaj peev xwm ua rau tsis meej pem los yog ua rau sob lus tu ncuu. Mus koom rooj ncauj lug sib tham uas muaj peb yam koj xav ua kom tiav. Koj yuav tsum sau cov yam ntawv cia yuav pab koj nco qab zoo. Koj cov kev xav thiab tswv yim yuav tsum hais tseeb, muaj qhov tseeb los hais thiab zam tsis pub siv xeeb ceem ntau. Mloog seb lwm tus tab tom hais txog dab tsi thiab sau cia. Nug sob lus nug yog hais tias koj tsis nkag siab hais tias tab tom yuav hais txog dab tsi. Koj yuav tsum koj koj ib tug phooj ywg mus pab koj mloog thiab sau cai. Nqa ncuav qab zib los yog khoom noj txaum ncauj muaj peev xwm pab kom txhob meem txom thiab tsim kev lom zem rau cov phooj ywg sawdaws.

Yog hais tias koj ntxhov siab heev, koj thov so los yog mus hu xov tooj los yog mus siv chav dej. Muab koj lub sib hawm los mus nrog koj txoj kev xav thiab ua kom pom tseeb. Yog hais tias koj xav tias koj lub hom phiaj tsis raws li kev xav, koj yuav tsum muaj kev sib sab laj thiab ua hauj lwm yam muaj kev txhuag. Yuav ua kom tau raws li nyob rau hauv Nrua nrab. Tsis muaj dab tsis tag nrho yog hais tias tag nrho ob tog tsis mloog hais thiab ua hauj lwm txhawm rau daws teem meem.

Hais lus nyob rau cov nqe uas koj xav ua kom tiav rau koj tu me nyaum, nws tsis yog qhov kev pab cuam koj xav tau. Piv txwv li: “Kuv xav kom Johnny nces nws cov qhab nia ntawm kev nyeem ntawv,” tsis yog “Kuv xav kom ib tug-txhawb-ib tug.”

Yuav hom phiaj—Nyob twj ywm

Thaum lub rooj sib tham nrog cov tus txawg, nco ntsoov hais tias koj yuav tsum hais lus qab qib ntau dua lus qaub. Siv khaws qhov kev sib tham cia thiab

Nyob rau sim no. Yam nyuab li nyuab tau nws muaj peev xwm rais mus tau, yuav tsum tuav lus sib tham thiab cov lus nug hom phiaj thiab kev tsis txaus siab. Qhov ntau koj yuav tau nyob twj ywm lub hom phiaj thiab kev tsis zoo siab, qhov ntau tswj koj yuav muaj nyob rau hauv qhov teeb meem no thiab qhov ntau koj nyob twj ywm muab kev koom tes nyob rau hauv qhov kev sib tham thiab kev txiav txim siab txog koj tus me nyaum.

Tau txais kev pab

Kev pab yam muaj txiaj ntsig, leej niam leej txiv xav tau kev pab thiab kev saib xyaus lawv tus kheej. Tej zaum koj yuav tau mus koom pab pawg neeg txhawb nqa. Pab pawg neeg txhawb nqa yuav muab txoj hauv kev pab koj saib xyaus koj tus kheej. Nyob rau pab pawg neeg txhawb nqa, koj yuav ntsib lwm tus leej niam leej txiv xws tib yam, thiab koj yuav tau txiaj ntsig kev pab los ntawm lawv. Koj tau txais kev txawj ntse thiab tau kawm txuj ci. Koj muaj caij nyooog los mus pab lwm tus leej niam leej txiv los ntawm koj qhia koj cov kev paub thiab kev txawj ntse. Los ntawm koom ua hauj lwm nrog lwm tsej neeg, koj tsim kev pab ntau yam rau koj tus kheej thiab koj tus me nyaum, ntxiv lub caij nyooog rau koj tus me nyaum kom tau txais kev pab cuam tsim nyog.

Tau txais txiaj ntsig zoo

Leej niam leej txiv yuav tsum nkag siab tias txiaj ntsim ntawm kev sib tham muaj peev xwm pab kom lawv tau txais kev pab zoo tsim nyog rau lawv cov me nyaum. Kev siv txuas lus muaj txiaj ntsim zoo muaj feem xyuam los ntawm siv suab thiab tsis siv suab hais lus thiab kev mloog. Nws kuj muaj feem xyuam siv cov lus hais los ntawm cov tug txawg. Los ntawm kev sib tham nrog cov neeg txawj ntse yam coj tus cwj pwm zoo, koj yuav tsum ntseeg tias cov neeg koom sib tham nkag siab koj thiab koj to taub lawv.

Kev sib tham siv suab thiab tsis siv suab los mus ua hauj lwm ua ke rais los mus ua ib tug cov lus. Koj muaj peev xwm yuav txhim kho kev txuas lus ntawm koj los ntawm siv xam nyas suab thiab kev siv lub cev qog ua raws thiab pab qhia hais tias koj tab tom hais dab tsi thiab qho ntawv yuav raug lees paub los ntawm cov neeg txawj ntse nyob rau ntawm rooj. Qhov no nws yog ib qho tshwj xeeb thiab muaj nuj nqis thaum lub sib hawm hais lus rau pawg neeg coob coob. Yuav tsum siv qhov muag ntsia thaum nrog lwm tus tham nyob rau rooj ncauj lug sib tham.

Siv kev txawj ntse yam tsis siv suab hais lus:

- ▮ Siv qhov muag siv txuas lus nws yog ib qho yooj yim rau koj
 - ▮ Mloog zoo koj lub suab, kom nws twj ywm
 - ▮ Txawv tsis pub siv suab yeeb yam ntawm lub cev qog thiab xam nyas siv tes yuav ua rau muaj peev xwm tsis nyeem
 - ▮ zaum ntsiag to txuas ntawm ib tug neeg tseeb ceeb thaum lub sib hawm muaj rooj ncauj lug sib tham
 - ▮ mav mam hais lus thiab hais kom tseeb
- Koj yuav tsum txhim kho cov lab hav ntawm kev siv kev txawj ntse yam siv suab hais lus uas koj yuav tsum nkag siab hais tias tau hais dab tsi thiab yuav tsum hais rau lwm tus paub hais tias kev mloog zoo li cas.

Siv kev txawj ntse yam siv suab hais lus:

- ▮ **IB VAS NTAWV (ARAPHRASING).** Muab tso rau koj cov qub lus yam lwm tus tau hais dab tsi. Ua li no los ntawm kev siv ob peb lo lus thiab muab cov lus tseeb.
- ▮ **KEV MLOOG YAM TAU TXAIS TXIAJ NTSIM.** Mob siab rau cov kev xav los yog xav tias nyuam qhuav tau hais dab tsi tag. Qhia qhov koj hnov thiab pom, sau cov sob lus tau sib txuas lus cia kom zoo li zoo tau thiab cov lus tau hais tawm.
- ▮ **NTSIAB LUS SAU.** Zauam lwm qhov lwm tus tau hais tias. Ua qhov no tom qab ib tug tau hais lub sib hawm ntev loo lawm.
- ▮ **COV LUS NUG.** Nug cov lus nug kom meej hais tias tau hais dab tsi lawm.
- ▮ **I-NQES LUS.** Pib sob lus hais nrog “I.” Yuav tsum ua tswv cuab ntawv cov lus tau hais thiab rov qab hais dua qhov koj tau hnov: “Kuv tau hnov koj hais tias . . . Li ntawd puas raug?”

Kev mloog nws yog lwm feem ntawm cov kev ua yuav muaj txhawb pab koj tus me nyuam. Nws yuav tsum tau hais tias koj mloog lwm tus kom zoo yam koj tsis muaj kev xav ntau ntawm koj tus kheej thiab kev xav cuam tshuam. Leej niam leej txiv muaj peev xwm ntxiv lawv lub caij nyooog los mus mloog los ntawv lawv pab muab cov ntaub ntawv txog lawv cov me nyuam yog lub sib hawm no thiab nyob rau no thiab tam sim no. Tsis txhob mloog kev ntxias kom qhia

Tag nrho zaj dab neeg. Thaum cov ntaub ntawv kaws cia raws li xav tau tam

sim ntawv thiab raws li qhov tseeb, tsis yog kev xav los yog cwj pwm txawv, koj ntxiv lub caij nyoog kom tab tom hnov. Nco ntsoov qhib lus siab thiab mloog seb lwm tus hais dab tsis. Lawv muaj tswv yim zoo yam uas koj ib txwm tsis xav txog.

Kev txhawb nqa los yog khoom pab pawg yog qhov chaws zoo los mus xyaum cov kev txawj ntse no. Saib NAMI Minnesota tus website, www.namihelps.org, los mus nrhiav leej niam leej txiv kev pab pawg nyob rau cheeb tsam ntawm koj.

XAUS LUS

Kev pab txhawb nqa thiab txuas ntxiv kev txawv ntse rau me nyuam yau xwm txheej kev ntov siab ntawv kev puas hlwb muaj peev xwm yog ib qhov meem txom heev. Muaj txoj hauv kev nyob rau ib qho chaw, paub txoj hauv kev zoo los mus daws tej xwm txheej no thiab paub tias qhov qhib nyob qhov twg thaum xav tau kev pab. Ua raws li cov qaug ruam tau xaiv qhia nyob rau phau ntawv no muaj peev xwm yuav txhawb pab koj tus me nyuam thaum lawv ntsib kev xwm txheej ntov siab thiab yuav tsum lav paub txog lwm tus uas muaj feem xyuam li kev ruaj ntseg.

PIB TXWV KEV TIV THAIV XWB TXHEEJ NTXHOV SIAB HAUV KEV

Me nyuam yaus thiab tsev neeg cov ntab ntawv:

Me nyuam yaus lub npe:	Hnub yug:	Tus mob(s):	Hnub tim ntawm hom phiaj kho:
Cov tshuaj kho mob:	Tshuaj ntau npaum cas:	Lub npe tshuaj / Leb ntau npaum cas:	Chaw muag tshuaj lub npe / Leb ntau npaum cas:
Niam lub npe:	Npawb Xov tooj (s):	Txiv lub npe:	Npawb Xov tooj (s):

Qhia qhov tseeb kev khov khos ntawm tus me nyuam yaus/tsev neeg (nco ntsoov kom muaj xws li tag nrho cov nyob rau hauv tsev):

Qhia qhov tseem ntawm cov tshuaj kho mob xav tau me nyuam yaus /tsev neeg:

Kev txhawj xeeb txog kev nyab xeeb:

Kev xaiv kho mob:

Kev pab mus daws teeb meem:

Kev pab uas tau siv lawm:

Cov kev pab uas yuav tsum tau zam:

Muaj kev koom tes yam txawj ntse:

Tus kw kho mob puas hlwb lub npe/ Npawb Xov tooj:	Yam tshuaj yuav coj los kho mob lub npe/Npawb xov tooj:	Chaw nyob ntawm tsev kawm ntawv Npawb Xov tooj:	Tus thawj coj lub npe/ Npawb Xov tooj:
Npawb xov tooj ntawm pawg xwm txheej:	Tsev neeg tus kw kho mob lub npe/ Npawb Xov tooj:	Tsev kho mob lub npe/ Npawb Xov tooj:	Lwm yam:

Txhawb kom siv nyob rau xwb txheej kev daws teeb meem:

Lub npe/Npawb xov tooj:	Lub npe/Npawb xov tooj:	Lub npe/Npawb xov tooj:	Lub npe/Npawb xov tooj:
-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

Sob lus pib:

Pawg muab kev pab:	Pawg muab kev txhawb nqa:	MH tus sawb cev :	Lwm yam:
--------------------	---------------------------	-------------------	----------

Ntaub ntawv piv txwv

Nws muaj peev xwm yuav muaj txiaj ntsim rau cov ntaub ntawv qhia txog tus cwj pwm . Ntawm no yog ob hom piv txwv uas cov niam txiv yuav muaj peev xwm yuav sau tau lawv cov me nyuam tus cwj pwm.

Qhov chaw sau nkag mus

Cuaj hlis 12th Alec tsis kam caij lub tsev kawm ntawv lub tsheb npav, yuav tsum tau coj nws mus rau tsev kawm ntawv, twb lig lawm rau twb lub sib hawm kawm txog zauv los yog leb

cuaj hlis 14th Alec muab nws phaib ntawv tom tsev kawm ntawv pov hauv hoom thaum lub sib hawm kuv tau hais kom nws ua nws coj dej num xib fwb muab thaum 6 p.m., nws
 Khiav mus rau tshooj ob qw thiab thab nws tus muam, kaw nws lub qhov rooj nrov npoog thiab ncaws phab ntsa ntau zaus. Tom qab 30 feeb nws tau chim heev thiab tsis kam tawm hauv nws chav los li.

Cuaj hlis 16th Alec tab tom saib TV lub sib hawm nws tus muam tau nkag mus hauv chav mus nug nws ib cov lus nug. Nws tau dhia tawm ntawm lub rooj zaum tau thawb nws tus muam nqis thiab tau muab lub nyem tso TV txawb tim phab ntsa. Nws khiav tawm ntawm lub tsev los khob lub rooj, cov teeb thiab lwm yam khoom txij li 15 feem tom ntej. Kuv kuj muaj peev xwm coj nws mus rau nws chav thiab ntsiag to rau tom ntej txij li ib nrab teev.

Nkag mus rau daim ntawv sau qhia hnuv hlis

	Vas chas	Vas as khas	Vas phuv	Vas phaj hav	Vas suv	Vas xaum	Vas thiv
Tsis kam mus tsev kawm	X	X			X		
Ntau mws tus muam						Ntawd nws txiv lub tsev	Ntawd nws txiv lub tsev
Nws coj tus cwj pwm tsis zoo (qw)	25 feeb nws los tom tsev kawm ntawv txog tsev	20 feeb nws los tom tsev kawm ntawv txog tsev	45 feeb @ 6 p.m. thaum tau nug nws ua tej dej num xib fwb	20 feeb nws los tom tsev kawm ntawv txog tsev	35 feeb nws los tom tsev kawm ntawv txog tsev		
Tsis kam ua hauj lwm	X			X		Ntawd nws txiv lub tsev	Ntawd nws txiv lub tsev

NTAU LUS

Me nyaum yaus. Hais txog cov me nyaum yaus thiab hluas nug nyug mus txog txij li 18.

Kev soj ntsuam xyuas tus mob. Kev soj ntsuam xyuas tus mob sau los ntawm tshawb ntsuam xyuas uas ua los ntawm ib tug kws kho mob puas hlub tshaj lij los mus txiav txim tias tus me nyaum yaus los yog tus hluas uas muaj mob puas hlwb tsis thooj lwm tus, yam twg thiab yuav nrhiav lub hom phiaj los mus kho.

Niam txiv. Niam txiv yug los yog niam txiv coj los tu ntawm zej tsoom. Niam txiv kuj txhais tau tias tus me nyaum raws li txoj cai tus neeg saib xyuas los yog tus neeg muaj kev cai lij choj los tso cai los mus txiav txim thiab muab lub hom phiaj rau tus me nyaum yaus.

Neeg puas hlwb. Poob cov kev sib cuag nrog cov kev muaj tiag; ib tug neeg puas hlwb tsi meej, xws li schizophrenia los yog bipolar tsis meej hais tias yog cim los ntawm delusions, halluci- haiv neeg, incoherence thiab distorted ntaus tswv yim ntawm kev muaj tiag.

Kev daws teeb meem yog los ntawm teev tswv yim. Teem kev kho ywm rau tam sim no thiab yav tom ntej; ua rau kev txawj; tsom rau lub ntsiab kom tseeb, muab tiag rau cov hom phiaj; siv keb pab raws qib; thiab txhim kho npaj tus me nyaum txoj kev koom tes thiab lus txiaj ntsig.

Kev tso thib. Tus txheej txheem ntawm kev txiav txim qhov muaj feem uas hu tau tias txais thiab theem ntawm kho cob me nyaum yaus raw lis xav tau ntau yam ntawm lawv tus mob.

COV KOOM PAB

Tsoom fww teb chaws thiab Lub teb chaws Cov khoom pab

Bazon Lub chaws nruab nraub rau ntawm Kev cai lij choj hais txoj Mov Puas Hlwb

www.bazon.org

Me nyaum yaus thiab Cov hluas Bipolar Foundation

www.bpkids.org

Cov me nyaum yaus uas tsis muaj kev mob siab pab Hyperactivity-Tsis thooj lwm tus

www.chadd.org

Kev sib koom Tes ntawm cov Teb chaws rau Kev Mob Puas Hlwb

www.nami.org

Ib lub chaws Kho me nyaum yaus uas muaj kev tsim txom

www.nctsn.org

Tsoov fww teb chaws ntawm cov tsev neeg rau cov me nyaum yaus muaj mob puas hlwb

www.ffcmh.org

Lub chaws Kho mob puas hlwb ntawm Teb Chaws

www.nimh.nih.gov

NYU Qhov Chaws Qhia Me Nyuam Yaus

www.aboutourkids.org

Lub chaws ua hauj lwm kev ncaj ncees ntawm Juvenile thiab lub chaws tiv thaiv ntawm Delinquency

www.ojjdp.ncjrs.gov

Fab kev kawm ntawm U.S

www.ed.gov

Kev tuav tswj Fab kev ruaj ntseg ntawm zej tsoom

www.ssa.gov

Kev tuav tswj tshuaj yeeb dej chaws tsim txom los ntawm Mob puas hlwb

www.samhsa.gov

Tsoom fwv cov khoom

Arc of Minnesota

www.thearcminnesota.org

Kev nkag los mus koom tes Kev ncaj ncees ntawm Juvenile

www.jjcmn.org

Lub chaws sib koom tes txawm rau pab me nyuam yaus mob puas hlwb nyob rau luv lav Minnesota

www.macmh.org

Pawg kho mob me nyuam yaus puas hlwb ntawm lav Minnesota

www.dhs.state.mn.us/cmh

Kev coj noj coj ua ntawm Minnesota Autism

www.ausm.org

Cov me nyuam yaus nyob lav Minnesota thiab cov hluasTshawj xeeb xav tau kev noj qab hauv huv

www.health.state.mn.us/mcshn
www.health.state.mn.us/suicideprevention

Minnesota Qhov chaws ntawm Cov Koom Haum Sawv Cev Saib Xyuas Me Nyuam Yaus

www.mccca.org

Fab muab kev txhim kho dua ntawm lav Minnesota

www.doc.state.mn.us

Fab kev kawm ntawm ntawm lav Minnesota

www.education.state.mn.us

Key Cai Lij Choj Nruab Nrab ntawm Cov Neeg Xiam oob qhab thiab Key pab ntawm kev cai lij choj

www.mndlc.org

NAMI Minnesota (Kev sib koom Tes ntawm cov Teb chaws rau Kev Mob Puas Hlwb)

www.namihelps.org

Lub chaws ua hauj lwm ntawm Ombudsmen rau Co neeg Mob Puas Hlwb thiab txhim kho cov neeg xim oob qhab

www.ombudmhr.state.mn.us

Niam txiv muaj kev pab koom tes rau txoj cai ntawm kev kawm (MUAJ KAUG RUAM)

www.pacer.org

Ua tsaug rau Metro Pab kev koom tes ntawm me nyuam yaus cov xwm txeej (MetrCCS), lub tuam txhab Wasie thiab tuam txhab WCA muab peev pab cov ntaub ntawv no.

MetrCCS yog pawg thiv xya, pej xeem-kev koom tes ntawm tus kheej ua hauj lwm los mus txhim kho me nyuam yaus muaj mob puas hlwb los ntawm lub zej zog kev daws teeb meem.

Yog hais tias koj muaj lus los yog tswv yim rau yav tom ntej ntawm kev luam tawm cov ntaub ntawv no, thov hu rau NAMI Minnesota.

Lub ob hlis ntuj 2016



800 Transfer Road, Suite 31
St. Paul, MN 55114

Xovtooj:
Xovtooj Hu Dawb:
Npawb Fax:

Phone: 651-645-2948
Toll-free: 1-888-626-4435
Fax: 651-645-7379

E-mail: namihelps@namimn.org
Web: www.namihelps.org

