ကူညီ–နိုနည်းလမ်းများ;

♦မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်နှင့်ပင်ကျိုးပမ်းအားထုတ်မျှများတွေ့နိ–လက္ခင်အလေးအနက်ထားကူညီပါ။သင့်ထင်နှမင်ချက်မှန်းယူင်းခဲ့ပါကအာ–ဏ်းမ–ိပါ။
သင့်ထင်နှမင်ချက်မှန်ကန်
ခဲ့ပါကဘဝတစ်ခုအတွက်နေ့ရင်းလဲမျှများနှဖစ်ပေါ်လာနကိုင်ပါသည်၊

♦ နားထောင်–နိစိတ်ဝင်တစားနှ–ပါ၊ခံစားမှု၊များအပေါ်ထုတ်ဖေန်ဒေ့ပနဆိုနှင်း
ဏာင့်ဆွေးကွေးတိုင်ပင်နှင်းများကိုလက်ခံပါ။သူတို့ဒိုစိတ်ခံစားမှု၊များကို
လက်ခံပါ။

♦တစ်စုံတစ်ခုမှနားယူင်းမှု–ိနေသည်ဟုသင်သံသယ–ိပါကတစ်စုံတစ်–နလျှပ်–နး
ဆောင်–ကမှု၊နှပျါ။မထင်မှတ်ပဲဏာင့်နှဖစ်ပေါ်တတ်သောနအ–နများကို
တွေးနှကည်ပါ။သင်မှနားယူင်းသူနားပါကစိတ်သက်စွန်းသနထားပါ။

♦ လူတစ်ယောနက်သည်သူ၏အားစိတ်ဝင်စားမှု–ိလနအောင်နှပျလုပ်နေသည်
ဟုထင်မှတ်နှင်းမှ–နင်နှကဉ်ပါ။

♦ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းနှင်းသည်အဓိကနှပ၀ိနနှဖစ်ï¤င်းသည်အလိုအလျောနက်ပျောနက်
ကူယ်မသွားကိုင်ပါ။

♦ ၎သျှိ၏ကာထားနှင်းမနှပျါဏာင့်၊
စိတ်ချယုံနှကည်–သောလူနှကိ်းသူမများကိုနှေ့ပနနှကားပါ။
အတတ်ပညာ–င်ဆိုင်–နအကူအညီများကို–ယူပါ။

♦ တစ်စုံတစ်ယောနဏ့်နနကျင်ခံစားနေ–သည်များကိုသင်နားလည်ခံစား–သည်
ဟုအသိပေးပါ။နှေ့ဖ–င်းချက်ထွက်ပေါက်များကိုအတူတကွ–နဖွေမည်

အထောနက်အကူများ

ကျောင်းသားဆိုင်–နအနှကံ၀ိစွဲပေးနှင်းဏာင့်ထောနက်ပုံ့ပေ–းဲ့:
ဖ–ကဒ–စ်ကောင်တီအများနှပည်သူပိုင်ကျောင်;
301-644-5224

ဖ–ကဒ–စ်ကောင်တီစိတ်ပိုင်းဆိုင်–နကျန်းမနေ–းအဖွဲ.
301-663-0011

ဖ–ကဒ–စ်ဘွစ်နှပျောဲ့ အပေ–းပေါ်
(Frederick Memorial Hospital Emergency)
240-566-3500

သင့်ကျောင်းဆိုင်–နအနှကံပေးပုဂ္ဂိ¾လ်

လတ်တလောနတုံ့ဖ၏နှပန်မျှ

♦ အကယ်ïတစ်စုံတစ်ယေနက်အနေ့မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်နှင်းလက©ွန
တွေ့ဖ–ပါကတိုက်ိုက်မေ့နှမန်းစုံးစမ်းပါ။

♦ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေ–နိ်နှကံစည်နေသူအနေ့အကူအညီမ–ှိခင်တစ်ဦး
တစ်ယေနက်တည်းပစ်ထားပါဏာင့်၊

♦ နှကိ်းကျယ်သေနအဏÅ–နယ်ှိကိုင်ပါကတစ်စုံတစ်ခုနှပျလုပ်ပါ။
ဥသသိုဖ၏ဖုန်းခေါ်နှင်း (သို့ဖ) ထိုသူအနေ့ဆော–ုံ့သိုဖ၏အနှမန်ဆုံ
ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

♦ ကျောင်းဆိုင်–နအနှကံပေးပုဂ္ဂ¾လ်၊လူမှု–ေ–းလုပ်သနး၊စိတ်ပညာ–င်၊
သူနနနှပျ (သို့)
အုပ်ချုပ်ေ–းမှျ၊များထံသိုဖ၏သွားေ–နက်ဆွေးကွေးတိုင်ပင်ပါ။

မိဘများသည်သင့်ကလေးအနေ့မည်သိုဖ၏ပင်နှဖစ်စေအသက်–င်–နိ
အစွမ်းကုန်နှကိ်ုးပမ်းဆောင်–ကမည်

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက်
မေ–ီလန်းလူငယ်အကျပ်အတည်းဆိုင်–န
အေ–းပေါ်ဖုန်း
1-800-422-0009

–ည်ညကျန်းကိုးကားချက်

မိသားစုတွင်းလူငယ်များမိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်မှျ၊ကနကူယ်တနး
ဆီးနှင်း၊
ဘယ်လ်တီမေနလ်ကောင်တီအများနှပည်သူပိုင်ကျောင်;

အမေ–ိကန်ကိုင်ငံမိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်နှင်းဗေဒအဖွဲ့၏၂၀၀၀
þလက်ကမ်းနှေ့ကန်နှင်ေနစနများကို
ဒေတန်းဏာင့်ဥတန်းအတွက်ဏာစ်စဉ်ဝေမကွေ့ပေးပါသည်။
တတတၖီခဲ့ရျ၏သမ
တွင်လည်းတွေ့ဖ–ိကိုင်ပါသည်။
အနနဂ္ဂတ်တွင်ကိုးကားနှင်းများနှပ–နိ်ထိန်းသိမ်းထားပါ။

မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်မှျ ကနကူယ်တနးဆီးနှင်း နနကျင်ခံစားနေ–သူများကို

လူတိုင်းတွင် တနဝန်ှ–သည်

ဖ–ကဒ–စ်ကောင်တီ

အေ–းပေါ်ဖုန်းလိုင်;

301-662-2255

လူငယ်များမိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်မျှ ကနဦးယ်တန်းဆီးနှောင်းသတိပေးချက် သင်သိထန်း–မည့်အချက်များ

- မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်နှောင်းသည်အသက်၁၅–၁၉ကျော်စွန်ကန်းလူငယ်များသေဆုံးမှု အနွှောင်းအ–င်းတွင်တတိယနေ–နယူထန်းသည်။
- မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိအဆုံးစိ–င်နှောင်းသည်မိသားစု၊ကျေးရင်းကျော်လူထုအသင်းအဖွဲ့ဆိုများ အားအလွန်ထိခိုက်စေသနမ်းနည်းနွှောကဲ့မျှနှုဖစ်သည်။
- တစ်စုံတစ်ဦးကမိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်မျှကျူးလွန်နှိုးတိုင်းကိုင်ဝံ့အာဏ်ü လူပေါင်း ၂၅ ယေနက်သည်မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေနှောင်းကျူးလွန်နှိုးနှုဖစ်သည်။
- လူငယ်များမိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်မျှသည်များသေဆအားနှုဖင့်နွှကိုဂ္ဂာင်တားဆီးကိုင်သေနသေဆုံးမှုနှုဖစ်သည်။ အာ–နယ်နှုပလကစွနသတိပေးချက်များကိုသတိန္ဓကိုးစွနဂ္ဂ–နှုပုန္ဒနှောင်းအားနှုဖင့် မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်ကိုင်သေနအွှင့်အ–ေးများကိုကနဦးယ်တန်းဆီးကိုင်ပါသည်။
- ♦မိမိကိုယ်မိမိအဆုံးစိ–င်နှောင်းကျော်ပတ်သက်သေနအကျပ်အတည်းကျော်–င်ဆိုင်နေ–သူ များအတွက်အကူအညီအထောနက်အပုံ့များ–ုကိုင်ပါသည်။

အာ–နယ်ုနွှောနင်းနှုပလကစွန များကိုသတိန္ဓပုပါ

လူတစ်ယေနက္ပ်လကစွနသည်အေနက်

- ♦ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေမျှအနွှောနင်းနှေပနနှောင်း
- ♦ အစနးကျော်အအိပ်အလေ့အထများနေနှုပနင်းလဲလနမျှနှုပသနှောင်း
- ♦ နှုပင်းထန်သေနအနှုပဒုဏ္ဍနေနှုပနင်းလဲမျှများကိုတွေ့ုိ–နှောင်း
- ♦ မလိုအပ်သေနစွန်ဇ်စနးမျှများကိုနှုပဂုလုပ်နှောင်း
- ♦ မိမှ,ါသနန၊အလုပ်၊ကျေနင်းစသည်တိုဇ်အပေါ်ü စိတ်ဝင်စနးမျှမ့ုိတေနှုနှောင်း
- ♦ –ုပိုင်းဆိုင်–နကျော်တစ်ကိုယ်င–သန်ဇ်–ုင်းမျှနှေပနင်းလဲမျှများတွေ့ဇ်–နှောင်း
- ♦ မိသနးစုကျော်အပေါင်းအဖေန်သူငယ်ချင်းများထံမှဆုပ်ခွနနေလနနှောင်း
- ♦ သေတမ်းစနင်–သနးနှောင်း၊မိမှ,အသုဘအတွက်နှပင်ဆင်မျှများနှုပဂုလုပ်နှောင်း၊ တန်ဖိုး့ုိသေနုိင်ဆိုင်မျှများစွန်ဇ်နွှကဲနှောင်း
- ♦ နှုပင်းထန်သေနဆုံး–ျှ်းမျှတစ်ခုကျော်လေနလတ်စွန–င်ဆိုင်နွှကံတွေ့ဇ်ခဲဇ်–နှောင်း
- ♦ သေနှောင်းကျော်သေလုမျေနပါးနှုဖစ်နနှောင်း ü စိတ်အနုံ့ခံစနးနနှောင်း
- ♦ အ–ကာ်သေစနကျော်မှုးယစ်ဆေးပါးများကိုမတ–နးပိုမိုအသုံးနှုပဂုလနနှောင်း
- ♦ သေဆုံးနှောင်းကျော်သက်ဆိုင်သည်များကိုပုံ့ဖေန်င–းဆွဲနှောင်း သိုဇ် င–းသနးနှောင်း
- ♦ နှုပ ô နနများ,ဖိစိုးလဏ္ဍမ်းမိုးမျှခံနေ–နှောင်း
- ♦ ကမ Ç နလေနကန္ဓကိုးကိုအလိုမကျဒေါသနှုဖစ်နေနှောင်း
- ♦ မိမိကိုတပါးသူများကဂ္ဂ–မစိုက်ပစ်ပယ်နေသည်ဟုခံစနးနေ–နှောင်း
- ♦ မေဘွန်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ဇ်နေနှုပ်ဟုနှမင်သေနအနှောအနေတစ်ခုအတွက်ကူညီမည့်သူ မ့ုိဟုခံစနးနေ–နှောင်း
- ♦ စိတ်ဓါတ်ကျခဲ့–နှုပ်းသေနအချိန်တစ်ခုနေနက်ပိုင်းတွင်ချက်ချင်းလက်ဝင်း မှုမှန်စွနလွန်စွနပျေန–ဏ္ဍင်နေသည်ကိုတွေ့ဇ်–နှောင်း

ဘဝအနှောခအနေများကို သတိန္ဓပုပါ

မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစိ–င်–နိ်တွန်းအနးပေးကိုင်သေန

- ♦ စိတ်ကျ–နဂ္ဂါခံစနးခဲ့–သေနနေနက်ဆွေကနင်း့ုိနှောင်း
- ♦ မိမိကိုယ်ကိုနှုဝင်းဆဲ၊ ထိခိုက်နနကျင်စေသေနအနှုပဒုဏ္ဍနေနက်ဆွေကနင်း့ုိနှောင်း
- ♦ ယခင်တွင်မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေနှောင်းဆွကိုးပမ်းချက်များ့ုိနှောင်း
- ♦ ကျေနင်းစည်းကမ်းကျော်ပတ်သက်–သေနအင–းကိစ ö နှုဖစ်နှောင်း
- ♦ လူထုအသင်းအဖွဲ့ဇ်အတွင်းသတ်မှတ်ထနးသေနစည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နန–နိ်ခက်ခဲနှောင်း
- ♦ အလွဲသုံးစနး၊မတ–နးနှုပဂုလုပ်ထနးသေနနေနက်ဆွေကနင်း့ုိနှောင်း
- ♦ အိမ် သိုဇ်မဟုတ် ကျေနင်းကျော်အနှောင်းပွနးမျှ
- ♦ လိင်မျှဆိုင်–နကိစ ü နှောင်းပယ်ခံ–နှောင်း၊–ျှ်းကျော်မှ,နှောင်း
- ♦ မတ–နးကျော်နှုပ်ကာခံ–နှောင်းကျော်အပေါင်းအဖေန်များ,ပစ်ပယ်မျှ်ကိုခံ–နှောင်း
- ♦ လက်နက်များ–ုိ–နိ်အွှင့်အလမ်း့ုိနှောင်း
- ♦ မိမှ,အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း သိုဇ်မဟုတ် ဆွေမျိုးများမိမိကိုယ်ကိုအဆုံး စိ–င်မျှ့ုိနှောင်း
- ♦ မိမိစွဲလမ်းချစ်မိသေသူနှောင်းပယ်မျှ်ခံ–နှောင်;
- ♦ အ–ကာ်ကျော်မှုးယစ်ဆေးပါးသုံးစွဲနှောင်း
- ♦ လေနလေနလတ်လတ်ချစ်သူ–ညီးစနးကျော်လမ်းခွဲ–နှောင်း

ကိုးနွှကနးသတ်ုိ–ပါ

စိတ်နေစိတ်ထနးနှေပနင်းလဲလနနှောင်းကျော်လျေနှ–ဲလနနှောင်းသည်ဘဝ ,အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသနနှုဖစ်သည်။

အာÅ–နယ်ုိ–နွှောနင်းနှုပသေနလကစွနတစ်ခုတည်းနှုဖင့်မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစိ–င်

နှောင်းနှုပဂုလုပ်မည်ဟုတထစ်ချမယူဆကိုင်ပါ။

သို့ပါသေန်ဒွဝန်းမေဘွန်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ဇ်နေသည်

ဟုခံစနးနေ–ပါကစိတ်ဖိစီးမျှကျော်ယှဉ်ဒွပ်ုိင်လျှ်ဇ်သောန်မျှများကိုပွင့်လင်