



တၢ်ပၤဆၢတၢ်ဆိၣ်သနံး

ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢ တၢ်ဖံးတၢ်မၤ လၢအကီၢ်အခဲကတၢ်တဖၣ်

ဒ်နအဲၣ်ဒီးမၤတၢ်ခဲလၢာ်ဂုၤအသိး, တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ် လိာ်ဘၣ် တၢ်မၤလိမၤဒီး ဒီး စူးကျါလိ ကျဲၤလၢကမၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤ တၢ်ပၤဆၢတၢ်ဆိၣ်သနံးတက့ၢ်. စူးကျါကွၢ် တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးတဖၣ်အံၤ လၢတၢ်ပၤဆၢသးအတၢ်ဆိၣ်သနံး လၢကမၤဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ် နကၢ်စီတဖၣ် ဒ် မိၢ်ပၤအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.


- **တၢ်သါထီၣ်သါလီၤ**
ကသါန့ၣ်လီၤယီၤဖိာ် (တဘျီစုၣ်စုၣ် ကိၣ်ဒူးအီၤတၢ်ပၤလၢလွၢ်, ကသါန့ၣ်လီၤ, ပၤယၢ်တၢ်ကသါ, ကသါပၤထီၣ်, ပၤယၢ်တၢ်ကသါ) ဒီးမၤတၢ်မၤကွၢ်အီၤဖိာ်ဘျီ
- **ဟးလၢခိၣ်**
ဟးလိာ်ကွဲးဒီးနမိၤ.
- **ဂီၢ်တၢ်**
ဘၣ်နမိၢ်ချဲဒီးဂီၢ်တၢ်ပၤလၢတဆၣ်
- **ဒိကန့ၣ်**
ဒိကန့ၣ် တၢ်သျှၣ်ဝံၣ်သးဆၢ ဒီး/မုတမ့ၢ် သးဝံၣ်တၢ်
- **ဆဲးကျါ**
ဆဲးကျါဒီးဟ့ၣ်ဖိယီဖိ မုတမ့ၢ် တၢ်သကိာ်, ပုၤလၢနတၢ်တၢ်လၢအမၤဖျၢ်န့ၣ်သး ဒီး ဟ့ၣ်နတၢ်မၤလိာ်, လၢအတၢ်ပိတၢ်ပိသကိာ်ဒီးဆၢကျဲၤလၢကမၤန့ၣ်လီၤဘျီတၢ်ကီ တါခဲ, ဒီး ကွၢ်နမိၢ်ဒီးဟ့ၣ်နတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကအိၣ်ဘၣ်အိၣ်သါန့ၣ်လီၤ.
- **ကွၢ်**
ကွၢ် TV လၢကတီၢ်ဖျၢ် -- ထုထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်သးလၢ တၢ်အိၣ်သးလၢအကီၢ်အခဲအပူၤ.
- **အိၣ်ပျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆျၢအိၣ်ချ့**
မၤအိၣ်ဆျၢအိၣ်ချ့န့ၣ်သးထီၣ်, အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်တၢ်ပျဲသးသိး, မၤန့ၣ်ခိၣ်ပျဲတၢ်ပျဲတၢ်မၤလိာ်အိၣ်န့ၣ်အသိး, မၤအိၣ်န့ၣ်အသိး
- **မၤစရိ**
မၤစရိတၢ်ပၤဒီး တၢ်လၢအမၤသျှၣ်ခဲသးချဲန့ၣ် - မၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- **သံကွၢ်တၢ်**
မိၢ်ပၤလၢအလၢအပူၤတၢ်အိၣ်ဘၣ်. ယုတၢ်မၤစၢၤ- မိၢ်ပၤ ခဲလၢာ် လိာ်ဘၣ် တၢ်မၤစၢၤလီၤ.
- **ဆိကမိၣ်ဟံစၢၤတၢ်**
ဆိကမိၣ်ဟံစၢၤ တၢ်ကီတါခဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပိ တချုးလၢ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဲထီၣ်တက့ၢ်.
- **တဲတၢ်**
တဲသကိာ်တၢ်ဒီး ပုၤဟ့ၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဖးတၢ်, ပုၤဟ့ၣ်ကျဲၤတၢ် လၢတၢ်န့ၣ်သ့, မုတမ့ၢ် တၢ်သကိာ် တချုးလၢန့ၣ်သးလိာ်ဘျီလီၤတီၤ.

တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်ထံး အါထီၣ်

တၢ်ဒိသဒၢ ဒီး တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ




ကွၢ်ဖဲ ပ ဟ့ၣ်ယဲၤသန့
PCAIN.ORG



တၢ်မၤသံလီၤသး ဒီး တၢ်တတၢ်တန့ၢ်
(SUICIDE & CRISIS)
9 8 8 ဂီၢ်ဂီၢ်အူလီတဲခိ (HOTLINE)
(ကိး, ကွဲးဆၢတၢ်ကစီၣ်, တဲသကိာ်တၢ်)



တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်ထံးတဖၣ် လၢ
တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်ထံး
(RESOURCES FOR HELP)
211 ဂီၢ်ဂီၢ်အူလီတဲခိ (HOTLINE)



တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်ထံးတဖၣ် လၢ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ အဂီၢ်
(RESOURCE FOR SUPPORT)
1.800. ပုၤမိသ့ၣ် (CHILDREN) (တနံး 24
န့ၣ်ရဲၣ်/တနံး 7 သိ ဂီၢ်ဂီၢ်အူလီတဲခိ (24/7 HOTLINE)

မၤလိအါထီၣ်

ကွၢ် လံာ်ရၢလီၤဒိတဘျီ ခိဖျိ စကဲ(န) မုတမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ ပဟ့ၣ်ယဲၤသန့.

