

KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB SIAB NTSWS

Cov tib neeg feem coob paub txog cov hauv kev ua kom muaj kev noj qab haus huv fab lub cev, tab sis muaj tsawg leej neeg thiaj tau txais kev kawm hais txog cov ntsiab lus ua kom muaj kev noj qab haus huv fab siab ntsws. Kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab fab lub cev muaj kev sib cuam tshuam ua ke, thiab ob qho yuav tsum yog yam tseem ceeb nyob ntawm peb lub neej. Siv cov lus qhia txuas mus no txhawm rau ua kom muaj kev noj qab haus huv rau fab siab ntsws.



LUS QHIA #1: SIB THAM HAIS TXOG KOJ COV KEV XAV

Nws yog qhov tseem ceeb uas yuav tsis ceev koj cov kev xav los sis kev xav rau koj tus kheej. Txheeb xyuas tus neeg uas muaj kev nyab xeeb los sib tham nrog los sis sau tseg cov kev xav thiab cov kev xav txhawm rau ua kom tej kev xav ntawd ploj mus.

LUS QHIA #2: TSIM KOJ LUB NEV VAWJ KEV TXHAWB NQA

Peb txhua tus xav tau kev pab txhawb fab kev xav thiab cov kev phooj ywg nyob rau hauv peb lub neej. Tsim tus cwj pwm thaum uas yuav mus cuag tsev neeg thiab cov phooj ywg. Thov kev pab thaum koj xav tau. Thaum tau thov lawv lawm nco ntsoov tias cov tib neeg feem coob yuav tsum pab xwb.

KEV NOJ QAB NYOB ZOO FAB SIAB NTSWS

Daim ntawv tshaj xov no tau tawm qauv saib raws li kev kawm rau ABC cov kws qhia ntawv thiab cov tub ntxhais kawm txhawm rau qhia thiab kawm paub txog cov tswv yim los txhim kho kev noj qab haus huv fab siab ntsws.

LUS QHIA #3: TEEB TSEG COV CIAM

Txo cov luag hauj lwm nyob hauv koj lub neej. Hais tias “tsis tau” nrog rau lub khoos kas sib sau ua ke los sis kev ua hauj lwm. Siv sij hawm los yuav xaj khoom txhawm rau muab sij hawm rau koj tus kheej los xav seb koj puas xav ua yam uas tau thov. Xws li, “Cia kuv ntsuam xyuas kuv qhov kev teem caij tso thiab mam rov qab los cuag koj”.

LUS QHIA #4: SIV SIJ HAWM SO IB PLIAG

Peb txhua tus xav tau kev saib xyuas tus kheej txhawm rau txo kev ntxhov siab thiab rov cuab zog dua tshiab. Siv sij hawm so luv-luv li 10-feeb thoob plaws koj hnuv, mus taug kev, mus tawm dag zog ua si, thiab ua qee yam uas koj nyiam ua nyob rau txhua hnuv.

LUS QHIA #5: UA KOM KOJ TXHOB MUAJ KEV XAV

Peb raug tsim txom yam tsis tu ncuu los ntawm cov ntaub ntawv 24/7. Ua kom koj txhob muaj kev xav los ntawm kev ua tib zoo zaum tswj kev xav, nqus pa kom tob, los sis kaw cov cuab yeej uas siv es lev thos niv li ob peb xuab moos.



LUS QHIA #6: CEEV QHOV KEV SAU TSEG TXOG YAM UAS NCO TXIAJ NTSIG

Nyob rau txhua hnuv sau peb yam uas koj nco txiaj ntsig. Txoj hauj lwm yooj yim no yuav ceeb toom rau koj ras txog txhua yam zoo uas tshwm sim txhua hnuv rau koj lub neej.



LUS QHIA #7: TSOM MUS RAU YAM UAS KOJ TUAJ YEEM TSWJ TAU

Siv koj lub zog rau yam uas koj tuaj yeem tswj tau thiab tso tej yam uas koj tsis tuaj yeem tswj tau mus. Thaum peb siv lub zog rau cov yam uas peb tswj tsis tau nws yuav ua rau muaj kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab ntau ntxiv. Txheeb xyuas yam uas koj tuaj yeem tswj tau, thiab nws tuaj yeem tsim ua rau koj muaj zog thiab txo koj qhov kev nyuaj siab nyob rau hauv koj lub neej.

LUS QHIA #8: SAU KOJ COV KEV TXHAWJ XEEB

Nyob rau 10 feeb ua ntej mus pw sau tag nrho koj cov kev hnyav siab thiab cov kev txhawj xeeb. Txoj hauv kev no yuav pab tso tawm qhov kev ntxhov siab thiab txhim kho kev pw tsaug zog.



LUS QHIA #9: QHOV KEV COV NYOM TXOG KOJ LI KEV XAV

Peb nyiam hais tej yam dab tsi rau peb tus kheej tias yeej tsis muaj tseeb tiag. Sau koj cov kev xav nyob rau fab tsis zoo uas tau hais rau tus kheej. Tag ntawd ces nug koj tus kheej tias, kuv muaj qhov pov thawj twg tias qhov no yog nqi lus tseeb tiag?

LUS QHIA #10: TXO COV KEV SIB RAUG ZOO UAS UA KUAB TSHUAJ LOM

Muaj qee tus neeg uas ua rau koj muaj lub zog thiab tsim ua rau koj hnov tau tias tau txais kev pab txhawb. Thiab muaj lwm tus neeg uas yuav rov txo peb lub zog. Siv lub sijhawm kom muaj ciam txwv nrog rau tus neeg uas ua kuab tshuaj lom thiab siv sijhawm kom ntau ntxiv nrog rau tus neeg uas koj nyiam.

THOV KEV PAB

Hu rau tus kws tshwj xeeb txog fab kev noj qab haus huv fab siab ntsws. Nws yog qhov zoo, tsis yog qhov tsis zoo uas yuav thov kev pab. Yog tias koj sab tes dam lawm, koj yuav tsum hu rau tus kws kho mob. Kev noj qab hauv huv fab siab ntsws los yeej yog qhov tseem ceeb ib yam nkaus, tab txawm tias koj tsis tuaj yeem ntsia pom nws los xij.

Cov kws kho lub cev tau txais kev cob qhia los mloog, muab cov cuab yeej, thiab muab kev pab txhawb rau koj. Saib PANDA lub vev xaib txhawm rau nrhiav cov chaw kuaj kev noj qab haus huv fab siab ntsws uas tus nqi pheej yig ntawm <https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/>