

# နိုဝါသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ပုၤအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ကျိၤကွၢ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဆိးပွဲၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနီၤခိတကပၤ,သန့က့ပုၤထဲစ့ၤကိးဂၤသ့ၣ်ညါဘၣ်ဘးတၢ်အိၣ်ဆိးပွဲၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနီၤသးတကပၤန့ၣ်လီၤ. နီၤခိဒီးနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်ဘျးစဲလီၢ်အသးဘျးဘျးလီၤဒီးခံမံၤလၢန့ၣ်ပဘၣ်ဟံၣ်ဒ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢပတၢ်အိၣ်မူအပူၤလီၤ. သ့ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢလၢတၢ်ကအိၣ်ဆိးဂ့ၤလၢနီၤသးတကပၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #1: ကတိၤသကိး ဘၣ်ဘးနတၢ်တူၢ်ဘၣ်

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်တဟံၣ်နတၢ်ဆိကမိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးနကစၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တဲဖျါထီၣ်အီၤ ဒီးပုၤတကပၤနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးမ့တမ့ၢ်ကွဲးလီၤနတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်လၢကျဲးခဲဘိအကျါတဘိဘိလၢတၢ်ကပျါလီၤကွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #2: သ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်ဆိၣ်ထွဲအပုၤဘျးစဲတက့ၢ်

ပဝဲဒၣ်ခဲလၢနပကလိၣ်ဘၣ်နီၤသးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတံၤဖိသကိးဖိလၢပတၢ်အိၣ်မူအပူၤလီၤ. မၤအိၣ်ထီၣ်လုၢ်လၢတၢ်ခါလၢတၢ်ကဆဲး ကျိးမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိပီဖိဒီးတံၤ သကိးတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်. ဃုန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အခါတက့ၢ်. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်ပုၤအါတက့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤစၢၤတၢ်ဖဲနမ့ၢ်ဃုအီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

**နိုဝါသးအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ**  
လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်တခါအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤယုၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ၣ်ဂီၤအတၢ်ဆိကမိၣ်ယုၣ်တၢ်လၢ ABE သရၣ်သမါဒီးကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကသိၣ်လိဒီးမၤလိန့ၢ်တၢ်မၤအကျဲးခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.



## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #3: ဆိလီၤ နဘၢကဝီၤတဖၣ်တက့ၢ်

မၤစ့ၤလီၤမူဒါတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤတက့ၢ်. တဲဘၣ် “တသ့ဘၣ်” လၢတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်သးတခါမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤအတၢ်တီၢ်ကျဲၤတခါအဂီၢ်တက့ၢ်. သ့ဘၣ်တၢ်ကတိၤ ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်လီၤနကစၢ်အသးဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ဘၣ်ဘးမ့ၢ်နအဲၣ်ဒီးမၤတၢ်လၢတၢ်မၤန့ၤတခါအံၤဒါအဂီၢ်တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်,”ယကကွၢ်ယတၢ်ရဲၣ်တၢ် ကျဲၤလၢအအိၣ်ဒီးယၤတဘိဒီးယကဒုးသ့ၣ်ညါက့ၤန့ၤ”တက့ၢ်.



## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #4: ဟံးန့ၢ် တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ တက့ၢ်

ပဝဲဒၣ်ခဲလၢနပလိၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤပသးလၢပကန့ၢ်ဘၣ်က့ၤတၢ်သးဆူၣ်ထီၣ်ကဒါဒီးတၢ်အိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘါအသီတဘျီန့ၣ်လီၤ. မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးဖျၢ်ဖျၢ်ဖိတခါလၢအယံာ်10 မံးနံးလၢဒီတသီအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်,လဲၤဟးလၢတၢ်ချ့ၤ,မၤနီၤခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးမၤတၢ်တမံၤလၢနအဲၣ်မၤအီၤတသီစ့ၢ်တက့ၢ်.



## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #5: မၤအိၣ်ဘျးနသးတၢ်ဆိကမိၣ်

ပဝဲဒၣ်တဖၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါမံၤအါကလုာ်ဟဲဆူပအိၣ်တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်တနွံ 7 သီလီၤ. တၢ်ဒုးအိၣ်ဘျးနသးတၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ထံတၢ်တခါခါ,တၢ်ကသါန့ၣ်ကသါဟးထီၣ်ယီာ်ယီာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကတၢ်ကွၢ်အံၣ်လဲၤထြီၣ်နံးအစဲးတဖၣ်လၢစ့ၤကီၢ်န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #6: ဟံးဟံးတၢ်သ့ၣ်ညါ ဆၢတၢ်အ  
ဘျူးအလံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်တဘျီတက့ၢ်**

ကွဲးလီၤတၢ်သၢမံၤလၢနသးမုၢ်သးခုၤလၢအဖီခိၣ်သၢမံၤတက့ၢ်.  
တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မၤယိယိဖိလၢအကဒူးသ့ၣ်နီၣ်နၤဒီးတၢ်ကဲထီၣ်  
သးလၢအဂ့ၢ်ခဲလၢလၢနတၢ်အိၣ်မူကိးနံၤဒဲးအပူၤလၢနတၢ်အိၣ်  
မူဒိတတီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #7: ပညိၣ်ကွၢ်လီၤတၢ်လၢနဖီၣ်ဂၢၢ်  
ဟံးအိၣ်သ့အပူၤတက့ၢ်**

ထၢန့ၣ်လီၤန့ၣ်ဂၢၢ်နဘါဆူတၢ်လၢနဖီၣ်ဂၢၢ်အိၣ်သ့ဒီးပျဲကွၢ်တၢ်လၢန  
ဖီၣ်ဂၢၢ်အိၣ်တသ့န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ထၢန့ၣ်လီၤန့ၣ်ဂၢၢ်နဘါလၢ  
တၢ်လၢနဖီၣ်ဂၢၢ်အိၣ်မ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်အပူၤန့ၣ်မၤအိၣ်ထီၣ်နတၢ်ကိၢ်တၢ်  
ဂီၤဒီးသးတၢ်ဆိၣ်သနံးန့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်လၢနဖီၣ်ဂၢၢ်အိၣ်  
န့ၣ်, ဒီးတၢ်လၢအဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်နၤသ့ဒီးမၤစ့ၤလီၤသးတၢ်ဆိၣ်  
သနံးလၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤတက့ၢ်.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #8: ကွဲးလီၤနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်  
တက့ၢ်**

တဘျူးန့ၣ်က့ၤမံၤလၢမုၢ်နၤအခါဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် 10 မံးနံးဒီးကွဲး  
လီၤနတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ခဲလၢတက့ၢ်. ကျိၤကျဲၤ  
တခါအံၤမၤစ့ၤလီၤကွၢ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံ  
လီၤ.



**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #9: တၢ်တၢ်ဒီးန တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်**

ညီန့ၣ်ပတဲလီၤပသးဒီးတၢ်လၢအတမ့ၢ်တတီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲး  
လီၤတၢ်ဆိကမိၣ်တဘျီဘၣ်ပသးလၢအတဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.  
မ့ၢ်ဝံၤသံကွၢ်လီၤနသး, တၢ်တဲလီၤသးတခါအံၤကဲတၢ်အမ့ၢ်အတီတ  
ခါလီၤန့ၣ်မ့ၢ်ယအိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်သး မန့ၤတဖၣ်လဲၣ်.



**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် #10: မၤစ့ၤလီၤတၢ်ရဲလီၢ်မုၢ်လီၢ်လၢ  
အစ့ၣ်အပျါအိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်**

ပုၤအိၣ်တနီၤန့ၣ်ဟ့ၣ်နၤဒီးဂံၢ်ဘါဒီးဒူးတူၢ်ဘၣ်နၤလၢအဆိၣ်ထွဲန့ၣ်  
လီၤ. ဒီးပုၤတနီၤန့ၣ်အထူးန့ၣ်ပဂံၢ်ပဘါလီၤ. ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်  
ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်အစ့ၣ်အပျါတ  
ဖၣ်ဒီးသ့အိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပုၤလၢအသ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်ဒီးအိၣ်  
တက့ၢ်.

**ဃုန့ၣ်တၢ်မၤစ့ၤတက့ၢ်**

ဃုန့ၣ်တၢ်မၤစ့ၤလၢနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤတဂၤအ  
အိၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဃုန့ၣ်တၢ်မၤစ့ၤမ့ၢ်တၢ်ဂီၢ်ဆူၣ်, တမ့ၢ်တၢ်ဂီၢ် စၢ်ဘၣ်.  
ဖဲန့ၣ်စ့ၣ်ကံၢ်အခါ,နကိးဝဲဒၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤ. နီၣ်သးအတၢ်အိၣ်  
ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်ကွဲးန့ၣ်အသိးလီၤ,နမ့ၢ်တထံၣ်အိၣ်ဘၣ်ဆၣ်နဘၣ်ကူၣ်  
အိၣ်လီၤ.

ပုၤကူၣ်စါတၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လီၤလၢတၢ်ကကန့ၣ်,ဟ့ၣ်တၢ်စု  
ကဝဲပီၤလီၤတဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဘၣ် PANDA  
အပုၤယံၤသန့ၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၣ်နီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အ  
ကသံၣ်ဒၢးလၢတၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤစ့ၤဖဲ  
[https://pandamn.org/mentalhealth/res ources-6/](https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/)  
န့ၣ်တက့ၢ်.