

## **Daim Ntawv Npaj kev Nyab Xeeb ntawm Kuv Tus Kheej**

Txawm tias txoj kev xav tua yus tus kheej yuav muaj thiab tsis muaj. Los yog muaj daim ntawv kev nyab xeeb tuaj yeem pab koj kom dhau lub sijhawm nyuaj. Daim ntawv npaj kev nyab xeeb no yeej yuav pab koj thaum koj xav tias koj yuav ua phem rau koj tus kheej. Daim ntawv npaj kev nyab xeeb no yog koj li, ces muab nws nyeem kom zoo thiab ua kom tiav txhua kauj ruam. Qhia rau koj tus kws kho mob lossis tus therapist. Nco ntsoov khaws daim ntawv no nrog koj. **Thiab nco ntsoov, tsis yog koj ib leeg xwb!**

**Yam 1: Ntau tus neeg ua rau lawv tus kheej raug mob thaum lawv chim siab lossis thaum lawv lub hlwb xas tsis zoo. Tshem koj tus kheej kom deb cov khoom uas koj yuav siv los ua mob rau koj tus kheej yog ib qhov tseem ceeb. Qhov no thiaj li ua kom tsis muaj qhov yuav ua koj tus kheej raug mob, thaum koj muaj qhov kev xav tua koj tus kheej thaum nws tshwm sim. Nws yog ib qho zoo tshaj plaws kom tshem tawm cov khoom uas koj tuaj yeem siv los ua mob rau koj tus kheej sai li sai tau. Nws yuav nyuaj rau koj ua thaum koj ntshov siab lossis muaj kev xav tua koj tus kheej.**

**Nug koj tus kheej: Kuv yuav ua li cas kuv lub tsev thiaj muaj kev nyab xeeb, tam sim no, ua ntej kuv muaj teeb meem?**

- Tshem cov tshuaj kuv tsis siv tawm; tsuas yog khaws cov tshuaj uas tsis txaus ntshai. Tus kws kho mob lossis tus kws muag tshuaj yeej qhia tau rau koj.
- Muab txhua rab phom khaws cia ib ntus nrog ib tus phooj ywg, tus txheeb ze, khw muag phom, lossis ib qhov chaw tso khoom cia. Los yog hais kom lwm tus tuav tus yawm sij ntawm rab phom/qhov chaw cia phom.

Lwm Yam:

**Yam 2: Feem ntau, qhov xav txog kev tua yus tus kheej yeej tsis “lam tshwm sim.” Feem ntau muaj cov ua rau yus ceeb ntshai. Nws yuav yooj yim zog yog tias koj paub yam koj ceeb ntshai. Cov cim ceeb toom qhia yus paub los ntawm yus lub cev, ib yam li, kev tu siab lossis kev xav tsis zoo. Lawv tuaj yeem ua tau sab nraud xws li kev sib cav lossis lwm yam kev ntxhov siab hauv lub neej. Cov phiaj cim no qhia tau rau koj tias koj yuav tsum ua raws koj txoj kev nyab xeeb.**

**Nug koj tus kheej: Yam ua kuv ceeb ntshai yog dabtsi lossis cov phiaj cim qhia tias yuav muaj kev kub ntxhov?**

- Tsis xav ua dabtsi, tu siab)
  - Xwm txheej lub neej tsis zoo
  - Tus kheej tsis muaj nqis, tag kev cia siab
  
  - Hnov mob
  
  - Sib cav sib ceg, sib tso
  
  - Haus cawv lossis siv yeeb siv tshuaj
  
  
  - Tws kev
  
  - Nyuaj siab, xeeb txob
  
  - Cais tus kheej, nyob nrug deb
  - Chim siab, xav pauj kua zaub ntsuab
  
  - Ntxhov siab, txhawj xeeb, kov tsis yeej
  - Swb, Ua tsis zoo ntawm qee yam
- Lwm Yam:

**Yam 3: Yog hais tias koj tu siab nyuaj siab lossis xav txog txoj kev txov koj tus kheej txoj sia, pauv txoj kev xav mus rau yam zoo uas yuav pab tau. Tseem ceeb mus nrhiav yam zoo los xav rau thaum lub sij peb nyuaj siab uas uas zoo.**

**Nug koj tus kheej: Yuav nrhiav txoj kev twg los ua kom kuv zoo dua?**

Nco kuv tus kheej: Tej kev xav tseem ceeb heev, tab sis kuv yeej ua tau kom dhau.

Tham nrog ib tug koj ntseeg

Mus taug kev ua exercise

Mloog suab nkauj, saib yeeb yaj kiab.

Noj kuv cov tshuaj raws daim qhia

Mus koom rau pawg pab koj txawb tau koj

Ua tej yam zoo rau lwm tus

Nrhiam ib yam koj nyiam nyiam ua, yam txim siab nyiam ua tshaj plaws.

Ua tib zoo xav, thov, mus tsev teev ntuj, lub tuam tsev

**Yam 4: Ntau zaus nws yeej tseem ceeb ncoo ntsoov hais tias yam twg muaj nqes tshaj rau peb lub neej. Coob tus neeg hais tias lawv tsev neeg lossis tej phoojywg muaj nqi. Lwm cov hais rau lawv tus kheej hais tias txhawm yog lub sij hawm tsis zoo los tej zaum yeej muaj nqes thiab loj hlob tuaj.**

**Nug koj tus kheej: Yam dab tsi tseem ceeb tshaj rau kuv?**

- Kuv tsev neeg thiab tej phooj ywg
- Kuv txoj kev ntseeg
- Kuv txoj hauj lwm.
- kuv lub neej hom phiaj.

- Neeg zej zog
- Cov tsiaj kuv yug.
- Yam kuv nyiam nyiam ua.
- kuv txoj kev noj haus huv.

**Yam 5: Tej zaum nws kuj zoo thaum tham nrog lwm tus koj ntseeg lossis tus uas kom cuam tshuam koj yog hais tias koj muaj tej kev xav uas txov koj txoj sia. Yog koj tsis muaj leej twg, tej zaum muaj tej pab neeg pab tau koj. Sim nhria cov neeg uas tej zaum yuav pab tau koj, sim xaiv cov zoo neej thiaj yuav pab tau koj.**

**Nug koj tus kheej: Leej twg yog tus kuv nrog tham es yuav ua rau kuv zoo siab dua?**

Npe:  
Xov tooj:

Npe:  
Xov tooj:

**Yam 6: Muaj cov neeg pab tau thiab xav pab koj! Txawm hais tias koj hu tsis tau koj tus kws kho mob, Koj yeej ib txwm hu tau qhov chaw pab cawm neeg. Pab no kawm los pab koj rau lub sij hawm koj raug tej teeb meem.**

**Nug koj tus kheej: Kuv nrhiav tau kev pab qhov twg?**

Kws kho mob::

Xov tooj:

Tus kws tham kev nyuaj siab:

Xov tooj:

Qhov chaw pab cawm neeg  
(Pab dawb thaum muaj teeb  
meem tus xov tooj):

1-800-273-8255 (1-800-273-TALK)

Yog hais tias koj tseem muaj qhov xav txov koj txoj sia, ntaus 911 lossis mus rau chav  
ceev ceev lossis chav emergency uas nyob ze koj.