

**မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြိုရန်
စဉ်းစားနေသူတစ်ဦးဦးကိုမည်သို့ကူညီရမည်နည်း။**

- တိုက်ရိုက်ပြောပါ။ မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြိုစည်သည့်အကြောင်းကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့် အမှန်အကန် ဆွေးနွေးပါ။
 - နားထောင်ရန် ဆန္ဒရှိပါ။ ခံစားချက်များကိုပြောပြခွင့်ပေးပါ။ ခံစားချက်များကိုလက်ခံပါ။
 - ဝေဖန်မှု မလုပ်ပါနှင့်။
- မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြိုစည်မှုကားသည်မှန်သည်ကိုသော်လည်းကောင်းခံစားချက်မျှ
ကားကောင်းသည်ဆိုးသည်ကိုသော်လည်းကောင်းအချင်းမပွားပါနှင့်။
အသက်ဘဝတန်ဖိုးအကြောင်းကို မဆုံးမပါနှင့်။
- ပါဝင်ပတ်သက်မှုရှိပါ။ အဆင်သင့်ရှိနိုင်အောင်လုပ်ပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အထောက်အကူဖြစ်မှု ပြသပါ။
 - သူသို့မဟုတ် သူမကို ၎င်းကိုလုပ်ဖို့ စိမ်မခေါ်ပါနှင့်။
 - အထိတ်တလန့်ဖြစ်သလိုမလုပ်ပါနှင့်။ ၎င်းက သင်တို့ကြား အလှမ်းဝေးသွားစေပါလိမ့်မည်။
 - လျှို့ဝှက်ထားရန် ကတိပေးပါနှင့်။ အကူအညီရှာဖွေပါ။
 - တခြားနည်းလမ်းများလည်းရှိနိုင်သည့်အကြောင်းမျှော်လင့်ချက်ပေးပါ။
 - ပြောသလိုလုပ်ပါ။ သေနတ်များ၊ ကြိုးသို့မဟုတ် သိုမှီးထားသောဆေးပြားများစသည်တို့ကိုဖယ်ရှားပါ။
 - မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြိုစည်မှုကိုတားဆီး၍ အခက်အခဲဖြစ်သည့်ကာလတွင် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုတွင် အထူးပြုသည့် အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်စေလူပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်စေ ၎င်းတို့ထံမှ အကူအညီရယူပါ။
 - မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြိုစည်မှုကိုတားဆီးမှုလိုက်ဖက်လိုင်း 1-800-273-8255 တွင် ခေါ်ဆိုရန် ထိုသူကိုကူညီပါ။ သင်ခေါ်ဆိုလျှင် ဦးစွာအသံသွင်းထားမှုကို ကြားမှာဖြစ်ပြီး ၎င်းနောက်တွင် သီချင်းသံကို ကြားရမည်။ ပြီးနောက်တွင် လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် သင့်ကိုချိတ်ဆက်ပေးလိမ့်မည်။ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု ရနိုင်ပါသည်။

www.suicidepreventionlifeline.orgမှစာစောင်များကိုမှီငြမ်းထားပါသည်။

**တစ်စုံတစ်ယောက်ကမိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြိုစည်ရန် စဉ်းစားနေသည့်
လက္ခဏာများ**

- သေချင်သည့်အကြောင်းသို့မဟုတ် သူ/သူ့ကိုယ်သူသတ်သေချင်သည့်အကြောင်းကိုပြောဆိုခြင်း။
- အွန်လိုင်းတွင်ရှာဖွေခြင်းသို့မဟုတ် သေနတ်ဝယ်ယူခြင်းကဲ့သို့သော ၎င်းတို့ကိုယ်ကို သတ်သေရန် နည်းလမ်းရှာဖွေခြင်း။
- မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းသို့မဟုတ် ရှင်သန်ရန် အကြောင်းပြချက်မရှိသည့် ခံစားချက်များအကြောင်းပြောဆိုခြင်း။
- မခံမရပ်နိုင်သည့် နာကျင်မှုခံစားချက် သို့မဟုတ် ပိတ်မှုနေမှုအကြောင်းပြောဆိုခြင်း။
- အခြားသူများအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်သည့်အကြောင်းပြောဆိုခြင်း။
- အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲမှု တိုးမြှင့်ခြင်း။
- စိတ်ပူပင်မှု သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်ခြင်း - ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေခြင်း။
- အအိပ်လွန်ခြင်းသို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာအိပ်စက်ခြင်း။
- သူမသို့မဟုတ် သူ့ကိုယ်သူအထီးကျန်နေခြင်းသို့မဟုတ် ခပ်ခွာခွာနေခြင်း။
- ဒေါသတရားပြသခြင်းသို့မဟုတ် လက်စားချေတုံ့ပြန်မှုအကြောင်းပြောဆိုခြင်း။
- စိတ်နေစိတ်ထားအပြောင်းအလဲအစွန်းရောက်မှုကို ပြသခြင်း။
- သင်နှင့်ရင်းနှီးသောသူတစ်ဦးဦးကသေကြောင်းကြိုရန် စဉ်းစားနေပါကမိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြိုစည်မှုကိုတားဆီးမှုလိုက်ဖက်လိုင်း 1-800-273-8255 တွင် ခေါ်ဆိုရန် ထိုသူကိုကူညီပါ။ သင်ခေါ်ဆိုလျှင် ဦးစွာအသံသွင်းထားမှုကို ကြားမှာဖြစ်ပြီး ၎င်းနောက်တွင် သီချင်းသံကို ကြားရမည်။ ပြီးနောက်တွင် လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် သင့်ကိုချိတ်ဆက်ပေးလိမ့်မည်။ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု ရနိုင်ပါသည်။

www.suicidepreventionlifeline.orgမှစာစောင်များကိုမှီငြမ်းထားပါသည်။