



“ဒုက္ခသည်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ငါ့ရဲ့ ဘဝဟာ ခက်ခဲလှပါတယ်။ ငါဘယ် လောက်ဘဲ ကြိုးစားကြိုးစား ဘာမှ ပိုမကောင်းလာဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ငါစိတ်ဓါတ်ကျလာပြီး မျှော်လင့်ချက် တွေလဲပျောက်ဆုံးကုန်ပြီ။”

အကယ်၍သင်သိသော ဒုက္ခသည်တစ်ယောက်သည်

မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အသုံးမကျဟုထင်ခြင်း(သို့မဟုတ်)

အထီးကျန်ခြင်းများကိုခံစားနေရလျှင်



သူတို့အား ကူညီနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
 သင်သည်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
 သင်သည် အသက်တစ် ချောင်းကို ကယ်တင်ကောင်း ကယ်တင်နိုင်လိမ့်မည်။



အကယ်၍ သင်သိသော တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ပြင်းပြသော စိတ်သောကဗိစီးမှု ခံစားနေရပါက သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ် နေသောအခြေအနေတွင် ရှိနေပါကတစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက်လုံး ဆက်သွယ်နိုင်သည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာမိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း ကာကွယ်တားဆီးရေးဌာန၏ အသက်ကယ်လိုင်း (National Suicide Prevention Lifeline) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

1 - 800 - 273 - 8255

အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်သည့် ဒုက္ခသည်များအနေဖြင့် အသက်ကယ်လိုင်းကို လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးထားသည့် စကားပြန်တစ်ယောက်၏ အကူအညီဖြင့် ဖုန်းဆက်ရန်အကြံပြုပါသည်။

ဒုက္ခသည် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မှုဆိုင်ရာ ကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များကိုသိရှိလိုပါကအောက်ပါ website ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

www.refugeehealthta.org/suicideprevention

Produced by the Refugee Health Technical Assistance Center (RHTAC). RHTAC is funded by the Office of Refugee Resettlement (ORR) of the U.S. Department of Health and Human Services (Grant No. 90RB0042)