ကမျၢ်တၢ်ကစီၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီ

ကမျၢ်တၢ်ကစီၣ်မၤစၢၤ သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်စူးကါသူကမၣ်ကသံၣ်မူၤဘှီးသ့ဒ်လဲၣ်. ဟ့ၣ်သိပဃသစပ=ဒ်အမ့ၢ်ကမျၢ်တၢ်ကစီၣ်ကရၢဖိတဂၤအသိး, နအိၣ်ဒီးမူဒါအရှ့ဒိၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဒုးသ့ထီၣ်ကမျၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးသးတၢ်ဆိမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်စူးကါသူကမၣ်ကသံၣ်မူၤဘှီးန့ၣ်လီၤ.

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်မ့ၢ်–တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ. အဃိ, ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဆါကြၢးဘၣ် တၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်အီၤ လၢတလီၤဆီလိာ်အသးဒီးပှၤအဂၤလၢအအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ် ခဲစၢၣ်, ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ခုၣ်ဘၣ်ဒၣ်လဲာ်ဘၣ်လီၤ. တၢ်သူကမၣ်သံးဓိၤကၢ်ဓိၤဒီးကသံၣ်မူၤဘှီးမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအသဘံၣ်ဘုၣ်လၢထီဘိလိၣ်ဘၣ် တၢ်ကူစါယါဘျါလၢကသံၣ်ကသီ ဒီး တၢ်ဒီသူၣ်ဟ်သးတၢ်ယါဘျါခံမံၤလိာ်န့ၣ်လီၤ.

နမၤမနုၤသ့လဲၣ်. ဒ်နဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤအသးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကွဲးတၢ်ဃဲၤပူလၢနတၢ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤအဂီၢ်အသိး, တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကရၢကရိ, ဝံသးစူၤဟ်သူၣ်ဟ်သးလၢတၢ်မၤအသးနီၢ်နီၢ်လၢအဟ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

- သးတၢ်ဆိမိၣ်တၢ်ဆါကဲထီၣ်အသးသ့လၢပှၤကိးဂၤဒဲးလီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကသ့ၣ်ညါပှၤတဂၤဂၤလၢ အအိၣ်ဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဆါဒီးနတသ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်အီၤဒၣ်လဲာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ် လီၤကမၢကမၣ်လၢ မ့ၢ်တၢ်လၢအညီနှၢ်မၤအသး, ဒီးအဝဲသ့ၣ်မၤဘၣ်ဒီ ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအိၣ်လၢကီၢ်အမဲရကၤအပူၤခဲလၢာ်ဃၣ်ဃၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤဒိၣ်တှာ်/ပှၤလိၣ်ဘိထီၣ်သီလၢအမဲရကၤ ၄ ဂၤအကျါ ၁ ဂၤဃၣ်ဃၣ်န့ၣ် အိၣ်မူဒီးခိၣ်နူာ်တၢ်ဆိမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးလၢ တၢ်သမံသမိးကွၢ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤတဂၤဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးခိၣ်နူာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဆါန့ၣ်, တၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်လၢအဝဲတအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်, ကၢၣ်, တၢ်တယာ်ဆိအီၤတသ့, ပှၤမၤကမၣ်သဲစး, မ့တမ့ၢ် ပှၤမၤတၢ်စုဆူၣ်ခီၣ်တကးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အနီၢ်နီၢ်တခီ, ပှၤတဂၤစှၢ်စှၢ်လၢအိၣ်ဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဆါအါန့ၢ် ၁၂ စးန့ၣ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အိၣ်အါဒိၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢကွီၢ်မ့ၣ် အပူၤ အါန့ၢ်ဒံးပှၤမၤကမၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဆါခဲလၢာ် ၅၀ မုးကဃၤ အိၣ်ဖျါထီၣ်တချုးသးနံၣ် ၁၄ ဒီး ၇၅ မုးကဃၤ တချုး သးနံၣ် ၂၄ လီၤ.
- သးစၢ် ၈၀ မုးကဃၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ် တဒိးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ကူစါယါဘျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ယါဘျါလၢတလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကူစါယါဘျါလၢအတုၤလီၤတီၤလီၤမ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်လဲာ်, တၢ်ဂ့ၢ်တနီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ယံာ်ဝဲဖးယံာ်– တဘျီတခီၣ်လၢအနံၣ်တဆံအတီၢ်ပူၤ– ဖဲတၢ်ဆါပနီၣ်စးထီၣ်အခီၣ်ထံး ဒီးဖဲပှၤထံၣ်န့ၢ်ဒီးဒိးန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါအဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤအဃိတၢ်အံၤအရှ့ဒိၣ်လဲၣ်. အါစုအါဘျီ, တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်, ကွဲၤဟူဖျါတၢ်ဒုးနဲၣ်, တၢ်ဂီၤမူ, ဒီးကမျၢ်တၢ်ကစီၣ်အဂၤဒိဟ်ဖျါ သးတၢ်ဆိမိၣ်တၢ်ဆါလၢတၢ်လၢအတဂ့ၤတကပၤ– ရၤလီၤတၢ်ကစီၣ် လၢအဒုးထံၣ်သံတၢ်ဒီး တချုးဆၢချုးကတီၢ်လၢၤတဖၣ်လၢအမၤဟး ဂီၤတၢ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်နၢ်ပၢၢ်ကမၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အစၢန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤဟးဂီၤ တၢ်လၤကပီၤဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤထီဒါပှၤလၢအဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီး သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ် ဒီးတၢ်စူးကါသူကမၣ်ကသံၣ်မူၤဘှီး, လၢအဒီသဒၢပှၤနီၣ်တဂၤစှၢ်စှၢ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအဝဲသ့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဆါတၢ်အိၣ်သးခဲလၢာ်န့ၣ် တၢ်ယါဘျါအီၤမ့ၢ်သ့ဒၣ်ကဃာ်, ထဲဒၣ်ပှၤ ၄၀ မုးကဃၤလၢအဂဲၤပျုၢ်ဂဲၤ ဆူးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဃုထံၣ်န့ၢ်ပှၤစဲၣ်နီၤအတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

ပဖိၣ်ဒုးဃာ်ပှၤသးစၢ်လၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်နူာ်တၢ်ဆါတဖၣ်, တနီၤအသးအိၣ် ထဲဒၣ် ၈ နံၣ်, လၢတၢ်ကဃုထံၣ်န့ၢ်ဆိ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်သးဒီး မၤဘၣ် လိာ်ဖိးဒ့ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါလၢအကြၢးအဘၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အစုၤကတၢၢ်ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ် လၢအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သနူတတ် အိၣ် ဒီးခိၣ်နူာ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်, ဖိသၣ် ၈၅ မုးကဃၤတဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤနီတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤကိုဖိအါန့ၢ် ၅၀ မုးကဃၤ လၢတမၤန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်သးတၢ်ဂဲၤ တၢ်ဒီသူၣ်ဟ်သးတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်ဆါတဖၣ် ဟးထီၣ်ကွံာ်လၢတီၤ ထီကို, ဒီးပှၤလၢအအိၣ်တ့ၢ်လၢကို, ထဲဒၣ် ၄၂ မုးကဃၤ ဖျိထီၣ် အိၣ်ဒီးတီၤထီကိုလံာ်အှၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

- ပဖိၣ်ဒုးယာ်ပှၤသးစၢ်လၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်နူာ်တၢ်ဆါတဖၣ်, တနီၤအသးအိၣ်ထဲဒၣ် ၈ နံၣ်, လၢတၢ်ကဃုထံၣ်န့ၢ်ဆိ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်အိၣ်သးဒီး မၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒ့ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါလၢအကြၢးအဘၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အစုၤကတၢၢ်ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ် လၢအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သနူတတ် အိၣ်ဒီးခိၣ်နူာ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်, ဖိသၣ် ၈၅ မုးကယၤတဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤနီတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤကိုဖိအါန့ၢ် ၅၀ မုးကယၤ လၢတမၤန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်သးတၢ်ဂဲၤတၢ်ဒိသူၣ်ဟ်သးတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်ဆါတဖၣ် ဟးထီၣ်ကွံာ်လၢတီၤထီကို, ဒီးပှၤလၢအအိၣ်တ့ၢ်လၢကို, ထဲဒၣ် ၄၂ မုးကယၤ ဖျိထီၣ်အိၣ်ဒီးတီၤထီကိုလံာ်အှၣ်သးန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲဖိသၣ်တဒိးန့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါ လၢသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး ကဲထီၣ်ပှၤဒိၣ်တုာ်တဖၣ်အခါ, အဝဲသ့ၣ် စူးကါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲအါထီၣ်ဒီး ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အါန့ၢ်ပှၤဒိၣ်တုာ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆါဖိသၣ်ကတီၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတဖၣ် လၢတဒိးန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါဖျါလၢအတၢ်ဆါကအိၣ်ဒီးကဲထီၣ်က့ၤဆူတၢ်လီၤတူာ်လီၤကာ်လၢတၢ်မၤလိမၤဒိး, အတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ ကမၤန့ၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤစ့ၤ မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဘၣ်, ဒီးဖှိၣ်ယာ်ဖဲ သးပှၢ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအဂၤလၢကမၤဆါဖိသၣ်အါဂၤဒိၣ်ဒိၣ်မုာ်မုာ်ဒ်အံၤတအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤသံလီၤသးမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်သံတၢ်ပှၢ်အအါကတၢၢ်အကျါခံမံၤတမံၤလၢ ပှၤလၢအသးအိၣ် ၁၅–၂၄ နံၣ် (လၢအဟ်ထွဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဖုးဒီး တၢ်ကူၣ်မၤသံပှၤကညီအလီၢ်ခံ).
- ဖဲ့ၤကၢ်ဖူသ ကမျၢၢ်ကိုန့ၣ်, တီၤထီကိုဖိ ၃၀ မုးကယၤဃၣ်ဃၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်လၢတူၢ်ဘၣ်သးအုး မ့တမ့ၢ် တၢ်မုၢ်လၢ်လၢာ်ဒီး တုၤဃီၤအပတီၢ်လၢတၢ်အံၤမၤတံာ်တာ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီး ၁၄ မုးကယၤ ဆိကမိၣ်နီၢ်ကီၢ်လၢကမၤသံလီၤသးအဂီၢ်လီၤ.
- သးစၢ်အါန့ၢ် ၉၀ မုးကယၤလၢအသံခီဖျိ တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ်ဘၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် သးအတၢ်ဆါလၢတၢ်သမံသမိးအီၤဒီးယါဘျါအီၤသ့ အကတီၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်သံအခါန့ၣ်လီၤ.
- ပှၤလိၣ်ဘိထီၣ်သီ မ့တမ့ၢ် ပှၤသးစၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူကမၣ်ကသံၣ်မူၤဘှီးန့ၣ် တမ့ၢ်လၢကလဲၤခီဖျိတၢ်အပတီၢ်လၢကဟါမၢ်ကွံာ်ဒၣ်အတၢ်ဘၣ်.
- တၢ်သူကမၣ်ကသံၣ်မူၤဘှီးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအနးယံာ်ထၢ, ဒီးညီနၢ်ဒုးကဲထီၣ်က့ၤခိၣ်နူာ်တၢ်ဆါလၢအဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆိၣ်သနံးလၢ တၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ်သံးဓိၤကၢ်ဓိၤ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဒီးစူးကါအီၤလီၤ.

!

ပှၤလိၣ်ဘိထီၣ်သီဒီးပှၤသးစၢ်တဖၣ် သံလၢတၢ်မၤသံလီၤသးအါန့ၢ်ဒံး သံလၢခဲစၢၣ်တၢ်ဆါ, သးတၢ်ဆါ, တၢ်ဆါအ့း(စ), အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်က့ၢ်ဂီၤတလၢတပှဲၤ, သံတခီပၤ, ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်,တိးကွ့တၢ်ဆါ ဒီး ပသိၣ်တၢ်ဆါဖးထီၣ်ဟ်ဖှိၣ်ထီၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၉ နံၣ်တုၤ ၁၇ နံၣ်, ၂၁ မုးကယၤအိၣ်ဒီး ခိၣ်နူာ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူကမၣ်ကသံၣ်မူၤဘှီးဒီး သံးဓိၤကၢ်ဓိၤတၢ်ဆါတဖၣ် အစုၤကတၢၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိဘၣ်လၢ အစုၤကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သ့ၣ်ညါဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါဆိ ဒီသဒၢ တၢ်လီၤမၢ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်အီၤဖဲ နံၣ်လၢအဒိၣ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်မၤဘျါက့ၤအီၤတသ့ ဒီးမၤစၢၤ ပှၤသးစၢ်လၢကဟးဆှၢ နံၣ်ဓိၤလါဓိၤလၢတကြၢးတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒီသဒၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ တၢ်မၤကွၢ်အီၤနီၢ်နီၢ် ဒီးတၢ်နာ်လီၤမၤလိၤမၤဘၣ်ဆိတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဖိသၣ် ဒီးသးစၢ်လၢတၢ်သးစ့ၢ်ကတုၤဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကမၤနၢၤဒီးမၤတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.

မၤသကိးတၢ်တပူၤဃီလၢကမၤနၢၤကွံာ်တၢ်ဟးဂီၤပနီၣ်တက့ၢ်.

ပနၢ်ပၢၢ်လၢသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘှီးမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်လၢအသဘံၣ်ဘုၣ်, ဒီးတၢ်ကစီၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ် တစဲၣ်နီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးလၢ တၢ်ကမၤဘျါက့ၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်သူကမၣ်ကသံၣ်မူၤဘှီးဒီးသံးဓိၤကၢ်ဓိၤတဖၣ်အဃိ,ဝံသးစူၤတဘၣ်မၤယံာ်မၤနီၣ်နသးလၢကဆဲးကျိးပှၤတဂ့ၤ.

JustTellOne.org,
c/o Mental Health Association
of Erie County, Inc.

999 Delaware Ave
Buffalo, NY 14209

716.245.6JT1 (6581)

JT1@JustTellOne.org

လဲၤကွၢ် **JustTellOne.org** မ့တမ့ၢ် ကိးလီတဲစိဆူ **716.245.6JT1** ဒ်သိးကဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢအအိၣ်လၢနဟီၣ်ကဝီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

#JT1