

# သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ်

(FEELINGS THERMOMETER)

## နတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒဲလဲၣ်

## နရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်အိၤသ့ဒဲလဲၣ်



**သးထီၣ်, သးဒိၣ်, သးဖျိး**

▶ တၢ်ကိးပသု, တၢ်ဆဲးထူၣ်ဒိၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး

- တၢ်ဂၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢဂၤဆူၣ်ဘိၣ်ဆူၣ်
- တၢ်ကသါန့ၣ်ယိၣ်ယိၣ်
- လုၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် စ့ၢ်လီၤသးလၢထံလၢ



**သးဘၣ်တံၢ်တၢ်, သးဘၣ်ကံၢ်ကူၢ်, သးအ့ၤန့ၤ**

▶ တၢ်တဲအါလိာ်သး, တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်, တၢ်ကးတံၢ်ကွၢ်သး

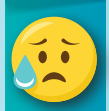
- တၢ်အိၣ်ခုၣ်မၤဂၢၢ်သး/တၢ်ထူးကဖၣ်
- တၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးထုလၢကန့ၣ်မ့ၢ်
- လဲၤတၢ်အချ့ၤလၢခိၣ်



**တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ, တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဂၢၢ်သးတၢ်ဂၢၢ်**

▶ တၢ်မၤချ့ထီၣ်, တၢ်ဟးဆဲး, တၢ်ဖိးသး

- ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိးဖိး/တၢ်သကိးတၢ်ဂၤ
- ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ 5 ခါတခါစ့ၢ်စ့ၢ်
- ပညိၣ်တၢ်လၢန့ၣ်မၤဂၢၢ်ကျဲၤအိၤသ့



**သးအုး, တူၢ်ဘၣ်တၢ်တမ့ၢ်, တၢ်သယုၢ်သညိၣ်**

▶ တၢ်ဟီၣ်, တၢ်ထူးကွၢ်သးလၢပၤဂၤဒီးအိၣ်ထဲတၢ်ဂၤ, ကဒုကယီ/ထူးဖးကွၢ်သး

- ဟံၣ်လီၤတၢ်ပညိၣ်အဂၤတခါလၢတနံၤအဂီၢ်
- ကိးလီၤတဲစိဆူတံၢ်သကိး မ့တမ့ၢ် ဘူးတံၢ်တၢ်ဂၤ
- ကွဲးလီၤတနံၤဘၣ်တနံၤနးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်



**သးဖံၣ်, သးမ့ၢ်, မံၣ်သ့ၣ်မံၣ်သး**

▶ တၢ်နံၤကမ့ၢ်, တၢ်နံၤဖးလဲၣ်, တၢ်ရဲၣ်လိာ်မ့ၢ်လိာ်

- မၤစၢၤပုၤတၢ်ဂၤ
- သ့ၣ်ညါဒီးသးမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်သးဂၤလၢအမ့ၢ်
- ပုၣ်သုၢ်မၤသကိးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢအမ့ၢ်သး



Wisconsin Office of Children's Mental Health

children.wi.gov

KA

# ကစူးကါသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ် လၢကတဲသကိးဘၣ်သးဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်

## သံကွၢ်ပုၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဒိ ဒ်အမ့ၢ်-

- ▶ အခဲခဲအံၤန့ၣ်အိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤဖဲလဲၣ်တခါအပူၤလဲၣ်. တၢ်မၤန့ၣ်လၢန့ၣ်ခိၣ်အပူၤလၢအတဲဘၣ်န့ၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤဝဲန့ၣ်အပူၤခါ.
- ▶ လၢကဆိတလဲဆူဟီၣ်ကဝီၤအလါအဂီၢ် နမၤတၢ်မၤန့ၣ်သ့လဲၣ်.
- ▶ မ့ၢ်နစူးကါတၢ်မၤအကျဲသန့တမံၤလၢလၢတဖၣ်လၢ သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ်အဖိခိၣ်ခါ.
- ▶ တၢ်လၢအကဲထီၣ်လၢန့ၣ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအဂီၢ်အပူၤအခါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.
- ▶ နမၤစၢၤပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအဟ့ၣ်အပူၤကသ့ဒဲလဲၣ်.
- ▶ ယၢၤထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအဂၤတမံၤလၢလၢအကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်လိာ်လၢနဆိတလဲကွၢ်နသးလၢဟီၣ်ကဝီၤအဘီၣ်ဂီၤဆူဟီၣ်ကဝီၤအလါအဲးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ▶ လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤ မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဂၤကအိၣ်တဘျီလၢလၢဟံၣ်ဖိးဖိးတဖၣ်အဂီၢ် လၢကသမံၤမိးကွၢ်အဝဲသ့ၣ်အသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အနီၣ်ထီၣ်ခါ.
- ▶ မ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤမၤန့ၣ်လၢအကမၤစၢၤပုၤအဂၤတဖၣ်လၢဟံၣ်ဖိးဖိးအပူၤ လၢကအိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤအလါ, သးမ့ၢ်အပူၤလဲၣ်.

လၢပုၤတနီၤအဂီၢ်, တၢ်ကသ့ၣ်ညါသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢအညီဘၣ်. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘိၣ်ပုၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်အသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤန့ၢ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤတနီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ် လၢကဘျးစဲအသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤ လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်အံၤမ့ၢ်တန့ၢ်တဘျီယီဘၣ်န့ၣ်, ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါတဖၣ်ဖိးမၤက့ၤတၢ်အံၤလၢခဲန့ၣ်တက့ၢ်.

လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် ▶



Wisconsin Office of Children's Mental Health

children.wi.gov  
KA