

DAIM NTAWV TEEV KEV PUAS NTSOOG SIAB NTSWS

(MENTAL HEALTH CRISIS CARD)

Koj Lub Suab Lus Muaj Txiaj Ntsim

Qhia rau tib neeg paub kom pab koj thaum twg koj muaj kev puas ntsoog siab ntsws los sis siab ntsws tsis nyob tus.

DAIM NTAWV NO UA DAB TSI?

Daim Ntawv Teev Kev Puas Ntsoog Siab Ntsws qhia rau cov tib neeg nyob nrog ib tug hluas uas muaj kev puas ntsoog siab ntsws kom paub yuav ua dab tsi tam sis, hauv thawj 5 feeb, kom txo qhov xwm txheej kom ntaug taus. Tus neeg hluas sau nws daim yuaj thiab teev muaj txog 3 lub tswv yim ua kom siab tus. Thaum twg tsim nyog, muab daim yuaj qhia rau cov tib neeg nyob ib puag ncig uas coj tau raws li cov kev qhia ua kom siab tus.

VIM LI CAS TUS NEEG HLUAS THIAJ YUAV TAU SIV NWS?

Neeg hluas thiaj paub zoo tshaj lwm leej lwm tus txog yam ua tau rau lawv siab tus. Thaum tib neeg ua raws cov tswv yim ua kom siab tus uas tus neeg hluas tau teev qhia, yuav txo tsawg los sis tshem tawm tau cov kev tsis zoo. Yuav xyeej tau txoj kev puas ntsoog thiab tus hluas yuav nyob nyab xeeb thiab neeg nkag siab txog nws.

NEEG HLUAS QHIA YAM YEEJ UA HAUJ LWM

Nyob rau ntawm daim Yuaj, teev qhia cov tswv yim ua kom siab tus uas yuav pab tau koj. Thov teev qhia kom meej thiaj nkag siab thaum koj muab daim Yuaj cev rau ib tug neeg, lawv thiaj paub tias koj yuav tsum tau dab tsi.

KEV MUAB CUAG DAIM YUAJ LI CAS

[Luam tawm daim Yuaj.](#)

Mub txiav tawm thiab tso rau hauv koj lub hnab ris hnab tshos, lub hnab tawv los sis lub hnab ntim xov tooj. Los sis yees duab nws thiab muaj nyob rau hauv koj lub xov tooj.



Npe: _____

Cov neeg twg: _____

▶▶▶ Kuv xav tau kev pab li 5 feeb tom ntej no. ◀◀◀

Ntawm no yog cov koj yuav tsum muaj thiaj pab tau kuv:

1. _____

2. _____

3. _____

Kuv thawj tus neeg pab kuv: _____

Kev sib txheeb: _____

Xov tooj: _____

Mus cuag kev pab rau koj los sis rau ib tug phooj ywg:

1.800.273.8255

Ntaus "HOPELINE" mus rau 741741

"Speak Up, Speak Out (Hais Kom Nrov, Tawm Suab)" WI



Xav paub ntxiv:



children.wi.gov

PUAS XAV TAU KEV PAB TXHEEB KOM PAUB COV TSWV YIM UA KOM SIAB TUS?

Ntawm no yog qee cov tswv yim.

Xav paub ntxiv, [mus xyuas peb qhov vas sab.](#)

- Tsis txhob hais lus rau kuv. Kuv yuav tsum tau nyob tsiag to.
- Cia kom kuv siab ntaug. Kuv yuav tham nrog koj thaum twg kuv npaj txhij.
- Coj kuv mus rau ib qho chaw ntsiag to.
- Sib tham nrog ib tug phooj ywg/npoj yaig.
- Sib tham nrog ib tug neeg laus.
- Cia kuv kos duab.
- Mloog suab nkauj.
- Npuab daim ntaub txias rau kuv lub ntsej muag.
- Nyeem ib phau ntawv.
- Sau rau hauv ib phau ntawv.
- Tuav dej nkoog hauv kuv tes.
- Muaj kev txhawb zog siab los ntawm ib tug txiv neej.
- Muaj kev txhawb zog siab los ntawm ib tug poj niam.
- Puag ib zaug rau xub ntiag.
- Nqus ua pa tob tob.
- Quaj.
- Taug kev.
- Qoj mus qoj los.

