

DAB TSI YOG YAM UA YUAV TSUM TAU UA THAUM KOJ TOS COV KEV PAB CUAM KEV PUAS SIAB PUAS NTSWS NTAWM COV ME NYUAM YAUS (WHAT TO DO WHILE YOU WAIT FOR CHILDREN'S MENTAL HEALTH SERVICES)



NYOB RAU NTAWM TUS KWS KHO MOB LUB CHAW UA HAUJ LWM

- Cov kws tshuaj ntsuam xyuas yuav txheeb xyuas tej yam me nyuam tsis sib koom.
- Yog tias koj tsis xav tias koj tus kws kho mob nkag siab koj, hais tias "Kuv tsis paub tseeb tias koj puas hnov kuv."
- Xav txog kev teem caij ntawm niam txiv nkaus xwb nrog tus kws kho mob.
- Koj puas tuaj yeem tiv tauj rau tus kws kho mob ntau txoj hau kev - hu tom qab, xa ntawv es lev thos niv?
- Xa cov duab los sis daim vis dis aus uas qhia txog koj tus me nyuam cov teeb meem.

"Kuv tsis paub tseeb tias koj puas hnov kuv."



RAU KEV KHO MOB

- Puas muaj pab pawg kho mob rau koj tus me nyuam? Nrhiav lwm qhov cov kws kho mob lub vev xaib los sis xaus saus mis dias.
- Nug tus kws kho mob uas koj tau raug xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam – podcasts, phau ntawv, thiab lwm yam.
- Niam Txiv tus tswv hauj lwm tej zaum yuav muaj Employee Assistance Program (Lub Khoos Kas Pab Cov Neeg Ua Hauj Lwm) (EAP).
- Puas yog kev kho mob hauv xov tooj rau cov kev pab cuam kev puas siab puas ntsws puas yog ib qho kev xaiv?

Puas muaj kev xaiv kho mob hauv xov tooj?



NTAWM KOJ LUB TSEV KAWM NTAWV

- Puas muaj kev pab cuam kev puas siab puas ntsws hauv tsev kawm los sis chaw pab cuam hauv koj lub tsev kawm ntawv?
- Sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv - koj tus me nyuam tus xib fwb qhia ntawv, tus kws pab tswv yim, cov neeg ua hauj lwm hauv lub chaw ua hauj lwm, thiab lwm yam. Qhia rau lawv paub tias yuav ua li cas nrog koj tus me nyuam.

Puas muaj kev coj cwj pwm zoo txhawm rau los txhawb?



HAUV TSEV, HAUV KOJ TSEV NEEG

- Saib cov hauv paus – koj tus me nyuam puas tau pw txaus, noj zaub mov zoo, mus kawm ntawv?
- Tshawb nrhiav cov pab pawg txhawb nqa hauv oos lais.
- Nrhiav cov neeg uas yuav nkag siab txog koj qhov xwm txheej.
- Niam txiv ocv kws cob qhia puas tuaj yeem pab tau?
- Qee zaum koj yuav tsum tau saib xyuas koj tus me nyuam 24/7.
- Xyaum saib xyuas tus kheej thiab tswj koj tus kheej txoj kev xav raws li qhov tsim nyog.
- Nco ntsoov nrhiav lub sij hawm kom txaus siab rau koj tus me nyuam thiab ua niam txiv.



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov

H