

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ချက်ပြုကတ်ပြား

(MENTAL HEALTH CRISIS CARD)

သင့်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုသည် အရေးပါပါသည်။ သင်သည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်နေသည့် အခြေအနေကို ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ သင့်အတွက် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို အခြားသူများထံ အသိပေးပါ။

ကတ်ပြားသည် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ပါသနည်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ချက်ပြု ကတ်ပြားသည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ကြုံတွေ့ရသည့် လူငယ်လူရွယ်များအား ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အခြေအနေမှ ပိုမိုဆိုးရွားစေရန် ရှေးဦး 5 မိနစ်အတွင်း ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို ဖော်ပြပေးပါသည်။ လူငယ်လူရွယ်များသည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကတ်ပြားကို ဖြည့်သွင်းရမည်ဖြစ်ပြီး သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းများကို 3 ခုအထိ ဖော်ပြရမည်။ လိုအပ်သည့်အခါ လူငယ်လူရွယ်များသည် ကတ်ပြားပါ သက်သာစေမည့် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာနိုင်မည့် ၎င်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို ပြသရမည်။

လူငယ်လူရွယ်များသည် ကတ်ပြားကို မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုသင့်သနည်း။

လူငယ်လူရွယ်များက သူတို့ကိုယ်ကို သက်သာစေမည့်အရာကို အခြားမည်သူထက်မဆို ကောင်းကောင်း သိရှိကြသည်။ လူငယ်လူရွယ်တစ်ဦးက ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပေးထားသည့် သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းများအတိုင်း လူများမှ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပေးသည့်အခါ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပပျောက်သွားနိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေကို ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး လူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ခံစားရ၍ နားလည်သဘောပေါက်ပါမည်။

လူငယ်များက တကယ်အလုပ်ဖြစ်နိုင်သည့်အရာကို ဖော်ပြကြပါသည်

ကတ်ပြားပေါ်တွင် သင့်အား သက်သာစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါ။ ထိုသက်သာစေမည့်နည်းလမ်းများကို နားလည်အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရေးပါ။ သို့မှသာ သင်သည် ကတ်ကို တစ်စုံတစ်ဦးထံ ပေးအပ်သည့်အခါ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်ဘာလိုအပ်သည်ကို သိနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ကတ်ပြားကို ရရှိနိုင်မည့်နည်းလမ်း

ကတ်ပြားကို ပုံနှိပ်ထားပါ။

သင့်အိတ်ကပ်၊ ပိုက်ဆံအိတ်၊ သို့မဟုတ် ဖုန်းထည့်သည့်အိတ်အတွင်း ဆဲ့သည့်အရွယ်ဖြစ်အောင် ညှပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ၎င်းကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပြီး သင့်ဖုန်းအတွင်း သိမ်းထားပါ။



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ချက်ပြုကတ်

အမည် - _____

နာမံစားများ - _____

▶▶▶ နောက် 5 မိနစ်အတွင်း ကျွန်ုပ်အကူအညီလိုအပ်သည်။ ◀◀◀
ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်သင့်ထံမှ လိုအပ်သော အကူအညီဖြစ်သည်။

1. _____

2. _____

3. _____ (ပြီးပါပြီ)

ကျွန်ုပ်၏ အဓိကပုံမှန်သူ - _____

တော်စပ်ပုံ - _____

ဖုန်း - _____

သင် သို့မဟုတ် သင့်သူငယ်ချင်း
အတွက် အကူအညီရယူပါ။

1.800.273.8255

741741 သို့ "HOPELINE" ဟု စာပို့ပါ

"Speak Up, Speak Out" WI

အချက်အလက်အတွက် -



children.wi.gov

သက်သာစေမည့်နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ရာတွင် အကူအညီလိုအပ်သလား။

ဤတွင် နမူနာနည်းလမ်းအချို့ကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

နောက်ထပ် ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဝတ်ဆိုင်ကို လာရောက်ကြည့်ရှုပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့ စကားမပြောပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့ တိတ်ဆိတ်စွာ နေလိုသည်။
- အေးအေးဆေးဆေး နေပါရစေ။
- ကျွန်ုပ်တို့ အသင့်ဖြစ်သည့်အခါ သင့်ကို စကားပြောပါမည်။
- ကျကျွန်ုပ်တို့ ဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာ သို့ ပို့ပေးပါ။
- မိတ်ဆွေ/သက်တူရွယ်တူနှင့် စကားပြောခြင်း။
- ပုံဆွဲပါရစေ။
- သီချင်း နားထောင်ခြင်း။
- ကျွန်ုပ်တို့မျက်နှာပေါ်တွင် ရေအေးဖတ် ကပ်ခြင်း။
- ကျစာအုပ်ဖတ်ခြင်း။
- နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတွင် ရေးပြပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်အတွင်း ရေခဲကို ကိုင်ထားခြင်း။
- အမျိုးသားက အကူအညီ ပေးပါ။
- အမျိုးသမီးက အကူအညီ ပေးပါ။
- ပွေဖက်ထားခြင်း။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း။
- ငိုကြွေးခြင်း။
- ခေါက်တုန်းခေါက်ပြန် လျှောက်ခြင်း။
- လှုပ်ယမ်းခြင်း။



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health