



VIM LI CAS PEB THIAJ TSO TSEG COV NCAUJ LUS NO

Keu ua puas koob yog ib hom kev txov uas tsim muaj cov teeb meem rau me nyuam mus cuag tsis tau kev kho puas siab ntsws puas hlwb raws sij hawm thiab tsim nyog. Cov me nyuam uas muaj kev ua puas koob yog cov uas ntsib kev poob ntsej muag, kev saib tsis taus thiab kev ntsub ntxaug vim yog cov teeb meem kev puas siab ntsws puas hlwb. Lawv ntsib kev puas koob los ntawm lwm cov neeg uas pom tias lawv tsis muaj peev xwm los sis "tsis zoo cuag." Lwm qib kev ua puas koob, uas txwv txiav cov me nyuam cov cai thiab fwv tsam tau cov kev kho kev puas siab ntsws puas hlwb vim yog lawv cov kev puas siab ntsws puas hlwb.¹

KEV TSHAWB FAWB POM LI CAS

Cov teeb meem ntawm txoj kev ua puas koob los ntawm kev puas siab ntsws puas hlwb yuav cuam tshuam loj heev rau tus me nyuam txoj kev puas siab ntsws puas hlwb thiab yuav ntsuas pom tus mob sib txawv. Txoj kev tshawb kawm hauv teb chaws pom tias txawm cov neeg laus yeej paub txog tus kab mob kev qiag tsis tswm xeeb/nyob tsis taus twj ywm yog dab tsi los lawv yuav tsis pom tias yog ib qho teeb meem kev puas siab ntsws puas hlwb, yog muab sib piv nrog kev nyuab siab.²

Cov kev pab tiv thaiv kev puas koob uas ua hauj lwm zoo tshaj plaws los txhim kho pej xeeb txoj kev xav txog cov me nyuam muaj kev puas siab ntsws puas hlwb yog yuav tsum muaj txoj kev qhia kom paub thiab cov dab neeg ntawm cov tib neeg uas tau muaj tus mob.³ Cov kec pab uas ua hauj lwm puav leej yog cov uas qhia co txuj ci siv cov lo lus thiab cov yeeb yam thaum twg yog hais txog los sis kho ib tug neeg muaj kev puas siab ntsws puas hlwb.⁴

ua lub neej nrog **kev txaj muag**
tus kheej kev nyuab siab cov kev cai
poob ntsej muag kev ua kev teeb tsa kev ntshov siab
kev xam muaj **puas koob** kev cais nyob ib leeg
kev kawm ntawv **kev xav hauv siab**
kev ntsub ntxaug tsis kam **kev rhuav ntsej muag** kho siab
kev zoo li qub **kev xav txog** zais tsis qhia **tsis muaj nqis**
tus kheej txawv

DAB TSI TSHWM SIM HAUV WISCONSIN?

Muaj cov koom txoos tawm tsam kev ua puas koob nyob rau hauv Wisconsin cov zej zog neeg los pab rau txoj kev txhawj xeeb txog cov ua kev puas koob rau cov me nyuam thiab cov tsev neeg. Cov kev pab xws li [National Alliance on Mental Illness](#) (NAMI) thiab [Wisconsin Initiative for Stigma Elimination](#) (WISE) yog cov qauv koom haum uas mob siab rau txoj kev qhia kom muaj kev ras paub thiab kev xaus cov kev xav phem txog cov teeb meem kev puas siab ntsws puas hlwb.

Piv txwv, WISE yog cov koom haum sib koom ua ke nyob thoob plaws hauv lub xeeb thiab cov tib neeg uas txhawb kom muaj cov zej zog ruaj siab thiab muaj kev vam ua ntawm txoj kev xam muaj tag nrho cov ntsib cov teeb meem kev puas siab ntsws puas hlwb. WISE muaj 4 txoj kev pab uas muab kev qhia kom paub thiab fwv tsam nrog rau kev pab tswv yim thiab kev cob qhia, kom pab txhawb rau cov koom haum cov kev tawm tsam kev ua puas koob.

"Yam kuv kawm tau txog kev puas siab ntsws puas hlwb hauv txoj kev kawm ntawv: 'Yog kuv puas lawm thiab yuav kho tsis tau lawm.'"

OCMH Neeg Hluas Mloog Neeg Koom



-txuas mus ntxiv-

COV TEEB MEEM NTAWV KEV UA PUAS KOOB

Kev ua puas koob yuav ua rau tus kheej poob ntsej muag. Cov me nyuam me, me nyuam hluas thiab cov neeg hluas uas muaj kev poob ntsej muag yuav muaj feem ua tsis tau lub neej zoo heev. Lawv muaj teeb meem thov neeg pab, tsis kam kho, tsis noj tshuaj ntxiv, thiab txo tsawg lawv cov kev sib raug zoo nrog neeg. Muaj kev txaj muag txog lawv cov teeb meem kev puas siab ntsws puas hlwb yuav ua rau cov kev mob tshwm sim huam heev tuaj.



Paub ib tug neeg zoo los ntawm txoj kev puas siab ntsws puas hlwb yuav zoo tshaj txoj kev kawm txog txoj kev tsem tawm kev ua puas koob xwb.⁵

YAM PEB UA TAU

COV NIAM TXIV ➤ Qhia koj tus kheej thiab koj cov me nyuam txog cov kev puas siab ntsws puas hlwb, cov kev mob tshwm sim thiab kev kho tau zoo. Qhia cov dab neeg ntawm cov tib neeg uas muaj cov teeb meem kev puas siab ntsws puas hlwb thiab mus sib cuag nrog cov neeg muaj kev puas siab ntsws puas hlwb.

COV CHAW MUAB KEV PAB ➤ Txheeb xyuas koj cov kev xav txawv thiab ras paub txog cov kev txwm txiav koj txoj kev peev xwm los muab tau kev pab yam tsis ua puas koob.

COV TSEV KAWM NTAWV ➤ Tsuas yog li ntawm 60% Wisconsin cov neeg kawm ntawv thiab li xav tias lawv lub tsev kawm ntawv yog qhov chaw zoo rau lawv.⁶ Txhawb rau txoj kev xam muaj los ntawm txoj kev txhim kho cov neeg ua hauj lwm thiab neeg kawm ntawv muaj kev puas siab ntsws puas hlwb kom tsem tawm txoj kev siv cov lus hais saib tsis taus.

COV ZEJ ZOG NEEG ➤ Kho cov kev pab txo txoj kev ua puas koob kom haum rau koj lub zej zog cov kev tu ncu ntawm kab lis kev cai. Cov kev pab txhawb rau txoj kev cob qhia thiab kev ua hauj lwm.

COV NEEG TSIM TSA KEV CAI ➤ Cov tsev neeg tsis muaj siab mus cuag txoj kev kho kev puas siab ntsws puas hlwb rau lawv cov me nyuam vim cov kev pab them nqi kho mob muaj cov kev cai nruj dua rau txoj kev kho, nquag muaj kev tshab xyuas heev dua, thiab twb "xub swb" thaum pib kho ua ntej yuav muaj cov kev kho zoo heev dua. Muaj cov chaw kho kev puas siab ntsws puas hlwb tsawg dua cov chaw kho mob, vim yog lawv cov qib nyiaj them rov qab, yuam cov tsev neeg mus cuag kev kho sab nraum lub koom haum uas tsub cov nqi siab dua rau tus kheej them. Muaj kev kho kev puas siab ntsws puas hlwb ntau heev dua rau cov me nyuam uas pom tias cov kev cai kho kev puas siab ntsws puas hlwb tsis sib luag thiab txhawb cov tib neeg uas npaj yuav mus kawm kom tau ntawv tso cai kho kev puas siab ntsws puas hlwb.

COV CHIV KEEB:

¹ Corrigan, P., Shapiro, J., (2010). Measuring the Impact of Programs that Challenge the Public Stigma of Mental Illness. *Clin Psychol Rev*; 30(8): 907-922.

² Pescosolido B.A., Jensen P.S., et al. Public knowledge and assessment of child mental health problems: findings from the National Stigma Study-Children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2008 Feb;47(3):339-349

³ Corrigan, P.W., Rowan, D., Green, A., Lundin, R., River, P., Uphoff-Wasowski, K., White, K., & Kubiak, M.A. (2002). Challenging two mental illness stigmas: Personal responsibility and dangerousness. *Schizophrenia Bulletin*, 28, 293-310

⁴ Thornicroft, G., Rose, D., Mehta, N. (2010). Discrimination against people with mental illness: what can psychiatrists do? *Advances in Psych Treatment*. Tshooj 16, 53-59.

⁵ Knaak, S., Modgill, G., (2014). Key Ingredients of Anti-Stigma Programs for Health Care Providers: A Data Synthesis of Evaluative Studies. *CanJPsychiatry*. 59(10 Suppl 1):S19-S26

⁶ McCoy, Katherine. 2019 Wisconsin Youth Risk Behavior Summary Report, Madison, Wisconsin Department of Public Instruction.