

VIM LI CAS QHOV NO TSEEM CEEB

Ib yam li lwm pawg neeg uas muaj kev pheed hmoo, suav nrog cov tub ntxhais hluas LGBTQ, cov ntaub ntawv pov thawj tau qhia tias cov ntxhais hluas thiab cov me nyuam ntxhais tab tom ntsib nrog kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, kev ua phem, thiab kev tua tus kheej uas nce siab zuj zus. Tau cog lus rau siab yuav los txhim kho me nyuam kev noj qab nyob zoo yuav pab me nyuam kev puas siab puas ntsws nyob thooob plaws hauv lub xeev, thiab pab pov thaiv kev puas siab puas ntsws kom mus txog rau thaum lawv loj lawm.

YAM UAS KEV TSHAWB FAWB HAIS QHIA

Cov ntaub ntawv hauv teb chaws tau tshaj qhia rau pom tias cov ntxhais hluas nkauj yog tab tom ntsib nrog cov teeb meem kev puas siab puas ntsws. Txawm hais tias kev puas siab puas ntsws yuav raug txo qis ntawm tag nrho cov tub ntxhais hluas lawm los xij, cov nyuam ntxhais yuav muaj tej kev puas siab puas ntsws ntau dua cov nyuam tub hauv txhua feem. Cov ntxhais hluas tau tshaj tawm tias muaj kev ua phem, kev nyuaj siab, kev ua phem rau tus kheej, thiab kev pheed hmoo tua tus kheej, feem ntau lawm yuav tshaj li ob npaug ntawm cov nyuam tub.¹

Cov tub ntxhais hluas txiv neej thiab poj niam tib si tshaj tawm tias tsev kawm ntawv yog qhov chaw tsim rau muaj kev ntxhov siab tshaj plaws. Tab sis cov nyuam ntxhais muaj kev ntxhov siab tshaj plaws hauv tsev kawm ntawv.

Kev sib daj sib deev thaum ntov yog ib qho nyiam tshwm sim tas li rau ntau tus ntxhais, tshwj xeeb tshaj yog cov ntxhais Tawv Dub, uas tuaj yeem nce qib rau muaj kev ntxhov siab, thiab tsis muaj lub hwv tsam hauv kev ua dej num rau kev noj qab nyob zoo. Cov poj niam feem ntau uas siv cov vev xaib tshaj tawm xov xwm loj tau hais qhia tias lawv raug tiv tauj los ntawm cov neeg txawv ntsej muag uas yuav ua rau lawv tsis kaj siab. Lawv kuj tseem tshaj tawm kev kuaj pom cov ntsiab lus hais txog kev tua tus kheej thiab noj zaub mov tsis tu ncua.²

Kev kho ntawm cov poj niam cev xeeb tub tuaj yeem ua rau lub cev tsis zoo thiab tsis muaj kev ntseeg tus kheej uas tuaj yeem ua rau muaj kev noj zaub mov tsis zoo. Cov kev kawm tshawb fawb pom tias lub cev tsis zoo pib thaum hluas: feem ntau ntawm cov ntxhais hluas nyoog 6-8 tau hais tias lawv lub cev kom phim yog nyias dua li lawv lub cev tam sim no.⁴ Yuav luag tag nrho (95%) ntawm cov neeg uas muaj kev txawv txav noj zaub mov tsis tsaus muaj hnuv nyoog nyob rau ncua 12 xyoos txog 25 xyoos.

Kev sib thum saum is taws nem kuj tseem tuaj yeem ua rau yus saib yus tus kheej qis, teeb meem nrog lub koob lub npe, kev ntxhov siab, thiab kev nyuaj siab. Cov ntaub ntawv qhia tias cov nyuam ntxhais uas ntsib nrog kev sib thum saum is taws nem ntau dua ob npaug ntawm cov nyuam tub.

Txawm li cas los xij, kev tshawb fawb tseem qhia tau hais tias kev sib raug zoo ntawm cov tub ntxhais hluas thiab tsev kawm ntawv muaj peev xwm los tiv thaiv me nyuam yaus los ntawm kev txhawj xeeb txog kev puas siab puas ntsws thooob plaws lawv ncua sij hawm hluas, mus kom txog ncua sij hawm thaum loj tiav txiv tiav niam.

DAB TSI TSHWM SIM NYOB RAU HAUV WISCONSIN?⁴

Yuav luag ib nrab ntawm cov nyuam ntxhais kawm ntawv nyob rau theem siab hauv Wisconsin qhia tias muaj kev tu siab thiab tsis muaj kev cia siab yuav luag txhua hnuv, ob npaug ntawm cov nyuam tub.

Feem pua ntawm qhov tsaus ntshai ntawm cov nyuam ntxhais hauv Wisconsin xav yuav tua tus kheej (25%), npaj yuav tua tus kheej (20%), thiab yuav tua tus kheej (11%) – uas yog xam tau yuav ntau dua ob npaug piv rau cov nyuam tub. Cov nyuam ntxhais Meskas Qhab thiab Neeg Tawv Dub hauv Wisconsin muaj qhov siab tshaj txog kev ua phem rau tus kheej ntau dua lwm haiv neeg.⁵ Ib ntawm tsib (22%) ntawm cov ntxhais hluas hauv lub xeev tshaj tawm qhia tias raug thum saum huab cua.

Cov ntxhais kawm ntawv nyob rau theem siab, muaj hnuv nyoog xam ntu nruab nrab yog 15 xyoos, tshaj tawm txog qib kev nyuaj siab ntawm kev ua phem rau fab kev sib daj sib deev. Hauv Wisconsin, 20% ntawm cov ntxhais kawm ntawv nyob rau theem siab tau ntsib nrog kev ua dev ua npua los sis kev quab yuam deev. Cov tub ntxhais kawm uas ntsib nrog kev ua dev ua npua los sis kev quab yuam deev yog yuav ua rau muaj kev txiav txim siab tua tus kheej ntau dua.

WISCONSIN COV NTXHAI HLUAS KEV NYUAJ SIAB

66% Kev ntxhov siab

50% Tu siab thiab tsis muaj kev cia siab yuav luag txhua hnuv

32% Ua phem rau tus kheej

22% Kev sib thum saum huab cua

20% Ntsib nrog kev ua dev ua npua los sis kev quab yuam deev

25% Txiaiv txim siab tua tus kheej

20% Npaj yuav tua tus kheej

11% Yuav tus kheej



YAM UAS PEB TUAJ YEEM UA TAU

COV HLUAS:

- Tsim kom muaj kev sib raug zoo. Cog kev sib raug zoo nrog cov phooj ywg yuav pov thaiv kev puas siab puas ntsws thiab pab tsim kom muaj lub siab tawv kom kov yeej tej kev nyuaj yuav nkag los hauv lub neej.
- Kho koj qhov chaw tshaj tawm xov xwm kom nce qib siab. Tsim kom muaj kev paub zoo. Ua detox dis cis taus thaum koj hnov tau tias hnyav siab.
- Txo lub nab cos thaum hmo ntuj kom koj tuaj yeem pw tsaug zog tau zoo. Xaj koj lub xov tooj sab nrauv chav pw thaum koj pw tsaug zog.
- Xyaum tus cwj pwm noj qab nyob zoo uas txhim kho kev puas siab puas ntsws: pw kom txaus, tawm dag zog, siv sij hawm tawm mus sab nraud zoov, thiab noj pluas mov nrog koj tsev neeg.
- Thov kev pab yog tias koj raug thab plaub, ntsib kev raug ua phem txhua hom, los sis muaj teeb meem rau koj kev puas siab puas ntsws.
- Tus txhawb nqa rau [cov pawg kev noj qab haus huv uas cov phooj ywg yog tus phooj ywg](#) hauv koj lub tsev kawm ntawv.

COV NIAM TXIV/COV SAIB XYUAS ME NYUAM:

- Nrag koj tus nyuam [txheeb kuaj tas li](#) qhov lawv kev xav thiab tswj kev ntshov siab li cas.
- Sib tham txog cov kev txawj ntse thaum ntsib teeb meem los tiv thaiv los tswj kev ntshov siab hauvfab kev kawm thiab hauv zej tsoom, thiab qhia koj tus ntshais li cas los txhim kho nws tus kheej kom muaj zog.
- Koom nrog cov dej num pab rau kom noj qab nyob zoo txhawm rau tsim kom muaj kev ntseeg siab thiab noj qab nyob zoo. Tsis txhob tham txog khoom noj, lub cev, los sis qhov loj me.
- Txhawb kom nws txo kev nyob nrog lub nab cos, tshwj xeeb tshaj yog thaum hmo ntuj, thiab ua qauv zoo rau kev coj cwj pwm fab thev naus laus zis. Saib [niam txiv cov lus qhia](#) rau cov ntshais thiab kev tshaj tawm xov xwm.
- Tshawb nrhiav seb qhov kev tshaj tawm xov xwm twg uas nws nyiam thiab nws koom nrog cov ntsiab lus ntawd yog txoj hauv kev sib txuas thiab saib xyuas kev siv kev tshaj tawm xov xwm.
- Paub txog [cov cim](#) ntawm cov me nyuam uas muaj kev nyuaj siab fab siab ntsws.

TSEV KAWM NTAWV:

- Siv txoj kev ntsuas dav txog kev puas siab ntsws rau txhua tus neeg kawm ntawv.
- Tsim cov chaw sib koom ua ke uas pab txhawb kev sib txuas ntawm cov tub ntshais kawm, pab lawv tsim kev sib raug zoo nrog cov phooj ywg.
- Qhia kev paub txog kev puas hlwb thiab muaj kev paub txog fab dis cis taus, nrag rau kev tsom mus rau kev thab plaub thiab kev sib tham hauv is taws nem.
- Muab kev kawm rau cov neeg ua hauj lwm txog kev nyiam thiab yuav ua li cas txhawb kev puas siab puas ntsws rau cov hluas, tshwj xeeb tshaj yog cov nyuam ntshais thiab cov ntshais neeg tawv dub.
- Qhia kom paub meej txog lub tsev kawm ntawv cov cai thiab kev cuam tshuam rau kev thab plaub, kev sib tham hauv is taws nem, thiab kev ua phem hauv kev sib raug zoo.

COV NEEG TEEB TSA KEV CAI:

- Nthuav kev pab nyiaj txiag ruaj khov, tsis muaj kev sib tw ntawm tsev kawm ntawv cov kev pab cuam kev puas siab puas ntsws rau txhua cheeb tsam.
- Muab nyiaj txiag pab ntshov rau cov kev pab uas npoj yaig sib txhawb.
- Qhia kom tsev kawm ntawv qhia kev paub txog kev puas siab puas ntsws thiab kev tiv thaiv kev tua tus kheej. Txwv kom cov neeg ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawm muaj kev kawm tiv thaiv txoj kev txov tus kheej siav thiab kev puas siab ntsws.

KEV NYUAJ SIAB TSHWJ XEEB



Kev nyuaj siab thiab kev ntshov siab tuaj yeem ua rau muaj kev laus zuj zus ntshov, thiab kev tshawb fawb thaum ntshov qhia tau hais tias qhov kev ntshov siab ntawm tus kab mob kis thoob qhov txhia chaw tuaj yeem cuam tshuam ntau tus ntshais mus rau kev tiav nkauj tiav nraug tag. Cov kev kawm tshawb fawb qhia tau hais tias cov neeg uas loj hlob sai-sai muaj feem yuav muaj teeb meem kev puas siab puas ntsws ntau dua, tshwj xeeb tshaj yog kev nyuaj siab, dceev dua cov uas loj hlob qeeb-qeeb.

Thaum loj hlob lawm, ntau tus ntshais txoj kev xav thiab kev coj cwj pwm fab zej tsoom tau nce sai dua feem ntawm lub hlwb uas pab tswj tus cwj pwm. Tej zaum lawv yuav muaj teeb meem ntau dua los ua cov kev xav nyuaj thiab tswj kev ntshov siab. Pab cov tub ntshais hluas kawm los txhim kho kev txawj daws teeb meem uas tso cai rau lawv tswj kev ntshov siab, nkag siab txog kev xav, thiab txhawb kev sib raug zoo yuav pab tau lawv txoj kev puas siab puas ntsws - ob qho tib si hauv lub sij hawm luv thiab nteev.⁶

COV CHIV KEEB:

¹Centers for Disease Control (Lub Chaw Hauj Lwm rau Kev Tswj Kab Mob). (2023, Lub Ob Hlis Ntuj Tim 13). Cov Ntshais Hluas hauv Teb Chaws Meskas Tab Tom Ntsib Nrag Kev Tu Siab thiab Kev Ua Phem Nce Siab Zuj Zus. <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>

²Nthuav Dav Cov Kev Tshaj Tawm Xov Xwm Txog Kev Xav. (2023, Lub Peb Hli Ntuj Tim 30). Cov Hluas thiab Kev Puas Siab Puas Ntsws: Cov Nyuam Ntshais Xav Li Cas Txog rau Kev Tshaj Tawm Xov Xwm. <https://www.common sense media.org/research/teens-and-mental-health-how-girls-really-feel-about-social-media>

³Nthuav Dav Cov Kev Tshaj Tawm Xov Xwm Txog Kev Xav (2015, Lub Ib Hlis Ntuj Tim 26). Daim Duab Cov Me Nyuam Yaus, Cov Hluas, Xov Xwm Tshaj Tawm, thiab Lub Cev. <https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/csm-body-image-report-012615-interactive.pdf>

⁴Centers for Disease Control (Lub Chaw Hauj Lwm rau Kev Tswj Kab Mob). (2022, Lub Kaum Hli Ntuj). Kev Tshaj Tawm Kev Ntaus Nqi Kwv Yees rau 10 Xyoo ntawm Kev Soj Ntsuam Tsev Kawm Ntawv hauv Wisconsin 2021. Tau txais los ntawm <https://dpi.wi.gov/sspw/yrbs>

⁵Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv). (2023, Lub Tsib Hlis Ntuj). Kev Ua Phem rau Tus Kheej ntawm Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Xwm Txheej ceev rau Paj Niam Tus Neeg Mob Hnub Nyooq 10-19 xyoo. <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p03457.pdf>

⁶Weir, K (2016). Cov Kev Pheej Hmoo ntawm Kev Hluas Ua Ntej Ua Neeg Laus. Kev Soj Qab Xyuas Fab Hlwb Kev Xav, Phau 47 (3). Nplooj ntawv 40. <https://www.apa.org/monitor/2016/03/puberty>