Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #1:

Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los

"Nco ntsoov hais tias koj yog thawj tug thiab tus neeg ua ntej tshaj plaws. Txoj kev cim hais tias koj muaj kev puas siab puas ntsws tsis tau hais tias yog koj tiag. Koj tsis yog 'tus neeg nyuab siab' los yog 'tus neeg puas hlwb tsis meej pem' los yog 'tus neeg puas siab ntsws.' Koj yog ib tug tib neeg. Ib tug neeg muaj kab mob qog nqaij hlav cancer yeej tsis hu nws tus kheej hu ua 'tus neeg mob qog nqaij hlav cancer,' yog li vim li cas koj thiaj txwv txiav koj tus kheej vim txoj kev cim kab mob no?"

David Kime: kws kos duab, kws sau ntawv, kws kho paj zoo nkauj, zoo txoj kev puas siab ntsws txij thaum muaj hnub nyoog 15 xyoos.

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no yog qhia txog txoj kev zoo rov los ntawm kev puas siab puas ntsws. Nws muaj cov lus sib tham txog cov neeg sib txawv txhais txoj kev zoo rov los sib txawv li cas thiab cov kev txhawb kom cov tib neeg ib tug nyias txhais nyias seb txoj kev zoo rov los rau nws tus kheej yog zoo li cas. Txoj kev muaj cov hom phiaj uas yuav tsum mus kom cuag tseem ceeb heev rau txoj kev yuav zoo rov los. Ua raws li phau ntawv no yuav pab kom koj teeb tau cov hom phiaj thiab xaiv tau cov tswv yim ua mus kom cuag cov hom phiaj no.

"Kev zoo rov los" yog dab tsi?

Tib neeg nyias txhais nyias ib yam txog txoj kev zoo rov los ntawm kev puas siab puas ntsws. Tej txhia neeg xav hais tias txoj kev zoo rov los no yog ib cov txheej txheem ua raws, hos lwm cov neeg ho xav hais tias nws yog ib lub hom phiaj los yog ib txoj kev tshwm sim thaum kawg.

Ntawm no yog ib co qauv qhia txog cov tib neeg sib txawv txoj kev xav li cas txog txoj kev zoo rov los:

- "Kev zoo rov los ntawm kev puas siab puas ntsws tsis zoo tib yam li zoo rov los ntawm txoj kev tau khaub thuas flu. Nws yog koj tau koj txoj sia rov qab los thiab paub koj yog leej twg."
- "Kev zoo rov los rau kuv yog muaj cov kev sib raug zoo thiab sib ncawg. Nws yog kuv muaj peev xwm rov qab txaus siab ua kuv lub neej."
- "Kuv tsis xav txog yav dhau los lawm. Kuv npaj siab rau kuv lub neej tom ntej."
- "Txoj kev uas kuv pab tau kuv tus kheej yog ib yam tseem ceeb ntawm kuv txoj kev yuav zoo rov los.”
- "Tsis hnov tshwm sim ntawm kuv lub cev lawm yog qhov kuv txhais tau hais tias yog kuv zoo rov los lawm."

- "Kev zoo rov los rau kuv yog yuav tsum tau ua ib co kauj ruam. Tej lub sij hawm cov kauj ruam yuav me me, xws li ua su noj, taug kev, ua raws li kuv cov luag num txhua hnub uas muaj. Sib ntxiv cov kauj ruam me me yuav pab tau ntau ntau."
- "Txoj kev puas siab puas ntsws yeej yog ib feem ntawm kuv lub neej, tiam sis nws tsis yog qhov tseem ceeb tshaj plaws hauv kuv lub neej."
- "Kev zoo rov los yog muaj peev xwm thiab xav zoo txog kuv tus kheej. Kuv muaj ib yam zoo zoo pab rau lub ntiaj teb."

Tib neeg txhais txoj kev zoo rov los raws li lawv pom.

Nqe Lus Nug: Txoj kev zoo rov los txhais li cas rau koj?

Yam dab tsi pab tau cov tib neeg rau lub caij lawv yuav zoo rov los?

Tib neeg siv ntau yam tswv yim los pab lawv tus kheej rau lub caij uas lawv yuav zoo rov los, xws li cov nram no:

Koom nrog cov kev pab cuam uas rov pab tau tus kheej

"Kuv koom nrog ib pab neeg txhawb zog siab uas yog ib feem ntawm hom kev pab cuam uas rov pab tau tus kheej. Txhua tus neeg hauv pab neeg no tau muaj cov kev puas siab puas ntsws. Kuv xis xis nrog lawv. Lwm cov neeg to taub txog cov teeb meem kuv muaj. Lawv kuj muaj tswv yim zoo los pab kuv daws qee yam teeb meem thiab."

(Qhia muaj cov ncauj lus mus cuag tau cov kev pab cuam uas rov pab tau tus kheej thiab cov chaw pab zoo nyob rau ntawm ntu Ntawv Rhais Tom Qab ntawm phau ntawv no).

Siv lub cev ua ub ua no

"Kuv pom hais tias yog kuv nrhiav hauj lwm siv kuv lub cev ua ub no ntau dua rau yav nruab hnub ces qhov ntawd zoo dua rau kuv. Kuv sau cia txhua yam uas kuv xav ua rau hnub ntawd. Kuv sim sau kom muaj cov kev ua lom zem thiab cov hauj lwm tib si. Txoj kev uas kuv siv kuv lub cev ua ub ua no pab kom kuv muaj peev xwm."

Tsim kom muaj ib txoj kev txhawb zog siab

"Nws pab kuv heev yog tias kuv muaj cov phooj ywg thiab tsev neeg uas kuv nrog ua ub no tau thiab nrog sib tham tau txog tej yam dab tsi. Tej lub sij hawm kuv yuav tau txhawb cov kev sib raug zoo no thiab xyuas kom kuv nco ntsoov muaj txoj kev sib xyuas nrog lawv. Nws zoo dua rau kuv yog tias kuv tsis txhob tso siab rau tib tug neeg xwb."

Tswj xyuas lub cev kom noj qab haus huv

"Thaum twg yog kuv pheej noj cov khoom tsis zoo los yog

tsis qoj ib ce, nws ua rau kuv lub cev thiab lub hlwb ntaug ntaug zog. Yog li kuv sim noj cov khoom zoo noj thiab kuv sim qoj ib ce tsawg kawg yog ib hnub ib zaug txhua txhua hnub. Nws pab tau ntau heev."

Faj seeb txog koj ib puag ncig thiab muaj feem xyuam li cas rau koj

"Kuv lub hlwb xav tawm zoo dua yog ib puag ncig ntawm kuv ntsiag to. Thaum twg ib puag ncig nrov nrhoo ntws, kuv xav tsis meej thiab tej lub sij hawm kuv meem txom heev. Thaum twg yog kuv muaj peev xwm ua tau, kuv mus nrhiav cov chaw ntsiag to thiab cov xwm txheej uas tsis muaj neeg coob coob. Muaj cov neeg nkhaus nkhaus nyob ib puag ncig kuv ua rau kuv chim siab. Kuv xyeej cov neeg zoo li ntawd thaum twg yog kuv xyeej tau."

Npaj kom muaj sij hawm los nyob ywj siab thiab ua kev lom zem

"Kuv ua tsis tau hauj lwm tas li. Kuv yuav tsum muaj sij hawm ua li siab nyiam thiab. Kuv tus poj niam thiab kuv nyiam mus qiv duab yeeb yaj kiab txhua txhua hnub Friday coj los saib. Wb sib hloo xaiv cov duab yeeb yaj kiab uas wb xav saib."

Kev muaj tswv yim

"Kuv nyiam sau paj huam. Nws pab kom kuv qhia tau kuv txoj kev xav thiab sau txog kuv lub neej rau hauv ntawv. Thiab tej lub sij hawm kuv nyeem lwm cov neeg cov paj haum. Nws txaus siab heev."

Kev cai dab qhuas

"Txoj kev uas kuv ntseeg muaj kev cai dab qhuas tseem ceeb heev rau kuv. Kuv koom hauv ib lub tsev teev ntuj, tiam sis kuv kuj nrhiav tau kev ntseeg kaj siab thaum kuv zaum xav zoo zoo txog dab tsi thiab hauv tej ntuj tsim tej raug xeeb txawm muaj."

Ua raws li cov kev kho mob uas tau xaiv

"Kuv tau xaiv txoj kev kho mob uas muaj txoj kev pab cuam rov rau tus kheej, ib txoj hauj lwm ua ib nrab hnub thiab siv tshuaj. Kuv nyiam raus tes rau txoj kev kho mob. Ua raws li cov kev ntawm no pab ua rau kuv hnov kuv tus kheej muaj zog, li kuv muaj peev xwm daws tau kuv cov kev cov nyom uas muaj txhua hnub."

"Kuv koom nrog ib pag neeg txhawb zog siab thiab kuv mus ntsib ib tug kws kho kev puas siab ntsws ib liam piam ib zaug twg uas nws pab kuv nrhiav kev daws qee yam teeb meem hauv kuv lub neej. Ob yam no puav leej tseem ceeb rau kuv txoj kev yuav rov zoo los."

Cov tswv yim pab rau txoj kev rov zoo los muaj xws li:

- *cov kev pab cuam uas rov pab tau tus kheej*
- *siv lub cev ua ub ua no*
- *tsim kom muaj ib txoj kev txhawb zog siab*
- *tswj xyuas lub cev kom noj qab haus huv*
- *faj seeb txog koj ib puag ncig*
- *npaj kom muaj sij hawm lom zem*
- *siv kev tswv yim nthuav qhia*
- *nrhiav kev cai dab qhuas ntseeg*
- *ua raws li cov kev kho mob uas tau xaiv.*

Cov Nqe Lus Nug: Koj twb siv cov tswv yim twg ntawm no los pab rau txoj kev rov zoo los lawm?
Cov tswv yim twg yog cov koj xav tsim kom muaj ntxiv los yog xav sim?
Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb rau cov nqe lus nug no.

Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los

Tswv yim	***Kuv twb siv lub tswv yim no lawm***	***Kuv xav sim los yog tsim kom muaj lub tswv yim no mus ntxiv***
Cov kev pab cuam uas rov pab tau tus kheej		
Siv lub cev ua ub ua no		
Tsim kom muaj ib txoj kev txhawb zog siab		
Tswj xyuas lub cev kom noj qab haus huv		
Faj seeb txog koj ib puag ncig		
Npaj kom muaj sij hawm lom zem		
Siv kev tswv yim nthuav qhia		
Paub ntseeg kev cai dab qhuas		
Ua raws li cov kev kho mob uas tau xaiv (xws li: _____)		
Lwm yam:		

<u>Dab tsi tseem ceeb rau koj? Koj xav mus kom cuag cov hom phiaj twg?</u>

Feem neeg coob uas nyob rau lub sij hawm yuav rov zoo los tau hais tias txoj kev tsim muaj thiab ua raws kom cuag ib co hom phiaj tseem ceeb heev, tsis hais cov hom phiaj ntawd me los yog loj li. Tiam sis, yog hnov muaj txoj kev puas siab puas ntsws lawm ces yuav siv koj lub sij hawm thiab dag zog ntau heev li. Tej lub sij hawm qhov no yuav ua rau kom mus koom nrog tej kev ua ub no nyuab heev los yog yuav ua rau koj xav tsis tawm yam uas koj xav ua ntawd thiab.

Tej zaum kuj yuav pab yog tias koj siv ib lub sij hawm los xyuas seb yam twg tseem ceeb rau koj tus kheej, xws li yam koj xav ua tau thiab koj xav kom koj lub neej zoo li cas. Tej zaum cov nqe lus nug nram no yuav pab:

- Koj xav muaj cov kev phooj ywg zoo li cas?
- Koj xav ua dab tsi thaum lub sij hawm koj khoom?
- Koj xav koom nrog cov kev ua ub no uas koj nyiam los yog cov kev ntaus pob ncaws pob twg?
- Koj xav ua hom hauj lwm twg (them nyiaj los yog pab dag zog pub dawb)?
- Puas muaj tej yam kev kawm twg uas koj xav mus kawm?
- Koj xav muaj txoj kev sib hlub zoo zoo li cas?
- Koj xav nyob hauv lub vaj lub tsev zoo li cas?
- Koj puas xav hloov koj txoj kev khwv noj khwv haus?
- Koj puas xav siv tswv yim los nthuav qhia koj txoj kev xav?
- Koj xav muaj txoj kev sib raug zoo nrog koj tsev neeg li cas?
- Koj xav mus koom nrog cov kev cai dab qhuas zoo li cas nyob rau hauv lub zej lub zos?

Tej zaum xav txog cov nqe lus nug nram no kuj yuav pab thiab:

- Feem twg hauv kuv lub neej yog feem uas kuv txaus siab tshaj rau?
- Feem twg hauv kuv lub neej yog feem uas kuv tsis txaus siab tshaj rau?
- Kuv xav hloov qhov twg?

Tej zaum daim ntawv teev ncauj lus nram no yuav pab koj teb tau cov nqe lus nug no:

Kev Txaus Siab Rau Yam Twg Hauv Kuv Lub Neej

Feem hauv kuv lub neej	Kuv tsis txaus siab rau	Kuv txaus siab me ntsis rau	Kuv txaus siab heev rau
Cov kev phooj ywg			
Hauj lwm muaj nqis (them nyiaj los tsis them nyiaj)			
Cov kev ua ub no uas txaus siab			
Cov kev sib raug zoo nrog tsev neeg			
Kev nyob hauv lub vaj lub tsev			
Kev cai dab qhuas			
Nyiaj txiag			
Koom nrog ib lub zej zog			
Kev sib hlub			
Siv tswv yim nthuav qhia			
Cov kev nyiam los yog kev ua ub no lom zem			
Kev kawm ntawv			
Lwm yam:			

Koj yuav pom tias yog koj teeb kom muaj cov hom phiaj rau koj tus kheej rau ib yam los yog ob yam hauv koj lub neej uas koj tsis txaus siab rau, tej zaum nws kuj yuav pab koj thiab. Piv txwv, yog koj tsis txaus siab rau txoj kev uas tsis muaj kev ua ub ua no lom zem txaus, tej zaum nws kuj yog ib lub tswv yim zoo rau koj teeb lub hom phiaj mus tshawb nrhiav tej kev lom zem thiab teem cov sij hawm mus sim ua.

Nrhiav kom paub yam uas koj xav txhim kho hauv koj lub neej yuav pab kom koj teeb tau cov hom phiaj.

Nqe Lus Nug: Ob yam twg hauv koj lub neej yog cov uas koj tsis txaus siab rau thiab koj xav txhim kho ntxiv rau?
Koj xav teeb cov hom phiaj dab tsi rau koj tus kheej txog cov koj tsis txaus siab no? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov hom phiaj. Koj kuj rov xyuas tau daim ntawv teev ncauj lus no mus teev seb koj ua raws cov hom phiaj no li cas.

Cov Hom Phiaj Teeb Rau Txoj Kev Pab Tswj Xyuas Kab Mob Kev Nkeeg thiab Kev Zoo Rov Los

Hnub teeb hom phiaj	***Lub hom phiaj***	***Kev ua raws***

Cov tswv yim yuav pab koj mus cuag koj cov hom phiaj yog cov twg?

Kev teeb cov hom phiaj

Cov tib neeg uas tau raws li lawv siab nyiam feem ntau yeej yog cov uas teeb muaj cov hom phiaj zoo rau lawv tus kheej thiab npaj muaj cov kauj ruam zuj zus uas lawv yuav tau ua raws.

Tej zaum cov lus pom zoo nram no kuj yuav pab thiab:

- Muab cov hom phiaj loj loj txo los ua ib cov hom phiaj me me uas ua tau yooj yim.

- Xub pib ua mus cuag cov hom phiaj uas teeb rau lub sij hawm tsis ntev heev tom ntej uas tsis nyuab heev heev thiab muaj feem yuav mus cuag tau zoo.

- Ruaj siab ua kom mus cuag ib lub hom phiaj twg zuj zus.

- Nrhiav kev txhawb kom ua mus cuag cov hom phiaj; xws li lwm cov neeg tej tswv yim thiab lawv kev raus tes yuav pab koj tau ntau heev.

- Tsis txhob ua siab me txawm hais tias nws siv sij hawm ntev dua li koj xav es thiaj li yuav mus cuag ib lub hom phiaj; nws yog ib yam uas nquag pom muaj heev.

- Yog thawj zaug koj sim ua mus cuag ib lub hom phiaj tsis tau zoo, tsis txhob poob siab thiab tsis txhob tsum. Sim dua lwm cov tswv yim kom txog thaum twg koj nrhiav tau yam uas hauj lwm zoo. Ua li luag hais, "Yog thawj zaug tsis vam meej, rov sim dua!"

Cov kauj ruam npaj ua kom cuag cov hom phiaj

Tej zaum koj yuav pom tias ua raws ib co kauj ruam yuav pab kom mus cuag cov hom phiaj zoo dua xws li nram no. Siv tau lub tswv yim no los daws teeb meem, raws li piav muaj nyob rau hauv phau ntawv qhov “Kev Xyuas Teeb Meem thiab Cov Kev Tshwm Sim."

1. Txhais seb lub hom phiaj uas koj xav ua kom cuag yog dab tsi. Qhia kom muaj ntsiab lus tseeb npaum li tseeb tau.

2. Sau 3 txoj kev tsawg kawg uas tej zaum yuav ua tau mus cuag lub hom phiaj.

3. Rau ib txoj kev twg, ntsuam xyuas cov kev zoo (cov yog) thiab cov kev tsis zoo (cov tsis yog) ntawm txoj kev yuav ua mus cuag koj lub hom phiaj.

4. Xaiv txoj kev yuav ua mus cuag koj lub hom phiaj uas zoo tshaj plaws. Qhia yam tsim nyog yuav ua hauj lwm zoo tshaj plaws.

5. Npaj cov kauj ruam yuav ua raws li koj txoj kev txiav txim. Xav txog seb: Leej twg yuav txuam nrog? Leej twg yuav ua cov kauj ruam twg? Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas? Yuav muaj cov teeb meem twg thiab koj yuav daws cov teeb meem li cas thiaj dhau?

6. Teem hnub yuav ntsuam xyuas koj lub tswv yim txoj kev ua hauj lwm zoo li cas. Xub thawj, xam txog cov zoo: Twb ua tiav qhov twg lawm? Yam twg ua tau zoo? Ces xyuas seb puas ua mus cuag koj lub hom phiaj. Yog tias ua mus tsis tau cuag, txiav txim seb yuav muab koj lub tswv yim hloov los yog yuav sim dua lwm lub tswv yim tshiab li cas.

Npaj cov kauj ruam uas yuav pab koj mus ua kom cuag koj cov hom phiaj.

Cov Nqe Lus Nug: Ib lub qauv hom phiaj uas koj tau teeb muaj yav dhau los yog lub twg? Koj puas tau siv ib lub tswv yim teev muaj cov kauj ruam ua mus kom cuag ib lub hom phiaj yav dhau los?

Cov hom phiaj uas koj xav rau siab ua mus kom cuag yog cov twg?

Xaiv ib los yog ob lub hom phiaj uas koj xav ua mus kom cuag. Pib ntawm cov hom phiaj me tsawv uas muaj feem yuav mus cuag tau zoo ua ntej. Siv cov nplooj ntawv teev tswv yim nram no los teev koj cov tswv yim.

Ua Hauj Lwm Rau Cov Hom Phiaj

Lub Hom Phiaj # _____

_____

_____

_____

Thawj cov kauj ruam mus cuag lub Hom Phiaj*

_____

_____

_____

Lub Hom Phiaj # _____

_____

_____

_____

Thawj cov kauj ruam mus cuag lub Hom Phiaj*

_____

_____

_____

*Xub siv qhov *Qauv Daws Teeb Meem* uas muaj nyob rau ntawm ntu ntawv rhais tom qab hauv **Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #1** no yuav daws tau zoo cov teeb meem loj heev.

Cov Kauj Ruam Daws Teeb Meem thiab Kev Ua Mus Kom Cuag Lub Hom Phiaj

1. Txhais qhov teeb meem los yog lub hom phiaj kom tseeb thiab yooj yim kawg li tsim nyog.
2. Qhia 3 txoj kev daws teeb meem los yog kev ua mus cuag lub hom phiaj uas tsim nyog yuav siv tau: a. b. c.
3. Rau ib txoj kev uas yuav siv tau twg, qhia ib yam zoo thiab ib yam tsis zoo rau: <u>Cov zoo/cov yog</u>: a. b. c. <u>Cov tsis zoo/cov tsis yog</u>: a. b. c.
4. Xaiv txoj kev uas yuav daws tau qhov teeb meem los yog ua mus cuag lub phiaj tau zoo tshaj plaws. Txoj kev twg muaj feem yuav ua tau vam meej tshaj plaws?
5. Npaj cov kauj ruam yuav ua kom tiav txoj hauj lwm. Leej twg yuav txuam nrog? Ib tug neeg twg yuav ua cov kauj ruam twg? Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas? Yuav siv cov kev pab twg? Yuav muaj cov teeb meem twg? Yuav daws cov teeb meem li cas thiaj dhau? a. b. c. d. e. f.
6. Teem ib lub sij hawm taug qab: _____. Qhuas koj tus kheej rau cov uas koj tau ua tag. Txiav txim seb puas tau daws qhov teeb meem los yog puas tau mus cuag lub hom phiaj. Yog tsis tau, txiav txim seb yuav muab lub tswv yim hloov los yog yuav sim dua lwm lub tswv yim li cas.

Cov Kauj Ruam Daws Teeb Meem thiab Kev Ua Mus Kom Cuag Lub Hom Phiaj

1. Txhais qhov teeb meem los yog lub hom phiaj kom tseeb thiab yooj yim kawg li tsim nyog.
2. Qhia 3 txoj kev daws teeb meem los yog kev ua mus cuag lub hom phiaj uas tsim nyog yuav siv tau: a. b. c.
3. Rau ib txoj kev uas yuav siv tau twg, qhia ib yam zoo thiab ib yam tsis zoo rau: <u>Cov zoo/cov yog</u>: a. b. c. <u>Cov tsis zoo/cov tsis yog</u>: a. b. c.
4. Xaiv txoj kev uas yuav daws tau qhov teeb meem los yog ua mus cuag lub phiaj tau zoo tshaj plaws. Txoj kev twg muaj feem yuav ua tau vam meej tshaj plaws?
5. Npaj cov kauj ruam yuav ua kom tiav txoj hauj lwm. Leej twg yuav txuam nrog? Ib tug neeg twg yuav ua cov kauj ruam twg? Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas? Yuav siv cov kev pab twg? Yuav muaj cov teeb meem twg? Yuav daws cov teeb meem li cas thiaj dhau? a. b. c. d. e. f.
6. Teem ib lub sij hawm taug qab: _____. Qhuas koj tus kheej rau cov uas koj tau ua tag. Txiav txim seb puas tau daws qhov teeb meem los yog puas tau mus cuag lub hom phiaj. Yog tsis tau, txiav txim seb yuav muab lub tswv yim hloov los yog yuav sim dua lwm lub tswv yim li cas.

<u>Yuav tau muaj cov lus rov hais qhia, cov kev cob qhia los yog cov tswv yim pom zoo twg rau koj tus kheej thiaj li yuav pab koj ua kom mus cuag koj cov hom phiaj ntawm txoj kev zoo rov los tshaj plaws?</u>

James cov hom phiaj ntawm txoj kev zoo rov los yog muaj hauj lwm ua thiab ua ib tug txij nkawm zoo thiab ib tug txiv tsev zoo. Nws siv cov lus rov hais qhia rau nws tus kheej nram no:

- Xyeej kom muaj sij hawm rau tus kheej.
- Qhuas tus kheej rau cov uas koj tau ua.
- Hnav kom zoo nkauj zoo nraug rau tus kheej.
- Ua raws li koj cov sij hawm teem muaj.
- Qhia tib neeg txog yam uas muaj nyob hauv koj lub siab tiag tiag.
- Sim mloog koj tus kws kho mob thiab tus tuam thawj xyuas neeg mob.
- Xav zoo. Muaj kev vam.
- Tawm hauv plaub sab phab ntsa—mus taug kev, mus saib yeeb yaj kiab, mus mloog suab paj nruag tom lub tiaj dhia ua si.
- Xyeej sij hawm rau txoj kev sib hlub.
- Kawm kom paub seb yam dab tsi ua rau koj zoo siab, koj txaus siab ua.
- Kam txo fwj chim los mus thov kev zam txim; yuav yog ib tug txiv neej los yog ib tug poj niam muaj zog tiag thiaj li kam thov kev zam txim.
- Koj tsis tas yuav sib ceg nrog cov tib neeg uas hais cov lus koj tsis nyiam. Nws tsuas ua rau kom koj kub siab ces koj haj yam yuav tsis zoo siab lawm xwb.
- Hais ib co lus thov ntuj. "Cia kuv xav zoo hnub. Txhob cia kuv xav txog cov kev phem."

Nyob rau hauv David txoj kev rov zoo los nws tau teeb nws cov hom phiaj rau kev siv tswv yim zoo los nthuav qhia, nyob ua neeg tau nws tib leeg kheej thiab muaj cov kev sib raug zoo nrog tsev neeg thiab cov phooj ywg. Nws hais tias cov kev cob qhia nram no tau pab nws ua mus cuag nws cov hom phiaj:

- Siv tswv yim zoo los nthuav qhia txog koj tus kheej. Ua kom koj muaj kev txaus siab.
- Sau ntawv nthuav qhia txog koj tus kheej. Sau cia rau hauv ib phau ntawv. Sau ib zaj paj huam, ib zaj dab neeg, ib tsab ntawv xov xwm, los yog ib zaj dab neeg kos nrog duab.
- Nrhiav ib txoj hauj lwm uas haum koj thiab tsis ua rau koj ntxhov siab heev.
- Nrhiav ub no ua kom txhob khoom nyob. Sim teem sij hawm ua ub no nrog lwm cov tib neeg.
- Nyiaj tiag kom txog thaum twg koj nrhiav tau yam tshuaj uas yog rau koj.
- Tsis txhob kheev lwm cov tib neeg cov kev xav txog kev puas siab puas ntsws ua rau koj qaug zog.
- Mus ntsib lwm cov tib neeg uas tau muaj cov kev puas siab puas ntsws dhau los.
- Pab lwm cov neeg kom lawv zoo rov los. Neb ob leeg yuav puav leej pom cov kev zoo.
- Nrog tsev neeg ua lawv tej kev cai dab qhuas ntau npaum li ntau tau thiab muaj kev sib cuag tsis tu ncua nrog cov neeg hauv tsev neeg.

Sarah hais tias nws cov hom phiaj ntawm txoj kev zoo rov los yog txhim kho nws cov kev sib raug zoo nrog cov tib neeg tseem ceeb hauv nws lub neej (nws tus txiv, nws tus phooj ywg zoo tshaj plaws, thiab nws niam) thiab coj kom muaj koob meej zoo nyob rau hauv lub zej zog. Nws hais tias txoj kev nrhiav kom paub nws tus kheej tseeb thiab nrhiav cov nws nyiam yog cov kev cawm nws txoj sia. Rau Sarah, muaj daim ntawv kos cov lus teev tseg txhua hnub tseem ceev rau nws txoj kev ua mus kom cuag nws cov hom phiaj ntawm txoj kev zoo rov los. Nws pom zoo nug nws tus kheej cov nqe lus nug nram no txhua txhua tag kis:

- Koj txoj kev siv tshuaj zoo li cas lawm?
- Koj cov khaub ncaws hnav zoo li cas?
- Koj puas tau noj pluas tshais zoo?
- Hnub no zoo li cas rau koj?
- Koj cov nyiaj txiag zoo li cas?
- Koj ntseeg leej twg, koj tham tau nrog leej twg?
- Koj puas pw tsaug zog zoo?

Tib neeg nyias nrhiav nyias txoj kev pab kom nyias zoo rov los.

Yuav tau muaj cov lus rov hais qhia, cov kev cob qhia los yog cov tswv yim pom zoo twg rau koj tus kheej thiaj li yuav pab koj ua kom mus cuag koj cov hom phiaj ntawm txoj kev zoo rov los tshaj plaws?
1.
2.
3.
4.
5.

<u>Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm cov tswv yim pab rau txoj kev zoo rov los</u>:

Tib neeg txhais txoj kev zoo rov los raws li lawv pom.

- *Cov tswv yim pab rau txoj kev zoo rov los muaj xws li:*
    - *Cov kev pab cuam uas rov pab tau tus kheej*
    - *Siv lub cev ua ub ua no*
    - *Tsim kom muaj ib txoj kev txhawb zog siab*
    - *Tswj xyuas lub cev kom noj qab haus huv*
    - *Faj seeb txog koj ib puag ncig thiab nws muaj feem li cas rau koj*
    - *Npaj kom muaj sij hawm ywj siab thiab kev lom zem*
    - *Siv kev tswv yim nthuav qhia*
    - *Nrhiav kev cai dab qhuas ntseeg*
    - *Ua raws li cov kev kho mob uas tau xaiv*

- *Kev nrhiav kom paub yam uas koj xav txhim kho hauv koj lub neej yuav pab kom koj teeb tau cov hom phiaj.*

- *Npaj cov kauj ruam uas yuav pab koj mus ua kom cuag koj cov hom phiaj.*

- *Tib neeg nyias nrhiav nyias txoj kev pab kom nyias zoo rov los.*

Ntawv Rhais Tom Qab: Kev Hu rau Cov Koom Haum Muab Ncauj Lus thiab Muab Kev Pab Cuam Rov Rau Tus Kheej

Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (CONTAC)
800-598-8847
website: contac.org
CONTAC muaj kev pab qhia txuj ci rau cov neeg laus uas muaj kev puas siab puas ntsws thoob plaws hauv Teb Chaws Asmeskas.

Center for Mental Health Services (CMHS)
1-800-540-0320 (tus neeg hu mus cuag hauv lub chaw pab tiv thaiv tib neeg txoj kev xav phem)
website: mentalhealth.org
CMHS tab tom tsim ib lub chaw muab cov kev pab zoo thiab cov ncauj lus pab rau tib neeg txoj kev siv thiab khiav cov kev pab cuam thiab cov koom txoos txhawb kom txo tib neeg txoj kev xav phem txog txoj kev puas siab puas ntsws.

GROW
Illinois Branch Center
2403 w. Springfield
Champaign, IL 61821
Xov tooj: 217-352-6989 los yog 618-632-7366

International Association of Psychosocial Rehabilitation Services (IAPSRS)
410-730-7190
website: iapsrs.org.
IAPSRS yog ib lub koom haum tsis khwv muaj nyiaj txiag uas muaj ruaj siab pab, txhawb thiab txheem cov kev pab thiab kev zoo rau txoj kev kho txoj kev puas siab puas ntsws kom tib neeg rov zoo li qub. Nws kuj tsim muaj ib

phau ntawv xov xwm, cov ntawv tshaj xo, thiab phau ntawv qhia cov kev pab zoo.

Knowledge Exchange Network (KEN)
800-789-2647
website: ken@mentalhealth.org
KEN yog ib txoj kev pab qhia ntawv nyob rau hauv lub Substance Abuse and Mental Health Services Agency (SAMHSA). Nws muaj ntau cov phau ntawv thiab yeeb yaj kiab pub dawb (los yog pheej pheej yig) txog kev puas siab puas ntsws thiab kho tau zoo.

Mental Illness Education Project (MIEP)
800-343-5540
website: miepvideos.org.
Txoj kev pab Mental Illness Education Project nrhiav kev txhim kho txoj kev to taub txog txoj kev puas siab puas ntsws los ntawm txoj kev tsim muaj cov kev pab cuam rau hauv cov duab yeeb yaj kiab uas cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws, lawv cov tsev neeg, cov kws kho kev puas siab puas ntsws, cov neeg khiav ntaub ntawv thiab cov xib fwb nrog rau laj mej pej xeem siv.

Mental Health Recovery
802-254-2092
website: mentalhealthrecovery.com
Mary Ellen Copeland tau sau muaj ntau phau ntawv thiab tsim muaj ntau cov kev pab cuam los txhawb tib neeg txoj kev zoo rov los, nrog rau Lub Tswv Yim Raus Tes Pab Kev Zoo Rov Los (Wellness Recovery Action Plan) (WRAP). Nws qhov web site muaj cov ntawv tshaj xo thiab ntawv xov xwm dawb thiab qhia cov phau ntawv uas tsim muaj thiab cov kev kawm uas yuav los tau.

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)
800-950-NAMI (helpline). www.nami.org.
NAMI yog ib lub koom haum txhawb thiab tawm tsam tswv yim pab rau cov qhua, cov tsev neeg thiab cov phooj ywg uas muaj kev puas siab puas ntsws. Nws qhia txog cov kev puas hlwb loj heev, txhawb cov kev nce nyiaj rau txoj kev tshawb fawb tshuaj kho thiab cov kev tawm tsam tswv yim kom muaj kev pab them nqi kho mob, vaj tse nyob, kev kho kom rov zoo li qub thiab cov hauj lwm rau cov neeg muaj kev puas siab puas ntsws kom tsim nyog. Ib lub xeev twg muaj ib tshooj thiab ntau cov zej zog nyias muaj nyias ib tshooj thiab. Lawv muaj kev qhia los ntawm cov qhua uas yog hu ua "Neeg-Mob-Rov-Qhia-Neeg-Mob."

National Depressive and Manic-Depressive Association (NDMA)

- www.ndmda.org.
  NDMA yog ib lub koom haum uas muab kiag cov kev pab txhawb rau cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws thiab lawv cov tsev neeg thiab cov nom cov tswv thiab cov neeg tawm tsam tswv yim txog kev cai ua nom ua tswv, hais plaub ntug tiv thaiv kev ntxub ntxaug, chaw qhia ntawv dawb, thiab cov neeg pab qhia txuj ci.

National Empowerment Center (NEC).

- www.power2u.org.
  NEC yog ib lub koom haum muaj txiaj ntsim rau txoj kev muab cov ncauj lus qhia, cov kev pab cuam thiab cov khoom cuab yeej uas kom pab rau txoj kev zoo rov los. Nws xa tau koj mus cuag ib pab neeg txhawb zog siab los yog nrog koj teeb kom muaj ib pab tshiab. Kuj muaj cov ntawv xov xwm thiab suab lus kaw hauv roj hmab.

National Institute for Mental Health (NIMH).

- www.nimh.nih.gov.
  NIMH raus tes nrog txoj kev tshawb fawb kom muaj kev to

taub zoo dua ntxiv, muaj kev kho kom zoo dua ntxiv thiab kom thaum kawg muaj kev kho tau txoj kev puas siab puas ntsws. Nws qhov website muaj cov ncauj lus pab qhia thiab cov phau ntawv qhia txog kev puas siab puas ntsws pub dawb, nrog rau cov chaw mus cuag kev pab.

National Mental Health Association (NMHA).

- www.nmha.org.
  NMHA muab ncauj lus qhia thiab xa tib neeg mus cuag cov kev pab rau lub sij hawm thaum lawv yuav zoo rov los.

National Mental Health Consumers' self-help Clearinghouse.

- www.mhselfhep.org.
  Lub koom haum no muab ncauj lus qhia txog kev puas siab puas ntsws, muab kev txhawb txuj ci rau cov pab pawg neeg txhawb zog siab uas yeej tsim muaj lawm los yog pab pib tshiab, thiab cov ntawv xov xwm plaub hlis tshaj tawm ib zaug pub dawb rau cov qhua. Lawv tsa ib lub koom txoos ib zaug ib xyoos. Muaj kev pab ua Lus Mev.

Recovery, Inc.

- www.recovery-inc.com.
  Lub koom haum no txhawb ib txoj kev pab cuam uas muaj kev sib tham thiab nyeem ntawv nrog tus kws kho mob Abraham Low, MD txhua lub lim piam.

  Ntau lub xeev thiab cov zej zog yeej muaj cov koom haum pab cuam rov rau tus kheej thiab tawm tsam tswv yim, xws li **Pennsylvania Mental Health Consumers Association** (717-564-4930 orwww.pmhca.org) thiab **Advocacy Unlimited** (860-667-0460 los yog www.mindlink.org) nyob rau hauv Connecticut.

  Muaj cov koom haum pab rau cov tib neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws uas muaj tswv yim zoo xws **Altered**

States of the Arts (110 SW 8th Avenue, Fort Lauderdale, Florida 33312 or www.alteredstatesofthearts.org). Lawv qhov website muaj phau ntawv uas rub tawm tau los siv pab cov tib neeg rau ntau yam kev tswv yim, Reach Across with the Arts: Phau Ntawv Rov Pab Tus Kheej Rau Cov Neeg Muaj Kev Puas Siab Puas Ntsws.

Ua Hauj Lwm Rau Cov Hom Phiaj

Lub Hom Phiaj # _____

_____

_____

_____

Thawj cov kauj ruam mus cuag lub Hom Phiaj*

_____

_____

_____

Lub Hom Phiaj # _____

_____

_____

_____

Thawj cov kauj ruam mus cuag lub Hom Phiaj*

_____

_____

_____

*Xub siv qhov *Qauv Daws Teeb Meem* uas muaj nyob rau ntawm ntu ntawv rhais tom qab hauv **Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #1** no yuav daws tau zoo cov teeb meem loj heev.

Cov Kauj Ruam Daws Teeb Meem thiab Kev Ua Mus Kom Cuag Lub Hom Phiaj

1. Txhais qhov teeb meem los yog lub hom phiaj kom tseeb thiab yooj yim kawg li tsim nyog.
2. Qhia 3 txoj kev daws teeb meem los yog kev ua mus cuag lub hom phiaj uas tsim nyog yuav siv tau: a. b. c.
3. Rau ib txoj kev uas yuav siv tau twg, qhia ib yam zoo thiab ib yam tsis zoo rau: <u>Cov zoo/cov yog</u>: a. b. c. <u>Cov tsis zoo/cov tsis yog</u>: a. b. c.
4. Xaiv txoj kev uas yuav daws tau qhov teeb meem los yog ua mus cuag lub phiaj tau zoo tshaj plaws. Txoj kev twg muaj feem yuav ua tau vam meej tshaj plaws?
5. Npaj cov kauj ruam yuav ua kom tiav txoj hauj lwm. Leej twg yuav txuam nrog? Ib tug neeg twg yuav ua cov kauj ruam twg? Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas? Yuav siv cov kev pab twg? Yuav muaj cov teeb meem twg? Yuav daws cov teeb meem li cas thiaj dhau? a. b. c. d. e. f.
6. Teem ib lub sij hawm taug qab: _____. Qhuas koj tus kheej rau cov uas koj tau ua tag. Txiav txim seb puas tau daws qhov teeb meem los yog puas tau mus cuag lub hom phiaj. Yog tsis tau, txiav txim seb yuav muab lub tswv yim hloov los yog yuav sim dua lwm lub tswv yim li cas.

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #2A:

Cov Ntsiab Lus Tseeb Txog Txoj Kev Puas Siab Puas Ntsws Schizophrenia

"Ua ntej kuv paub txog kuv tus kab mob, kuv yoob tsis paub tseeb tias qhov twg yog thiab kuv ntshai yam yuav tshwm sim rau kuv. Txhua yam tsis yog tag rau kuv. Thaum kuv hnov cov suab lus, kuv liam lwm cov neeg los yog liam kuv tus kheej. Tam sim no kuv to taub hais tias txoj kev hnov cov suab lus yog ib feem ntawm kuv tus kab mob thiab muaj cov kev rau kuv ua kom pab."

James, tub paj nruag, kws cob qhia suab paj nruag, ib leej txiv, tab tom yuav zoo rov los ntawm txoj kev puas siab puas ntsws schizophrenia

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no yog qhia ncauj lus txog txoj kev puas siab puas ntsws schizophrenia. Cov ncauj lus tseeb qhia txog kev ntsuam xyuas tus mob, cov kev mob tshwm sim muaj, nquag muaj tus mob npaum li cas rau tib neeg, thiab tus mob tshwm sim zoo li cas. Muaj cov qauv qhia txog ib co tib neeg uas muaj koob muaj npe nrov uas tau muaj cov kev puas siab puas ntsws schizophrenia thiab tau raus tes ua cov kev zoo pab rau laj mej pej xeem.

Kev puas siab puas ntsws schizophrenia yog dab tsi?

Kev puas siab puas ntsws schizophrenia yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas tib neeg coob muaj. Muaj xws li ib ntawm ib puas tus tib neeg (1%) muaj tus mob ib zaug hauv nws lub neej. Muaj tus mob tshwm sim rau txhua lub teb chaws, txhua hom neeg, txhua haiv neeg thiab cov tib neeg khwv tau txhua qib nyiaj txiag.

Schizophrenia yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas puas raug rau ntau yam hauv tib neeg lub neej, tshwj xeeb tshaj yog lawv lub neej ua hauj lwm thiab lub neej raug zoo nrog tib neeg. Tej co mob tshwm sim muaj yuav ua rau kom paub txog seb qhov twg muaj tiag thiab qhov twg tsis muaj tiag ntawd nyuaj heev. Tau muab cov kev mob tshwm sim piav hais tias zoo xws li “npau suav thaum koj tsim meej meej.” Lwm cov kev mob tshwm sim tsim teeb meem rau txoj kev mob siab rau siab, kev xav tawm meej, thiab kev muaj siab txaus siab.

Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum paub hais tias muaj ntau yam laj thawj tsim nyog kom xav zoo txog lub neej tom ntej:

- Muaj tshuaj kho tau txoj kev puas siab puas ntsws schizophrenia kom zoo.

- Cov tib neeg muaj tus mob schizophrenia xyaum tswj tau lawv tus mob.
- Cov tib neeg muaj tus mob schizophrenia yeej ua tau lub neej zoo.

Yog koj to taub txog tus mob thiab raus tes nrog kho koj tus kheej, koj yuav hnov zoo dua thiab koj yuav ua mus cuag koj cov hom phiaj hauv koj lub neej dua.

Schizophrenia yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas puas raug rau ntau yam hauv tib neeg lub neej.

1 ntawm 100 tus tib neeg (1%) muaj tus mob schizophrenia ib zaug hauv nws lub neej.

Cov tib neeg muaj tus mob schizophrenia xyaum tswj tau cov kev mob tshwm sim thiab ua tau lawv lub neej zoo.

<u>Nqe Lus Nug:</u> Ua ntej koj muaj kiag tus mob, koj paub dab tsi txog tus mob schizophrenia?

Yuav ntsuam xyuas li cas thiaj pom muaj tus mob schizophrenia?

Txoj kev ntsuam xyuas tau tus mob schizophrenia yog nug tshawb los ntawm ib tug kws muaj txuj ci siab, feem ntau yog ib tug kws kho mob, tiam sis tej thaum kuj yog tus lwm thawj xyuas neeg mob, tus kws kho kev puas siab puas ntsws, tus kws xyuas ntaub ntawv kev noj kev haus los yog lwm tus kws kho kev puas siab puas ntsws. Nyob rau hauv txoj kev sib tham, yuav muaj cov lus nug txog cov kev mob tshwm sim uas koj muaj thiab koj coj li cas hauv txhua fab hauv koj lub neej, xws li txoj kev sib raug zoo thiab kev ua hauj lwm.

Tam sim no tsis tau muaj tso ntshav ntsuas, xoo duab X-ray, los yog xoo hlwb los ntsuam xyuas nrhiav tus mob schizophrenia. Yuav kom ntsuam xyuas raug, tus kws kho mob yuav tau ntsuam xyuas thoob lub cev thiab sim tej yam kev ntsuas los yog tso ntshav ntsuas kom paub hais tias tsis muaj lwm yam kev mob xws li qog nqaij hlav hauv hlwb los yog lub hlwb raug mob.

Txoj kev ntsuam xyuas tau tus mob schizophrenia yog nug tshawb los ntawm ib tug kws kho kev puas siab puas ntsws uas muaj txuj ci siab.

Nqe Lus Nug: Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas ib tug kws kho kev puas siab puas ntsws uas muaj txuj ci siab thiaj li ntsuam xyuas paub tseeb cov kev mob tshwm sim uas koj muaj?

Cov kev mob tshwm sim ntawm tus mob schizophrenia yog mob li cas?

Nws tseem ceeb heev uas yuav tau nco ntsoov hais tias cov kev mob tshwm sim ntawm tus mob schizophrenia kuj pom tshwm sim ntawm lwm cov kev puas siab puas ntsws thiab. Txoj kev paub tseeb hais tias yog muaj tus mob schizophrenia yog raws li ntau cov kev mob tshwm sim, cov kev mob tshwm sim tau ntev npaum li cas lawm, thiab mob heev npaum li cas. Tsis xam cov kev mob tshwm sim thaum ib tug tib neeg haus cawv los yog siv tshuaj yeeb.

Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib cov kev mob tshwm sim los yog yuav mob zoo tib yam. Tiam sis, tej zaum koj yuav pom muaj cov kev mob tshwm sim nram no:

"Kev hnov kev pom cov tsis muaj tseeb (Hallucinations)" yog cov kev xav cuav. Qhov no txhais tau hais tias tib neeg hnov suab, pom, hnov chwv los yog hnov tsw ib yam dab tsi uas yeej tsis muaj nyob ntawd tiag. Kev hnov cov suab yog hom kev hnov kev pom cov tsis muaj tseeb uas nquag tshwm sim tshaj plaws.

Tej cov suab kuj kaj siab, tiam sis feem ntau yog cov suab tsis zoo, hais lus thuam los yog hu neeg npe phem phem. Thaum tib neeg hnov cov suab, yuav zoo li lub suab nrov los mus nkag rau hauv nws ob lub pob ntseg thiab cov suab lus nrov zoo li yog lwm cov neeg li. Yeej hnov zoo li yog suab lus tiag tiag li.

<u>Qee cov qauv ua piv txwv:</u>

- "Ib lub suab lus pheej thuam kuv thiab hais tias kuv yog ib tug neeg phem."
- "Tej lub sij hawm kuv hnov ob lub suab lus sib tham txog kuv thiab hais txog yam uas kuv tab tom ua."

Ntau cov tib neeg kuj pom cov tsis muaj tseeb, uas yog pom tej yam yeej tsis muaj nyob rau ntawd tiag.

<u>Qee cov qauv ua piv txwv:</u>

- "Muaj ib zaug kuv pom ib tug tsov ntxhuav nres ntawm kuv lub qhov rooj paim. Nws zoo kiag li yog tiag tiag."
- "Kuv xav tias kuv pom hluav taws kub los rau hauv lub qhov rai. Tsis muaj leej twg nrog pom li."

"Cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb" yog cov kev ntseeg cuav. Qhov no txhais tau hais tias tib neeg ntseeg tiag tiag thiab hloov tsis tau nws siab hlo li, txawm hais tias yeej muaj pov thawj qhia txawv li lawv ntseeg. Cov kev ntseeg no yog nws tib leeg ntseeg xwb, thiab tsis yog li lwm cov neeg hauv nws haiv neeg los yog nws txoj kev cai dab qhuas. Cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb no yeej yog ntseeg tiag tiag, tiam sis lwm cov tsis pom tias yuav tsim nyog muaj taus thiab pom tias yeej tsis muaj tseeb li nws xav hlo li.

Ib yam kev ntseeg cuav uas nquag muaj yog lawv ntseeg hais tias lwm cov neeg xav tsim kev mob rau lawv, thaum cov neeg ntawd yeej tsis xav tsim li (ntshai vwm). Lwm yam kev ntseeg cuav uas nquag muaj yog tib neeg ntseeg hais tias lawv muaj hwj huaj tshwj xeeb, txuj ci los yog nplua nuj. Lwm cov kev ntseeg cuav yog neeg ntseeg hais tias lwm tus neeg los yog lwm yam kev quab yuam tswj tau nws cov kev xav los yog nws cov yam ntxwv, los yog ntseeg hais tias lwm cov neeg yog tham taw rau nws los yog sib tham txog nws.

<u>Qee cov qauv ua piv txwv:</u>

- "Kuv ntseeg hais tias muaj leej twg xav lom kuv."
- "Kuv ntseeg hais tias lub TV sib tham txog kuv."
- "Kuv ntseeg hais tias kuv nplua nuj heev, tsis hais kuv tshuav nyiaj li cas nyob rau hauv kuv qhov txooj xwm cia nyiaj hauv txhab cia nyiaj li."
- "Kuv ntseeg hais tias tib neeg pheej nyeem kuv lub siab cov kev xav."
- "Tus kws kho mob yuav hais li cas los xij, kuv ntseeg hais tias kuv muaj cov cab."

"Kev xav tsis meej" yog yoob xav tsis tawm. Txoj kev mob no uas rau xav tsis tawm txog ib yam dab tsi kom tseeb, siv cov ntsiab lus tsis yog, hais tsis tau cov nqe lus kom raug, los yog tham lus tsis muaj chaw txawb chaw rau kom tib neeg to taub zoo.

Qee cov qauv ua piv txwv:

- "Tib neeg qhia rau kuv tias kuv dhia lus ntawm ib yam mus rau lwm yam. Lawv hais tias kuv hais lus tsis yog lus."
- "Kuv pheej xev ib cov ntsiab lus los piav qhia txog tej ub no rau kuv tus kwv, tiam sis nws hais nws tsis to taub kuv hais dab tsi li."
- "Kuv tham tham ces tos nco kuv cia li xav tsis tawm yam kuv tham txog ces kuv cia li hais tsis tau lus mus ntxiv lawm. Nws hnov zoo li muaj ib yam dab tsi thaiv kuv lub siab kom kuv xav txhob tawm."

"Cov teeb meem kev tem toob" yog cov teeb meem ntawm txoj kev xav, kev cim xeeb thiab kev tawm tswv yim. Qhov no txhais tau hais tias cov tib neeg yuav muaj teeb meem mloog ib yam dab tsi twj ywm, tsis nco txog tej ub no, thiab tsis to taub cov ntsiab niam tswv yim.

Qee cov qauv ua piv txwv:

- "Kuv muaj teeb meem nyeem ntawv twj ywm los yog saib TV twj ywm."
- "Kuv tsis nco qab txog cov tswv yim npaj los yog cov sij hawm teem muaj."
- "Kuv muaj teeb meem to taub txog cov ntsiab niam tswv yiam."

"Txo tsawg kev sib raug zoo los yog kev khiav luag num" txhais tau hais tias muab sij hawm tsawg heev mus koom kev sib raug zoo nrog lwm cov neeg los yog ua tsis taus hauj lwm los yog mus kawm tsis taus ntawv. Txoj kev mob no tseem ceeb heev vim yuav tsum pom muaj tshwm sim luv kawg yog 6 lub hlis thiaj li yuav ntsuas pom hais tias yog muaj tus mob schizophrenia. Nws kuj tseem ceeb vim tias nws muaj feem xyuam loj heev rau tib neeg txoj kev ua lawv tej luag num, xws li txoj kev tu xyuas lawv tus kheej los yog tu xyuas lawv cov me nyuam los yog lawv cov luag num hauv lub vaj lub tsev.

<u>Qee cov qauv ua piv txwv:</u>

- "Cia li tsis xis nyob nrog tib neeg lawm. Kuv hloov ntawm txoj kev nyiam tawm rooj nrog cov phooj ywg mus rau tsis xav tawm rooj hlo li mus rau yig kom dim thaum twg kuv yig tau li."
- "Kuv ua tsis taus noj thiab tu tsis taus vaj tse lawm. Cov luag num txhua hnub hauv vaj hauv tsev zoo li sab kuv heev heev kawg."
- "Kuv txoj hauj lwm tseem ceeb heev rau kuv, tiam sis kuv yeej tsis muaj peev xwm ua tau li lawm. Kuv sim ua heev kawg kiag, tiam sis kuv muaj teeb meem ua tau tej yam yooj yooj yim tshaj plaws. Nws nyuab heev heev rau kuv piav qhia lwm tus."

"Yam ntxwv ntxhov niab los yog yam ntxwv yoob" yog hais txog ob tug yam ntxwv sib txawv heev heev. Ob tug yam ntxwv no tsis tshua pom tshwm sim heev. "Yam ntxwv ntxhov niab" yog tus yam ntxwv uas cia li coj tsis muaj qab muaj hau los yog lwm tus tsis pom muaj laj thawj hlo li. "Yam ntxwv yoob" yog tus yam ntxwv uas ib tug tib neeg cia li tsum tsis txav hlo li lawm thiab ib ce cia li txhav lawm (los yog yuav luag txhav tag nrho) mus ib lub sij hawm ntev tsawv.

<u>Ib qhov qauv ua piv txwv txog tus yam ntxwv ntxhov niab:</u>

- "Kuv tau niaj hnub tshem tag nrho cov lauj kaub thiab yias hauv chav ua noj mus rau hauv qab lawj ces tshem mus rau hauv chav dej ces tshem rov los rau hauv chav ua noj. Kuv pheej ua li no tas los rov ua dua li."

<u>Ib qhov qauv ua piv txwv txog tus yam ntxwv yoob:</u>

- "Kuv tsis nco qab txog qhov nov, tiam sis kuv tus tij laug qhia rau kuv hais tias ua ntej kuv pib tuaj cuag kev pab, kuv yeej zaum tib lub rooj mus lawm ntau ntau teev kawg. Kuv yeej tsis txav kuv lub cev ib qho hlo li, twb tsis haus dej thiab."

"Cov kev qaug zog" yog lub cev tsis muaj zog, tsis muaj siab, tsis txaus siab thiab tsis xav txog dab tsi. Cov kev qaug zog ua rau tib neeg muaj teeb meem thaum pib thiab ua raws li tej tswv yim npaj, tsis muaj kev txaus siab thiab tsis muaj siab xav ua cov uas lawv ib txwm nyiam ua, thiab tsis siv lub ntsej muag thiab suab lus qhia tau lawv tej kev xav rau lwm cov. Cov kev qaug zog no tej thaum kuj muaj kev tu siab, feem ntau tsis muaj.

Tej txhia neeg yuav hais tias cov kev coj li no yog kev tub nkeeg no tab sis nws TSIS yog kev tub nkeeg.

<u>Qee cov qauv ua piv txwv:</u>

- "Kuv tsis ntsej txog hais tias kuv zoo li cas lawm. Kuv twb tsis da dej lawm thiab."
- "Yuav pib sib tham nrog tib neeg mas nyuab heev, txawm tias kuv yeej nyiam lawv kawg."
- "Kuv tsis muaj zog yuav mus ua hauj lwm los yog tawm rooj nrog tej phooj ywg los yog ua raws li cov tswv yim npaj tau."
- "Cov kev zoo li lom zem yav dhau los, xws li dov pob hlau mus tsoo cov fwj txawb, niam no tsis lom zem lawm."
- "Tib neeg hais rau kuv tias lawv tsis paub xyov kuv xav li cas. Lawv nyeem tsis tau kuv tus yam ntxwv. Txawm hais tias kuv txaus siab rau yam lawv tham txog los lawv yeej xav tias kuv dhuav thiab tsis txaus siab rau."

Cov kev muaj mob tshwm sim loj tshaj plaws los ntawm tus mob schizophrenia yog:

- *kev hnov kev pom cov tsis muaj tseeb*
- *cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb*
- *kev xav tsis meej*
- *cov teeb meem kev tem toob*
- *Txo tsawg kev sib raug zoo los yog kev khiav luag num*
- *yam ntxwv ntxhov niab los yog yam ntxwv yoob*
- *cov kev qaug zog (yog lub cev tsis muaj zog, tsis muaj siab, tsis txaus siab thiab tsis xav txog dab tsi)*

Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib cov kev mob tshwm sim los yog yuav mob zoo tib yam.

Nqe Lus Nug: Koj pom muaj cov kev mob twg tshwm sim lawm? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Cov kev mob tshwm sim ntawm tus mob schizophrenia

Kev mob tshwm sim	**Kuv tau muaj yam mob no**	**Qhov qauv uas tshwm sim rau kuv**
Kev hnov pom cov tsis muaj tseeb (kev hnov, kev pom, kev xav los yog kev hnov tsw ib yam uas tsis muaj nyob ntawd tiag)		
Cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb (muaj txoj kev ntseeg txog ib yam dab tsi tiag txawm tias yeej tsis yog li ntawd tiag)		
Kev xav tsis meej (xav tsis tawm meej thiab qhia tsis tau txog kuv txoj kev xav kom meej)		
Cov teeb meem kev tem toob (teeb meem ntawm txoj kev xav, kev cim xeeb thiab kev tawm tswv yim)		

Txo tsawg kev sib raug zoo los yog kev khiav luag num (sij hawm sib raug zoo tsawg tsawg, cov teeb meem ua hauj lwm)		
Yam ntxwv ntxhov niab los yog yam ntxwv yoob (ntxwv uas cia li coj tsis muaj qab muaj hau los yog tsis nti hlo li)		
Cov kev qaug zog (cev tsis muaj zog, tsis muaj siab, tsis txaus siab thiab tsis xav txog dab tsi)		

Yam dab tsi tsim muaj tus mob schizophrenia?

Muaj tus mob schizophrenia tsis yog tim leej twg. Qhov no txhais tau hais tias koj tsis yog tus tsim muaj tus mob, thiab tsis yog koj tsev neeg los sis lwm tus neeg leej twg hlo li. Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias cov kev mob tshwm sim los ntawm tus mob schizophrenia yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm. Cov xaim no yog hu ua "cov hlab ntsha xa xov xwm (neurotransmitters)" uas yog cov xa xov xwm mus rau lub hlwb. Thaum twg cov xaim no tsis zoo sib xws lawm, lawv ua tau rau lub hlwb xa cov xov xwm yuam kev.

Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm tsis paub hais tias yog tim dab tsi cov xaim xa hluav taws xob no thiaj li txawj zoo tsis sib luag, tiam sis lawv ntseeg hais tias qhov teeb meem pib chiv ua ntej yug tau tus me nyuam los lawm. Qhov no txhais tau hais tias tej txhia neeg yeej muaj "caj ces muaj taus mob" kom tsim muaj tau tus mob schizophrenia, ces thiaj li pom tus mob tshwm tom qab loj hlob tuaj.

Ntxiv rau caj ces muaj tau mob, kev ntxhov siab kuj yog ib yam teeb meem loj heev uas tsim muaj tus mob schizophrenia thiab nws cov kev mob tshwm sim mus zoo li cas. Txoj kev ntseeg hais tias lub cev muaj taus mob thiab kev ntxhov siab sib cuam tshuam zoo li cas yog hu ua qhov "qauv muaj taus mob ntxhov siab" thiab qhia muaj ntxiv nyob rau hauv phau ntawv "Qhov Qauv Muaj Taus Mob Ntxhov Siab thiab Cov Tswv Yim Kho."

Muaj ntau nqe lus nug txog tus mob schizophrenia yeej tsis muaj lus teb tau rau. Yeej muaj ntau txoj kev tshawb fawb kawm txog tus mob tam sim no.

Muaj tus mob schizophrenia tsis yog tim leej twg.

Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias tus mob schizophrenia yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm.

Nqe lus nug: Koj hnov lwm cov lus piav qhia li cas txog cov kev tsim muaj tus mob schizophrenia?

Tus mob schizophrenia tshwm sim mus zoo li cas? Zoo li cas tom qab koj hnov thawj cov kev mob tshwm sim?

Feem neeg coob pib muaj tus mob schizophrenia thaum lawv tiav hluas los yog cov neeg laus tsis tau txog ib nrab neej, xws li hnub nyoog 16 mus txog 30. Cov kev mob tshwm sim sib txawv, tshwm sim heev npaum li cas thiab cuam tshuam heev npaum li cas rau cov tib neeg lub neej mas nws sib txawv.

Tus mob schizophrenia muaj cov kev feem xyuam sib txawv heev rau tib neeg. Tej txhia neeg tsuas pom tus mob tshwm sim me ntsis thiab tsuas pom tshwm sim ob peb nyuag zaus hauv lawv lub neej xwb. Lwm cov neeg muaj cov kev mob tshwm sim loj heev, tej txhia raug mus pw kho hauv tuam tsev kho mob. Tej txhia neeg yuav muaj cov mob tshwm sim tas li, tiam sis ho tsis mob heev heev ua rau lawv raug mus pw kho mob.

Tus mob schizophrenia yog mob raws vuag, uas cov kev mob yuav tsis tshwm sim zoo sib xws ntev mus. Thaum twg cov kev mob rov tshwm sim los yog mob heev tshaj qub, qhov no yog hu ua "mob tshwm sim ntxiv" los yog "mob ib vuag heev" los yog "mob huam tuaj." (Muaj ncauj lus qhia ntxiv txog yam no ntawm phau ntawv "Txo Cov Mob Huam Tuaj.") Yeej tswj tau qee cov mob huam tuaj nyob rau tom tsev, tiam sis tej zaum lwm cov mob huam tuaj yuav tau mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob kom tiv thaiv tau tus neeg mob los yog lwm cov neeg.

Yog siv txoj kev kho mob zoo, feem neeg coob uas muaj tus mob schizophrenia yeej txo tau cov kev mob tshwm sim thiab ua taus lub neej muaj txiaj ntsim zoo.

Tus mob schizophrenia yog mob raws vuag, nrog rau cov kev mob ntau qib uas txawj huam tuaj thiab txawj ploj.

Nqe lus nug: Koj puas tau muaj cov kev mob tshwm sim rov huam tuaj dua?

Cov neeg uas tau muaj tus mob schizophrenia ua piv txwv

Qee cov neeg muaj koob muaj npe nrov tau muaj tus mob schizophrenia:

John Nash (1928 txog rau tam sim no) yog ib tug kws txawj zauv uas tshawb tau cov kev ua zauv uas tseem ceeb heev rau Cov Kev Khwv Noj Khwv Haus. Nws yeej qhov dej siab Nobel Prize rau Cov Kev Khwv Noj Khwv Haus hauv xyoo 1994. Nws zaj dab neeg yog piav nyob rau hauv A Beautiful Mind (Lub Siab Zoo Nkauj), uas yog ib phau ntawv puav leej muab ua ib zaj yeeb yam saib.

William Chester Minor (1834 mus txog 1920) yog ib tug kws phais Tub Rog Asmeskas, uas yog ib tug neeg txawj ntse txog Lus Askiv thiab kev sau ntawv tshaj plaws. Nws yog ib tug uas tau muab cov lo lus ntau heev coj los txhais rau hauv phau ntawv Oxford English Dictionary, uas yog ib phau ntawv txhais lus cov nyom tshaj plaws.

Vaslav Nijinski (1890 mus txog 1950) yog ib tug neeg Russian seev cev uas muaj koob muaj npe vim yog nws lub cev muaj zog heev, nws txav tau nws lub cev zoo li sib sib thiab siv nws lub cev ua yam ntxwv qhia tau dab neeg. Nws lub koob lub npe nrov heev rau ib zaj seev cev hu ua "Afternoon of a Faun."

Lwm cov neeg muaj tus mob schizophrenia uas tsis muaj koob muaj npe nrov heev, tiam sis yeej ua lub neej zoo heev thiab muaj txiaj ntsim heev:

Mr. X: ua hauj lwm hauv lub khw muag khoom kos duab zas duab. Nws sib raug zoo heev nrog nws ob tug tij laug thiab lawv nyiam mus dov pob hlau tas li. Nws nyiam kos duab thiab npaj yuav mus kawm kos duab yav hmo ntuj rau lub xyoo tom ntej no.

Ms. Y: yuav txiv thiab muaj ob tug me nyuam kawm ntawv qib elementary. Nws koom nrog cov koom txoos hauv zej zog thiab hauv tsev kawm ntawv thiab nws nyiam ua teb zaub.

Mr. Z: nyob rau hauv ib co tsev laus thiab pab dag zog pub dawb rau lub tsev yug tsiaj rau neeg saib. Thaum i nquag mus cuag tuam tsev kho mob heev tiam sis nws tsis tau mus cuag tuam tsev kho mob los tau 2 lub xyoos lawm. Nws tab tom nrhiav ib txoj hauj lwm ua kom tau nyiaj.

Muaj coob leej ntau tus tib neeg muaj tus mob schizophrenia uas tau txhawb kev zoo rau lub zej lub zos txoj kev ua neeg.

<u>Cov nqe lus nug</u>: Koj puas paub lwm cov neeg uas muaj tus mob schizophrenia? Yog paub, tej yam ua piv txwv uas lawv muaj rab peev xwm ua tau zoo yog dab tsi?

Kev xav phem yog dab tsi?

Thaum twg yog hais txog kev puas siab puas ntsws, lo lus "kev xav phem" txhais tau hais tias yog tej txhia neeg txoj kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws. Tsis yog txhua leej txhua tus ntsib txoj kev xav phem no, tiam sis tu siab tias muaj coob tus yeej tau ntsib lawm.

Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum paub hais tias muaj ob txoj cai loj tiv thaiv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug cov tib neeg muaj kev puas ib ce los yog puas hlwb. Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus (Americans with Disabilities Act) (ADA) yog ua kom cov kev ntiav neeg ua hauj lwm, tsheb thauj mus los, kev sib txuas lus los yog kev lom zem tsis pub muaj kev ntxub ntxaug. Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) (FHA) txwv txiv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug txog vaj tse nyob.

Txoj kev xav phem yog ib qhov teem meem nyuab heev, thiab yeej tsis muaj kev daws tau yooj yim. Kev tshawb fawb pom hais tias thaum pej xeem huab hwm paub zoo ntxiv txog cov kev puas siab puas ntsws thiab thaum lawv paub kiag cov tib neeg uas tau muaj kev puas hlwb lawm, lawv txoj kev xav phem yuav muaj tsawg zus mus.

Muaj ntau lub koom haum, nrog rau lub National Institute of Mental Health, lub Center for Mental Health Services, lub National Alliance for the Mentally III, lub National Mental Health Association, thiab lub National Empowerment Center, ua hauj lwm ua ke los qhia rau pej xeem huab hwm thiab tsim kom muaj ntau cov kev cai los tiv thaiv kom tsis txhob muaj kev ntxub ntxaug. Kev hu cuag cov koom haum no muaj nyob ntawm Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv “Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los”.

Yog koj tau ntsib txoj kev raug xav phem rau thiab/los yog xav paub ntxiv txog cov tswv yim teb rau neeg cov kev xav phem, xyuas Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv no.

Kev xav phem yog hais txog tib neeg cov kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws.

Nqe lus nug: Koj puas tau ntsib txoj kev xav phem rau vim yog koj muaj cov kev puas siab puas ntsws?

<u>Cov kauj ruam uas koj rhais los mus tswj cov kev mob tshwm sim yog dab tsi?</u>

Nyeem phau ntawv no ces yog koj twb rhais ib kauj ruam tseem ceeb lawm, uas yog kawm txog ib co ntsiab lus tseeb txog koj tus kab mob.

Lwm cov kauj ruam tseem ceeb muaj xws li:

- Xyaum daws cov teeb meem ntxhov siab
- Tsim kom muaj neeg txhawb zog siab
- Npaj kom muaj lub tswv yim tiv thaiv kev huam mob tuaj
- Siv cov tshuaj kho kom zoo
- Kawm kom paub tswj cov kev mob tshwm sim
- Mus cuag koj cov kev tu ncua ntawm txoj kev pab kho kev puas siab puas ntsws

Yuav tham txog cov kauj ruam no ntawm lwm cov phau ntawv qhia txog Kev Tswj Xyuas Kev Muaj Mob thiab Kev Pab Zoo Rov Los.

Yam koj ua muaj feem xyuam rau koj txoj kev zoo rov los.

Muaj cov kauj ruam rau koj ua raws kom tswj tau koj cov kev puas siab puas ntsws zoo.

Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm tus mob schizophrenia:

- *Schizophrenia yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas puas raug rau ntau yam hauv tib neeg lub neej.*

- *Muaj xws li ib ntawm ib puas tus tib neeg (1%) muaj tus mob schizophrenia ib zaug hauv nws lub neej.*

- *Cov tib neeg muaj tus mob schizophrenia xyaum tswj tau lawv tus mob thiab yeej ua tau lub neej zoo.*

- *Txoj kev ntsuam xyuas tau tus mob schizophrenia yog nug tshawb los ntawm ib tug kws kho txog kev puas siab puas ntsws uas muaj txuj ci siab.*

- *Cov kev muaj mob tshwm sim loj tshaj plaws los ntawm tus mob schizophrenia yog:*

  Kev hnov kev pom cov tsis muaj tseeb
  Cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb
  Kev xav tsis meej
  Cov teeb meem kev tem toob
  Txo tsawg kev sib raug zoo los yog kev khiav luag num
  Yam ntxwv ntxhov niab los yog yam ntxwv yoob
  Cov kev qaug zog (yog lub cev tsis muaj zog, tsis muaj siab, tsis txaus siab thiab tsis xav txog dab tsi)

- *Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib cov kev mob tshwm sim los yog yuav mob zoo tib yam.*

- *Muaj tus mob schizophrenia tsis yog tim leej twg.*

- *Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias*

tus mob schizophrenia yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm.

- *Tus mob schizophrenia yog mob raws vuag, nrog rau cov kev mob ntau qib uas txawj huam tuaj thiab txawj ploj.*

- *Muaj coob leej ntau tus tib neeg muaj tus mob schizophrenia uas tau txhawb kev zoo rau lub zej lub zos txoj kev ua neeg.*

- *Kev xav phem yog hais txog tib neeg cov kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws.*

- *Yam koj ua muaj feem xyuam rau koj txoj kev zoo rov los.*

- *Muaj cov kauj ruam rau koj ua raws kom tswj tau koj cov kev puas siab puas ntsws zoo.*

Ntawv Rhais Tom Qab: Cov Tswv Yim thiab Kev Zoo Siv los Teb Rau Neeg Txoj Kev Xav Phem

Tej txhia tswv yim uas siv los teb rau neeg txoj kev xav phem yog dab tsi?

Tej zaum nws yuav pab yog koj npaj ib cov tswv yim los teb rau neeg txoj kev xav phem. Ib lub tswv yim twg yuav muaj qhov zoo thiab qhov tsis zoo. Yam koj txiav txim ua yog nyob ntawm qhov xwm txheej tshwm sim.

Qee yam tswv yim kuj yog xws li:

Kawm kom koj paub zoo txog cov kev puas siab puas ntsws

Tej zaum cov tib neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws tshwm sim twb tsis paub txog cov tseeb ntawm tus mob. Tej zaum lawv tseem xav hais tias yog tim lawv tus kheej los yog xav hais tias lawv twb tu xyuas tsis tau lawv tus kheej los yog tim lawv koom tsis tau nrog lub zej zog. Tej zaum koj yuav muaj cov kev xav tsis zoo no. Cov kev xav no yog hu ua "kev xav phem txog tus kheej."

Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum tsis txhob muaj cov kev xav phem no rov rau koj tus kheej, vim nws yuav ua rau koj tsis muaj siab thiab ua rau koj tsis muaj kev vam zoo rov los. Ib txoj kev pab kom koj tsis txhob xav phem yog kawm txog cov kev mob tshwm sim ntawm cov kev puas siab puas ntsws thiab puas hlwb, thiab cais cov dab neeg tawm ntawm cov lus muaj tseeb tiag. Piv txwv, yog koj paub qhov tseeb hais tias tsis yog tim leej twg thiaj muaj tus mob schizophrenia, nws yuav pab kom koj tsis txhob liam koj tus kheej thiab txhob liam lwm cov neeg.

Lwm txoj kev pab kom tsis txhob muaj cov kev xav phem rov rau tus kheej yog koom nrog ib pab neeg txhawb zog siab los yog koom nrog lwm pab pawg neeg uas koj paub lwm cov neeg uas muaj cov kev puas siab puas ntsws. Koj yuav nrhiav tau cov pab pawg neeg txhawb zog siab no ntawm cov koom haum xws li Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (CONTAC) thiab lub National Empowerment Center. Kev hu cuag cov koom haum no thiab lwm cov koom haum uas yuav muaj kev pab tau rau nyob ntawm Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv “Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los”.

Thaum koj paub txog cov kev puas siab puas ntsws ntau lawm koj yuav txawj tawm tsam cov kev ntxub ntxaug zoo dua, txawm yuav yog muaj los ntawm lwm cov los yog los ntawm koj tus kheej.

<u>Qhia cov lus tseeb rau lwm cov neeg uas tau xav tsis yog lawm yam tsis tas qhia dab tsi txog koj tus kheej hlo li.</u>

Ib tug neeg ua hauj lwm ua ke yuav hais tias, "Tag nrho cov tib neeg puas siab puas ntsws txaus ntshai heev." Tej zaum koj yuav tau teb hais tias, "Qhov tseeb, kuv nyeem hauv ib tsab ntawv xov xwm hais tias feem neeg coob uas puas siab puas ntsws tsis coj yam ntxwv heev. Tsuas yog cov xov xwm tau hais tshaj tshaj txog qee cov neeg lawm xwb."

Yuav kom tawm tsam tau txoj kev xav phem, tej zaum koj yuav tau qhia cov lus tseeb thaum hnov neeg xav tsis yog yam tsis qhia dab tsi txog koj tus kheej.

Xaiv cov lus qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws.

Nws yog nyob ntawm koj pom zoo txiav txim qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws. Nws tseem ceeb uas yuav tau xav txog seb lwm tus neeg yuav xav li cas. Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum muab cov teeb meem thiab cov kev zoo tsis ntev tom ntej no thiab mus ntev lawm tom ntej coj los ntsuas rau koj tus kheej. Tej zaum nrog ib tug neeg hauv koj pab pawg neeg txhawb zog siab tham txog qhov no yuav pab.

Tib neeg yuav xaiv qhia txog lawv tus kheej sib txawv heev, thiab yog qhia, yuav qhia npaum li cas. Tej zaum koj tsuas qhia txog tej yam ntawm koj ntiag tug rau koj tsev neeg los yog phooj ywg xwb. Los yog koj tsuas qhia rau tib neeg thaum twg yog tsim nyog lawm xwb. Piv txwv, tej zaum koj yuav tsum muaj ib yam dab tsi tshwj xeeb pab es koj thiaj li yuav ua tau koj txoj hauj lwm.

Tej zaum koj yuav xis tham nyob rau ntawm ntau qhov chaw. Tej zaum koj yuav txaus siab piav txog kev puas siab puas ntsws rau pej xeem neeg coob hnov vim cov kev qhia los yog cov kev tawm tsam tswv yim txhawb.

Tej zaum koj yuav qhia me ntsis txog koj txoj kev puas siab puas ntsws tej lub sij hawm twg uas koj tawm tsam neeg txoj kev xav phem.

Ras paub txog koj cov kev cai lij choj

Nws tseem ceeb uas yuav tau kawm txog cov kev cai txwv txiav kev ntxub ntxaug. Ob txoj cai loj tiv thiav cov kev tsis coj ncaj yog Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus (Americans with Disabilities Act) (ADA) thiab Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) (FHA).

Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus yog ua kom cov kev ntiav neeg ua hauj lwm, tsheb thauj mus los, kev sib txuas lus los yog kev lom zem tsis pub muaj kev ntxub ntxaug cov neeg uas lub cev tsis taus los yog puas hlwb. Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) (FHA) txwv txiav tsis pub muaj kev ntxub ntxaug leej twg vim yog lwm haiv neeg txawv, xim nqaij daim tawv txawv, yug nyob txawv lwm teb chaws, kev cai dab qhuas, poj niam los yog txiv neej, kev txij nkawm, los yog kev tsis taus (ib ce puas los yog puas siab puas ntsws).

Yuav zoo tsim nyog rau koj siv sij hawm los kawm kom koj to taub zoo txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm cov kev cai no thiab seb lawv muaj feem xyuam li cas rau koj. Yog koj xav hais tias muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm, nyob ntawm seb qhov xwm txheej yog dab tsi, nws muaj ntau yam rau koj ua tau.

Tej lub sij hawm cia li tham ncaj nraim nrog tus tib neeg ntawd yuav ua hauj lwm zoo tshaj plaws. Piv txwv, nws yuav yog ib txoj kev zoo tshaj rau koj mus cuag kiag koj tus thawj tswj hauj lwm hais txog ib yam kev pab rau koj ntawm koj txoj hauj lwm. Ib qhov qauv kev pab yog hais kom nws pab txav koj lub rooj ua hauj lwm mus rau qhov chaw kom ntsiag suab zog yuav pab koj ua tau hauj lwm zoo dua.

Tej lub sij hawm sib tham kiag nrog ib tug kws muaj txuj ci

siab kom tau tswv yim, kev txhawb, kev tawm tsam tswv yim, kev txiav txim plaub ntug, thiab kev pab txog kev cai lij choj yuav ua hauj lwm zoo dua. Piv txwv, yog ib tug tswv tsev tsis kam koj khiab nws lub tsev nyob vim yog koj muaj cov kev puas siab puas ntsws, tej zaum koj yuav tau hu rau Lub Chaw Khiav Dej Num Txog Vaj Tse Nyob thiab Kev Vaj Huam Sib Luag (Office of Fair Housing and Equal Opportunity) (FHEO) nyob rau hauv lub Tuam Fab Txhawb Vaj Tse Nyob thiab Tsim Zej Zog (Department of Housing and Urban Development) (HUD) kom tau tswv yim thiab kev pab. Yog lub chaw ua hauj lwm tsis teb koj cov lus thov kev pab txhawb rau koj ua koj txoj hauj lwm, tej zaum koj yuav tau hu mus cuag Chaw Tswj Xyuas Kev Ua Hauj Lwm Sib Luag (Equal Employment Opportunity Commission) (EEOC).

Cov kev hu cuag Lub Chaw Khiav Dej Num Txog Vaj Tse Nyob thiab Kev Vaj Huam Sib Luag, Chaw Tswj Xyuas Kev Ua Hauj Lwm Sib Luag thiab lwm cov koom haum muab kev pab zoo muaj nyob rau Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv.

Yuav kom tawm tsam tau tib neeg txoj kev xav phem, nws tseem ceeb uas koj paub txog koj cov kev cai lij choj thiab paub cov chaw mus cuag kev pab yog muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm.

<u>Nqe lus nug:</u> Koj twb tau siv cov tswv yim twg los mus tawm tsam tib neeg txoj kev xav phem lawm?
Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Cov Tswv Yim Tawm Tsam Neeg Kev Xam Phem

Tswv Yim	**Kuv twb siv lub tswv yim no lawm**
Kawm kom koj tus kheej paub zoo txog cov kev mob tshwm sim rau txoj kev puas siab puas ntsws thiab puas hlwb	
Qhia cov lus tseeb thaum hnov neeg xav tsis yog yam tsis qhia dab tsi txog koj tus kheej	
Xaiv cov lus qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws	
Ras paub txog koj cov kev cai lij choj	
Nrhiav neeg sab nraud pab yog muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm	
Lwm Cov Tswv Yim:	

Cov Chaw Pab Zoo

Cov koom haum thiab cov website uas tawm tsam neeg cov kev xav phem:

Chicago Consortium for Stigma Research
7230 Arbor Drive
Tinley Park, IL 60477
Xov tooj: 708-614-2490

Otto Wahl's Homepage and Guide for Stigmabusters
Dept. of Psychology
George Mason University
Fairfax, VA 22030
Website: iso.gmu.edu/-owahl.INDEX.HTM

National Stigma Clearinghouse
245 Eighth Avenue
Suite 213
New York, NY 10011
Xov tooj: 212-255-4411
Website: community2.webtv.net/stigmanet/HOMEPAGE

Tsoom fwv teb chaws cov chaw khiav dej num:

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)
1801 L Street, NW
Washington, D.C. 20507
Xov tooj: 202-663-4900
Xav nrhiav lub chaw khiav dej num ze tshaj plaws:
1-800-669-4000
Website: eeoc.gov

Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO)
Department of Housing and Urban Development
451 7th Street SW
Washington, D.C. 20410
Xov tooj: 202-708-1112
Website: hud.gov

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm 2B:

Cov Ntsiab Lus Tseeb Txog Txoj Kev Puas Siab Puas Ntsws Bipolar

"Kuv tsis nyiam kuv tus yam ntxwv uas zoo siab heev heev sib luag zos nrog kuv tus yam ntxwv nyuab siab, vim tus mob no ua rau kuv lub siab lub ntsws xav kub lug tas mus li uas ua rau kuv tswj tsis tau thiab kuv tsis nyiam li lawm. Lub tswv yim kho kuv tus mob tam sim no pab tswj tau txhua yam zoo me ntsis lawm."

David Kime, kws kos duab, kws sau ntawv, kws teeb paj, tab tom yuav zoo rov los ntawm txoj kev puas siab puas ntsws bipolar

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no qhia cov ncauj lus txog txoj kev puas siab puas ntsws bipolar. Cov ncauj lus tseeb qhia txog kev ntsuam xyuas tus mob, cov kev mob tshwm sim muaj, nquag muaj tus mob npaum li cas rau tib neeg, thiab tus mob tshwm sim zoo li cas. Muaj cov qauv qhia txog ib co tib neeg uas muaj koob muaj npe nrov uas tau muaj cov kev puas siab puas ntsws bipolar thiab tau raus tes ua cov kev zoo pab rau laj mej pej xeem.

Kev puas siab puas ntsws bipolar yog dab tsi?

Txoj kev puas siab puas ntsws bipolar yog ib yam kev puas siab ntsws loj uas raug neeg coob heev. Tej zaum kuj hu ua "kev nyuab siab heev tshaj plaws." Muaj xws li ib ntawm ib puas tus tib neeg (1%) muaj tus mob ib zaug hauv nws lub neej. Muaj tus mob tshwm sim rau txhua lub teb chaws, txhua hom neeg, txhua haiv neeg thiab cov tib neeg khwv tau txhua qib nyiaj txiag.

Kev puas siab puas ntsws bipolar yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas puas raug rau ntau yam hauv tib neeg lub neej. Qee yam kev mob tshwm sim ua rau lub siab ntsws xav tau sib txawv heev heev, xws li zoo siab heev tshaj qhov zoo lawm (kev zoo siab heev tshaj plaws) mus rau qhov nyuab siab heev tshaj plaws (kev nyuab siab.) Lwm cov kev mob tshwm sim los ntawm tus mob bipolar yuav ua rau kom tsis paub hais tias qhov twg yog tiag thiab qhov twg yog cuav (kev puas hlwb).

Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum paub hais tias muaj ntau yam laj thawj tsim nyog kom xav zoo txog lub neej tom ntej:

- Muaj tshuaj kho tau txoj kev puas siab puas ntsws bipolar kom zoo.

- Cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws bipolar xyaum tswj tau lawv tus mob.
- Cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws bipolar yeej ua tau lub neej zoo.

Yog koj to taub txog tus mob thiab raus tes nrog kho koj tus kheej, koj yuav hnov zoo dua thiab koj yuav ua mus cuag koj cov hom phiaj hauv koj lub neej dua.

Kev puas siab puas ntsws bipolar yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas puas raug rau ntau yam hauv tib neeg lub neej.

1 ntawm 100 tus tib neeg (1%) muaj kev puas siab puas ntsws bipolar ib zaug hauv nws lub neej.

Cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws bipolar xyaum tswj tau cov kev mob tshwm sim thiab ua tau lawv lub neej zoo.

<u>Nqe Lus Nug:</u> Ua ntej koj muaj kiag tus mob, koj paub dab tsi txog kev puas siab puas ntsws bipolar?

<u>Yuav ntsuam xyuas li cas thiaj pom muaj kev puas siab puas ntsws bipolar?</u>

Txoj kev ntsuam xyuas tau kev puas siab puas ntsws bipolar yog nug tshawb los ntawm ib tug kws muaj txuj ci siab, feem ntau yog ib tug kws kho mob, tiam sis tej thaum kuj yog tus lwm thawj xyuas neeg mob, tus kws kho kev puas siab puas ntsws, tus kws xyuas ntaub ntawv kev noj kev haus los yog lwm tus kws kho kev puas siab puas ntsws. Nyob rau hauv txoj kev sib tham, yuav muaj cov lus nug txog cov kev mob tshwm sim uas koj muaj thiab koj coj li cas hauv txhua fab hauv koj lub neej, xws li txoj kev sib raug zoo thiab kev ua hauj lwm.

Tam sim no tsis tau muaj tso ntshav ntsuas, xoo duab X-ray, los yog xoo hlwb los ntsuam xyuas nrhiav kev puas siab puas ntsws bipolar. Yuav kom ntsuam xyuas raug, tus kws kho mob yuav tau ntsuam xyuas thoob lub cev thiab sim tej yam kev ntsuas los yog tso ntshav ntsuas kom paub hais tias tsis muaj lwm yam kev mob xws li qog nqaij hlav hauv hlwb los yog lub hlwb raug mob.

Txoj kev ntsuam xyuas tau kev puas siab puas ntsws bipolar yog nug tshawb los ntawm ib tug kws muaj txuj ci siab kho kev puas siab puas ntsws.

<u>Nqe Lus Nug</u>: Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas ib tug kws muaj txuj ci siab kho kev puas siab puas ntsws thiaj li ntsuam xyuas paub tseeb cov kev mob tshwm sim uas koj muaj?

Cov kev mob tshwm sim ntawm kev puas siab puas ntsws bipolar yog mob li cas?

Nws tseem ceeb heev uas yuav tau nco ntsoov hais tias cov kev mob tshwm sim ntawm kev puas siab puas ntsws bipolar kuj pom tshwm sim ntawm lwm cov kev puas siab puas ntsws thiab. Txoj kev paub tseeb hais tias yog muaj kev puas siab puas ntsws bipolar yog raws li ntau cov kev mob tshwm sim, cov kev mob tshwm sim tau ntev npaum li cas lawm, thiab mob heev npaum li cas. Tsis xam cov kev mob tshwm sim thaum ib tug tib neeg haus cawv los yog siv tshuaj yeeb.

Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib cov kev mob tshwm sim los yog yuav mob zoo tib yam. Tiam sis, tej zaum koj yuav pom muaj cov kev mob tshwm sim nram no:

Cov kev cia li zoo siab heev heev yog hu ua "kev zoo siab heev tshaj plaws."

Cov tib neeg uas tau muaj cov kev cia li zoo siab heev tshaj plaws no qhia cov kev tshwm sim nram no:

Hnov zoo siab heev tshaj plaws los yog muaj siab tshaj plaws. "Kuv zoo siab heev tshaj plaws rau kuv lub neej, kuv hnov zoo li kuv zoo tshaj plaws hauv lub ntiaj teb. Kuv xav hais tias lub ntiaj teb no nyiam kuv heev thiab teev hawm kuv."

Hnov meem txom. "Kuv xav hais tias kuv muaj ib lub tswv yim khwv kom tau txhiab txhiab nyiaj. Ua rau kuv meem txom thaum neeg nug cov lus zoo li lawv tsis ntseeg kuv."

Hnov muaj peev xwm tshaj li yog tiag. "Kuv xuas tes sau ib zaj dab neeg xa mus rau Steven Speilberg. Kuv ntseeg tseeb hais tias nws yuav muas kiag mus ua nws zaj yeeb yaj kiab tom ntej no."

Tsis pw ntau. "Kuv mloog zoo li kuv tsuas xav pw ob teev ib hmos twg xwb. Kuv muaj siab dhau heev uas kuv pw tsis taus ntau tshaj ntawd li."

Tham lus heev heev. "Tib neeg hais rau kuv tias kuv mas yeej tham tas mus li; lawv hais tsis tau ib lo lus li cas hlo li. Zoo li kuv cheem tsis tau kuv tus kheej vim kuv muaj ntau ntau yam yuav tau hais."

Hnov lub siab xav kub lug. "Kuv lub siab mas muaj ntau tsav yam kev xav kub lug ua rau kuv caum tsis cuag kuv cov kev xav hlo li."

Hnov raug zes yooj yooj yim. "Kuv xav tsis tau yam uas kuv tus xib fwb qhia Lus Askiv hais li vim txhua txhia yam suab zes kuv tag—lub teev txav, lub tshuab cua txias nrov,

lub tsheb tsav dhau, leej twg taug kev sab nraum zoov, tus noog quaj nraum qhov rai. Ua rau kuv sab kawg kiag."

Hnov nquag tshaj plaws. "Tej zaum kuv yeej npaj ua hauj lwm 20 teev ib hnub twg li. Los yog kuv muab txhua yam khoom vaj khoom tsev hauv kuv lub tsev hloov chaw txhua nrho, ces rov muab hloov dua hnub tom qab."

Txiav txim siab tsis tau zoo. "Kuv xav hais tias yuav tsis muaj ib yam dab tsi phem puas rau kuv hlo li, ces kuv siv tag nrho txhua lub nyiaj kuv muaj nyob rau hauv kuv qhov txooj xwm cia nyiaj hauv txhab nyiaj, kuv txais nyiaj ntawm txhua tus neeg kuv paub, siv tag nrho cov nyiaj hauv kuv cov credit card. Kuv puav leej sib deev ib hmos nrog ib tus neeg kuv tsis tau paub hlo li—twb yog kuv muaj hmoo nws tsis mob kas cees AIDS los yog mob lwm yam."

Cov kev ntshaus heev yog hu ua "kev nyuab siab."

"Kev nyuab siab" yog txhais muaj li nram no:

Hnov tu siab. "Kuv tsis pom ib yam dab tsi zoo hauv kuv lub neej hlo li. Txhua yam tsaus ntuj nti thiab phem xwb."

Noj tsawg heev los yog ntau heev. "Thaum twg kuv nyuab siab, kuv tsis xav noj dab tsi hlo li. Tsis muaj ib yam ntxim qab thiab kuv tsis tshua noj ab tsi hlo li. Kuv poob lawm 10 phaus zaum tas los no."

Tsaug zog tsawg heev los yog ntau heev. "Kuv muaj teeb meem tsaug tsis taus zog yav hmo ntuj. Kuv pw tab sis tsis tsaug zog lawm tsheej teev, tig mus tig los. Ces kuv cia li tsim los thaum 4:00 teev sawv ntxov thiab rov tsaug tsis taus zog li lawm. Lwm cov neeg kuv paub uas muaj kev nyuab siab qhov teeb meem ho yog pw heev dhau. Lawv xav pw tas mus li—lawv pw lawm 12 teev los yog tshaj ntawd ib hnub twg saum txaj."

Hnov nkees thiab tsis muaj zog. "Kuv lam mus ua hauj lwm txhua tag kis tiam sis mas kuv twb yuav luag teb tsis taus lub xov tooj thaum kuv mus txog. Zoo li yuav tau sib sib zog tiag thiaj ua tau txhua yam."

Hnov zoo li pab tsis tau dab tsi, tsis muaj kev vam, tsis muaj nuj nqis. "Kuv tso kuv tus hluas nraug pov tseg vim kuv xav hais tias kuv yog ib tus neeg tsis muaj nqis es nws tsis txhob khuam nrog kuv. Nws tsim nyog tau tus zoo tshaj kuv. Zoo xws li txhua yam kuv ua yeej tsis zoo hlo li. Kuv tsis pom dab tsi tsuas yog pom kev mob siab mob ntsws rau kuv lub neej tom ntej xwb."

Liam tus kheej txog tej yam uas twb tsis tim yus li. "Kuv pib liam txhua yam rau kuv tus kheej: kuv tus nus hlab hlwb khov, lub tsheb sib tsoo ze ntawm peb lub qhov rooj, lub

khaub zeeg cua uas tshuab cov tsev yaws tag nyob hauv Florida. Kuv cia li xav tias tej no yog tim kuv tag nrho."

Cov kev xav txov tus kheej txoj sia los yog xav ua cov kev txov siav. "Thaum kuv lub neej poob tsag kawg kiag lawm kuv xav hais tias tib txoj kev tawm tau tsuas yog kuv ncaim lub ntiaj teb no xwb. Kuv xav hais tias kuv tus poj niam thiab cov me nyuam yuav tau zoo dua yog tsis muaj kuv. Hmoo zoo kuv ho tsis ua mob rau kuv tus kheej, txawm hais tias kuv yeej xav txog kawg li."

Teem meem xam tawm thiab txiav txim siab. "Nws siv kuv ib teev thiaj nyeem tag ib nplooj ntawv sau hauv kuv lub txhab nyiaj tuaj. Kuv lub siab tsis nyob rau ntawm daim ntawv hlo li. Thiab muaj ib hnub, kuv mus ua tsis tau hauj lwm vim yog kuv txiav txim tsis tau hais tias yuav hnav lub tsho twg."

Cov kev mob tshwm sim uas tsis paub tseeb hais tias yam twg yog tiag yog hu ua "cov kev puas hlwb tshwm sim."

Qee cov neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws bipolar yuav muaj cov kev puas hlwb tshwm sim. Lawv hnov muaj li piav qhia nram no:

Hnov, pom, chwv, los yog hnov tsw ib yam dab tsi uas twb tsis muaj nyob ntawd tiag ("Kev hnov kev pom cov tsis muaj tseeb"). "Kuv hnov cov suab lus sib txawv. Tej zaum cov suab lus kuj tsis muaj dab tsi, tsuas yog tham txog li 'tam sim no koj noj sus.' Tiam sis tej zaum cov suab hais tej yam lus li 'koj ruam; tsis muaj leej twg ntaus phooj ywg nrog ib tug neeg tsis muaj nqis li koj.' Los yog lawv hais tej yam txaus txaus ntshai txog lwm cov neeg xws li, 'nws muaj ib rab riam thiab nws xav tua koj.'"

Ntseeg tau tej yam txawv txawv los yog tsis muaj tiag hlo li uas lwm cov neeg hauv nws haiv neeg los yog nws txoj kev cai dab qhuas tsis pom zoo ("Cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb"). "Kuv ntseeg hais tias kuv muaj hwj huaj tshwj xeeb uas kuv cheem tau cov cuaj luaj ya saum ntuj kom nres. Kuv xav hais tias cov tub ceev xwm FBI nrhiav kuv vim lawv xav txeeb tswj kuv cov hwj huaj no. Kuv puav leej xav tias lub TV tau tham txog qhov no thiab."

Xav tsis yog ("xav tsis meej.") "Kuv xav hais tias kuv qhia kuv cov kev xav rau kuv tus niam laus tiam sis mas kuv tham kiag ib qho ces hla kiag mus tham lwm qhov tas zog es nws hais rau kuv tias nws tsis paub xyov kuv tham txog dab tsi hlo li."

Cov kev mob tshwm sim loj ntawm kev puas siab puas ntsws bipolar yog cia li zoo siab heev tshaj plaws, nyuab siab heev, thiab cov kev puas hlwb.

Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib co kev mob tshwm sim los yog yuav mob heev zoo tib yam.

Nqe Lus Nug: Koj pom muaj cov kev mob twg tshwm sim lawm? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Cov Kev Tshwm Sim Cia Li Zoo Siab Heev Tshaj Plaws

Kev Zoo Siab Heev Tshaj Plaws Tshwm Sim	**Kuv tau hnov muaj qhov no**	**Qhia ib qho ua piv txwv**
Hnov zoo siab heev tshaj plaws los yog muaj siab tshaj plaws		
Hnov meem txom		
Hnov muaj peev xwm tshaj li yog tiag		
Tsis pw ntau		
Tham lus heev heev		
Hnov lub siab xav kub lug		
Hnov raug zes yooj yooj yim		
Hnov nquag tshaj plaws		
Txiav txim siab tsis tau zoo		

Cov Kev Nyuab Siab Tshwm Sim

Kev Nyuab Siab Tshwm Sim	**Kuv tau hnov muaj qhov no**	**Qhia ib qho ua piv txwv**
Tu siab		
Noj tsawg heev los yog ntau heev		
Tsaug zog tsawg heev los yog ntau heev		
Hnov nkees thiab tsis muaj zog		
Hnov zoo li pab tsis tau dab tsi, tsis muaj kev vam, tsis muaj nuj nqis		
Liam tus kheej txog tej yam uas twb tsis tim yus li		
Cov kev xav txov tus kheej txoj sia los yog xav ua cov kev txov siav		
Teem meem xam tawm thiab txiav txim siab		

Cov Kev Hlwb Puas Tshwm Sim

Kev puas hlwb tshwm sim	**Kuv tau hnov muaj qhov no**	**Qhia ib qho ua piv txwv**
Hnov, pom, chwv, los yog hnov tsw ib yam dab tsi uas twb tsis muaj nyob ntawd tiag		
Xav tsis yog		
Ntseeg tau tej yam txawv txawv los yog tsis muaj tiag hlo li uas lwm cov neeg hauv nws haiv neeg tsis pom zoo		

Yam dab tsi tsim muaj kev puas siab puas ntsws bipolar?

Muaj kev puas siab puas ntsws bipolar tsis yog tim leej twg. Qhov no txhais tau hais tias koj tsis yog tus tsim muaj tus mob, thiab tsis yog koj tsev neeg los sis lwm tus neeg leej twg hlo li. Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias cov kev mob tshwm sim los ntawm kev puas siab puas ntsws bipolar yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm. Cov xaim no yog hu ua "cov hlab ntsha xa xov xwm (neurotransmitters)" uas yog cov xa xov xwm mus rau lub hlwb. Thaum twg cov xaim no tsis zoo sib xws lawm, lawv ua tau rau lub hlwb xa cov xov xwm yuam kev.

Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm tsis paub hais tias yog tim dab tsi cov xaim xa hluav taws xob no thiaj li txawj zoo tsis sib luag, tiam sis lawv ntseeg hais tias qhov teeb meem pib chiv ua ntej yug tau tus me nyuam los lawm. Qhov no txhais tau hais tias tej txhia neeg yeej muaj "caj ces muaj taus mob" kom tsim muaj tau kev puas siab puas ntsws bipolar, ces thiaj li pom tus mob tshwm tom qab loj hlob tuaj.

Ntxiv rau caj ces muaj tau mob, kev ntxhov siab kuj yog ib yam teeb meem loj heev uas tsim muaj kev puas siab puas ntsws bipolar thiab nws cov kev mob tshwm sim mus zoo li cas. Txoj kev ntseeg hais tias lub cev muaj taus mob thiab kev ntxhov siab sib cuam tshuam zoo li cas yog hu ua qhov "qauv muaj taus mob ntxhov siab" thiab qhia muaj ntxiv nyob rau hauv phau ntawv "Qhov Qauv Muaj Taus Mob Ntxhov Siab thiab Cov Tswv Yim Kho."

Muaj ntau nqe lus nug txog kev puas siab puas ntsws bipolar yeej tsis muaj lus teb tau rau. Yeej muaj ntau txoj kev tshawb fawb kawm txog tus mob tam sim no.

Muaj kev puas siab puas ntsws bipolar tsis yog tim leej twg.

Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias kev puas siab puas ntsws bipolar yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm.

Nqe lus nug: Koj hnov lwm cov lus piav qhia li cas txog cov kev tsim muaj kev puas siab puas ntsws bipolar?

Kev puas siab puas ntsws bipolar tshwm sim mus zoo li cas? Zoo li cas tom qab koj hnov thawj cov kev mob tshwm sim?

Feem neeg coob pib muaj kev puas siab puas ntsws bipolar thaum lawv tiav hluas los yog cov neeg laus tsis tau txog ib nrab neej, xws li hnub nyoog 16 mus txog 30. Tib neeg kuj pom cov kev mob tshwm sim thawj zaug hauv lawv lub neej thaum lawv muaj 40 mus rau 50 xyoo thiab. Cov kev mob tshwm sim sib txawv, tshwm sim heev npaum li cas thiab cuam tshuam heev npaum li cas rau cov tib neeg lub neej mas nws sib txawv.

Kev puas siab puas ntsws bipolar muaj cov kev feem xyuam sib txawv heev rau tib neeg. Tej txhia neeg tsuas pom tus mob tshwm sim me ntsis thiab tsuas pom tshwm sim ob peb nyuag zaus hauv lawv lub neej xwb. Lwm cov neeg muaj cov kev mob tshwm sim loj heev thiab muaj cov mob tshwm sim tas li, uas tej txhia neeg raug mus pw kho hauv tuam tsev kho mob.

Kev puas siab puas ntsws bipolar yog mob raws vuag, uas cov kev mob yuav tsis tshwm sim zoo sib xws ntev mus. Thaum twg cov kev mob rov tshwm sim los yog mob heev tshaj qub, qhov no yog hu ua "mob tshwm sim ntxiv" los yog "mob ib vuag heev" los yog "mob huam tuaj." (Muaj cov ncauj lus qhia ntxiv txog yam no ntawm phau ntawv "Txo Cov Mob Huam Tuaj.") Yeej tswj tau qee cov mob huam tuaj nyob rau tom tsev, tiam sis tej zaum lwm cov mob huam tuaj yuav tau mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob kom tiv thaiv tau tus neeg mob los yog lwm cov neeg.

Yog siv txoj kev kho mob zoo, feem neeg coob uas muaj kev puas siab puas ntsws bipolar yeej txo tau cov kev mob tshwm sim thiab ua taus lub neej muaj txiaj ntsim zoo.

Kev puas siab puas ntsws bipolar yog mob raws vuag, nrog rau cov kev mob ntau qib uas txawj huam tuaj thiab txawj ploj.

Nqe lus nug: Koj puas tau muaj cov kev mob tshwm sim rov huam tuaj dua?

Cov neeg uas tau muaj kev puas siab puas ntsws bipolar ua piv txwv

Qee cov neeg muaj koob muaj npe nrov tau muaj kev puas siab puas ntsws bipolar:

Patti Duke yog ib tug Neeg Asmeskas ua yeeb yam uas muaj zaj yeeb yam xaim ib ntus hauv TV thiab nws tau ua yeeb yam hauv tej duab loj xws li zaj yeeb yam "The Miracle Worker." Nws kuj yog ib tug neeg hu nkauj thiab sau dab neeg.

Robert Boorstin yog ib tug lwm thawj tshwj xeeb rau tus Thawj Coj Hau Teb Chaws Clinton. Nws cov hauj lwm muaj txiaj ntsim heev nyob rau hauv lub Tsev Dawb.

Vincent Van Gogh yog ib tug kws zas duab nrov koob nrov npe tshaj plaws.

Kay Redfield Jamison yog ib tug kws kho kev puas siab puas ntsws, kws tshawb fawb thiab kws sau ntawv. Hauv xyoo 2001 nws yeej qhov khoom plig MacArthur Fellowship, uas tej thaum kuj hu ua "qhov khoom plig rau tus neeg ntse."

Lwm cov neeg muaj kev puas siab puas ntsws bipolar uas tsis muaj koob muaj npe nrov heev, tiam sis yeej ua lub neej zoo heev thiab muaj txiaj ntsim heev:

Ms. X yog ib tug kws lij choj hauv ib lub lag luam loj tshaj plaws thiab nws raus tes koom hauv nws lub tsev teev ntuj.

Mr. Y qhia ntawv qib elementary. Nws yuav poj niam thiab tab tom yuav muaj nws thawj tug me nyuam.

Mr. Z tab tom nrhiav hauj lwm ua. Nws tau nquag mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob, tiam sis nws tsis tau mus cuag tuam tsev kho mob los tau 3 lub xyoo lawm.

Muaj coob leej ntau tus tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws bipolar uas tau txhawb kev zoo rau lub zej lub zos txoj kev ua neeg.

Cov nqe lus nug: Koj puas paub lwm cov neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws bipolar?
Yog paub, tej yam ua piv txwv uas lawv muaj rab peev xwm ua tau zoo yog dab tsi?

Kev xav phem yog dab tsi?

Thaum twg yog hais txog kev puas siab puas ntsws, lo lus "kev xav phem" txhais tau hais tias yog tej txhia neeg txoj kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws. Tsis yog txhua leej txhua tus ntsib txoj kev xav phem no, tiam sis tu siab tias muaj coob tus yeej tau ntsib lawm.

Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum paub hais tias muaj ob txoj cai loj tiv thaiv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug cov tib neeg muaj kev puas ib ce los yog puas hlwb. Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus (Americans with Disabilities Act) (ADA) yog ua kom cov kev ntiav neeg ua hauj lwm, tsheb thauj mus los, kev sib txuas lus los yog kev lom zem tsis pub muaj kev ntxub ntxaug. Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) (FHA) txwv txiv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug txog vaj tse nyob.

Txoj kev xav phem yog ib qhov teem meem nyuab heev, thiab yeej tsis muaj kev daws tau yooj yim. Kev tshawb fawb pom hais tias thaum pej xeem huab hwm paub zoo ntxiv txog cov kev puas siab puas ntsws thiab thaum lawv paub kiag cov tib neeg uas tau muaj kev puas hlwb lawm, lawv txoj kev xav phem yuav muaj tsawg zus mus.

Muaj ntau lub koom haum, nrog rau lub National Institute of Mental Health, lub Center for Mental Health Services, lub National Alliance for the Mentally III, lub National Mental Health Association, thiab lub National Empowerment Center, ua hauj lwm ua ke los qhia rau pej xeem huab hwm thiab tsim kom muaj ntau cov kev cai los tiv thaiv kom tsis txhob muaj kev ntxub ntxaug. Kev hu cuag cov koom haum no muaj nyob ntawm Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv “Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los”.

Yog koj tau ntsib txoj kev raug xav phem rau thiab/los yog xav paub ntxiv txog cov tswv yim teb rau neeg cov kev xav phem, xyuas Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv no.

Kev xav phem yog hais txog tib neeg cov kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws.

Nqe lus nug: Koj puas tau ntsib txoj kev xav phem rau vim yog koj muaj cov kev puas siab puas ntsws?

Cov kauj ruam uas koj rhais los mus tswj cov kev mob tshwm sim yog dab tsi?

Nyeem phau ntawv no ces yog koj twb rhais ib kauj ruam tseem ceeb lawm, uas yog kawm txog ib co ntsiab lus tseeb txog koj tus kab mob.

Lwm cov kauj ruam tseem ceeb muaj xws li:

- Xyaum daws cov teeb meem ntxhov siab
- Tsim kom muaj neeg txhawb zog siab
- Npaj kom muaj lub tswv yim tiv thaiv kev huam mob tuaj
- Siv cov tshuaj kho kom zoo
- Kawm kom paub tswj cov kev mob tshwm sim
- Mus cuag koj cov kev tu ncua ntawm txoj kev pab kho kev puas siab puas ntsws

Yuav tham txog cov kauj ruam no ntawm lwm cov phau ntawv qhia txog Kev Tswj Xyuas Kev Muaj Mob thiab Kev Pab Zoo Rov Los.

Yam koj ua muaj feem xyuam rau koj txoj kev zoo rov los.

Muaj cov kauj ruam rau koj ua raws kom tswj tau koj cov kev puas siab puas ntsws zoo.

Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm kev puas siab puas ntsws bipolar:

- *Kev puas siab puas ntsws bipolar yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas puas raug rau ntau yam hauv tib neeg lub neej.*

- *Muaj xws li ib ntawm ib puas tus tib neeg (1%) muaj kev puas siab puas ntsws bipolar ib zaug hauv nws lub neej.*

- *Cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws bipolar xyaum tswj tau lawv tus mob thiab yeej ua tau lub neej zoo.*

- *Txoj kev ntsuam xyuas tau kev puas siab puas ntsws bipolar yog nug tshawb los ntawm ib tug kws muaj txuj ci siab kho kev puas siab puas ntsws.*

- *Cov kev mob tshwm sim loj ntawm kev puas siab puas ntsws bipolar yog cia li zoo siab heev tshaj plaws, nyuab siab heev, thiab cov kev puas hlwb.*

- *Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib cov kev mob tshwm sim los yog yuav mob zoo tib yam.*

- *Muaj kev puas siab puas ntsws bipolar tsis yog tim leej twg.*

- *Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias kev puas siab puas ntsws bipolar yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm.*

- *Kev puas siab puas ntsws bipolar yog mob raws vuag, nrog rau cov kev mob ntau qib uas txawj huam tuaj thiab txawj ploj.*

- *Muaj coob leej ntau tus tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws bipolar uas tau txhawb kev zoo rau lub zej lub zos txoj kev ua neeg.*

- *Kev xav phem yog hais txog tib neeg cov kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws.*

- *Yam koj ua muaj feem xyuam rau koj txoj kev zoo rov los.*

- *Muaj cov kauj ruam rau koj ua raws kom tswj tau koj cov kev puas siab puas ntsws zoo.*

Ntawv Rhais Tom Qab: Cov Tswv Yim thiab Kev Zoo Siv los Teb Rau Neeg Txoj Kev Xav Phem

Tej txhia tswv yim uas siv los teb rau neeg txoj kev xav phem yog dab tsi?

Tej zaum nws yuav pab yog koj npaj ib cov tswv yim los teb rau neeg txoj kev xav phem. Ib lub tswv yim twg yuav muaj qhov zoo thiab qhov tsis zoo. Yam koj txiav txim ua yog nyob ntawm qhov xwm txheej tshwm sim.

Qee yam tswv yim kuj yog xws li:

Kawm kom koj paub zoo txog cov kev puas siab puas ntsws

Tej zaum cov tib neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws tshwm sim twb tsis paub txog cov tseeb ntawm tus mob. Tej zaum lawv tseem xav hais tias yog tim lawv tus kheej los yog xav hais tias lawv twb tu xyuas tsis tau lawv tus kheej los yog tim lawv koom tsis tau nrog lub zej zog. Tej zaum koj yuav muaj cov kev xav tsis zoo no. Cov kev xav no yog hu ua "kev xav phem rau tus kheej."

Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum tsis txhob muaj cov kev xav phem no rov rau koj tus kheej, vim nws yuav ua rau koj tsis muaj siab thiab ua rau koj tsis muaj kev vam zoo rov los. Ib txoj kev pab kom koj tsis txhob xav phem yog kawm txog cov kev mob tshwm sim ntawm cov kev puas siab puas ntsws thiab puas hlwb, thiab cais cov dab neeg tawm ntawm cov lus muaj tseeb tiag. Piv txwv, yog koj paub qhov tseeb hais tias tsis yog tim leej twg thiaj muaj kev puas siab puas ntsws bipolar, nws yuav pab kom koj tsis txhob liam koj tus kheej thiab txhob liam lwm cov neeg.

Lwm txoj kev pab kom tsis txhob muaj cov kev xav phem rov rau tus kheej yog koom nrog ib pab neeg txhawb zog siab los yog koom nrog lwm pab pawg neeg uas koj paub lwm cov neeg uas muaj cov kev puas siab puas ntsws. Koj yuav nrhiav tau cov pab pawg neeg txhawb zog siab no ntawm cov koom haum xws li Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (CONTAC) thiab lub National Empowerment Center. Kev hu cuag cov koom haum no thiab lwm cov koom haum uas yuav muaj kev pab tau rau nyob ntawm Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv “Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los”.

Thaum koj paub txog cov kev puas siab puas ntsws ntau lawm koj yuav txawj tawm tsam cov kev ntxub ntxaug zoo dua, txawm yuav yog muaj los ntawm lwm cov los yog los ntawm koj tus kheej.

<u>Qhia cov lus tseeb rau lwm cov neeg uas tau xav tsis yog lawm yam tsis tas qhia dab tsi txog koj tus kheej hlo li.</u>

Ib tug neeg ua hauj lwm ua ke yuav hais tias, "Tag nrho cov tib neeg puas siab puas ntsws txaus ntshai heev." Tej zaum koj yuav tau teb hais tias, "Qhov tseeb, kuv nyeem hauv ib tsab ntawv xov xwm hais tias feem neeg coob uas puas siab puas ntsws tsis coj yam ntxwv heev. Tsuas yog cov xov xwm tau hais tshaj tshaj txog qee cov neeg lawm xwb."

Yuav kom tawm tsam tau txoj kev xav phem, tej zaum koj yuav tau qhia cov lus tseeb thaum hnov neeg xav tsis yog yam tsis qhia dab tsi txog koj tus kheej.

Xaiv cov lus qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws.

Nws yog nyob ntawm koj pom zoo txiav txim qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws. Nws tseem ceeb uas yuav tau xav txog seb lwm tus neeg yuav xav li cas. Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum muab cov teeb meem thiab cov kev zoo tsis ntev tom ntej no thiab mus ntev lawm tom ntej coj los ntsuas rau koj tus kheej. Tej zaum nrog ib tug neeg hauv koj pab pawg neeg txhawb zog siab tham txog qhov no yuav pab.

Tib neeg yuav xaiv qhia txog lawv tus kheej sib txawv heev, thiab yog qhia, yuav qhia npaum li cas. Tej zaum koj tsuas qhia txog tej yam ntawm koj ntiag tug rau koj tsev neeg los yog phooj ywg xwb. Los yog koj tsuas qhia rau tib neeg thaum twg yog tsim nyog lawm xwb. Piv txwv, tej zaum koj yuav tsum muaj ib yam dab tsi tshwj xeeb pab es koj thiaj li yuav ua tau koj txoj hauj lwm.

Tej zaum koj yuav xis tham nyob rau ntawm ntau qhov chaw. Tej zaum koj yuav txaus siab piav txog kev puas siab puas ntsws rau pej xeem neeg coob hnov vim cov kev qhia los yog cov kev tawm tsam tswv yim txhawb.

Tej zaum koj yuav qhia me ntsis txog koj txoj kev puas siab puas ntsws tej lub sij hawm twg uas koj tawm tsam neeg txoj kev xav phem.

Ras paub txog koj cov kev cai lij choj

Nws tseem ceeb uas yuav tau kawm txog cov kev cai txwv txiav kev ntxub ntxaug. Ob txoj cai loj tiv thiav cov kev tsis coj ncaj yog Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus (Americans with Disabilities Act) (ADA) thiab Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) (FHA).

Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus yog ua kom cov kev ntiav neeg ua hauj lwm, tsheb thauj mus los, kev sib txuas lus los yog kev lom zem tsis pub muaj kev ntxub ntxaug cov cov neeg uas lub cev tsis taus los yog puas hlwb. Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) (FHA) txwv txiav tsis pub muaj kev ntxub ntxaug leej twg vim yog lwm haiv neeg txawv, xim nqaij daim tawv txawv, yug nyob txawv lwm teb chaws, kev cai dab qhuas, poj niam los yog txiv neej, kev txij nkawm, los yog kev tsis taus (ib ce puas los yog puas siab puas ntsws).

Yuav zoo tsim nyog rau koj siv sij hawm los kawm kom koj to taub zoo txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm cov kev cai no thiab seb lawv muaj feem xyuam li cas rau koj. Yog koj xav hais tias muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm, nyob ntawm seb qhov xwm txheej yog dab tsi, nws muaj ntau yam rau koj ua tau.

Tej lub sij hawm cia li tham ncaj nraim nrog tus tib neeg ntawd yuav ua hauj lwm zoo tshaj plaws. Piv txwv, nws yuav yog ib txoj kev zoo tshaj rau koj mus cuag kiag koj tus thawj tswj hauj lwm hais txog ib yam kev pab rau koj ntawm koj txoj hauj lwm. Ib qhov qauv kev pab yog hais kom nws pab txav koj lub rooj ua hauj lwm mus rau qhov chaw kom ntsiag suab zog yuav pab koj ua tau hauj lwm zoo dua.

Tej lub sij hawm sib tham kiag nrog ib tug kws muaj txuj ci

siab kom tau tswv yim, kev txhawb, kev tawm tsam tswv yim, kev txiav txim plaub ntug, thiab kev pab txog kev cai lij choj yuav ua hauj lwm zoo dua. Piv txwv, yog ib tug tswv tsev tsis kam koj khiab nws lub tsev nyob vim yog koj muaj cov kev puas siab puas ntsws, tej zaum koj yuav tau hu rau Lub Chaw Khiav Dej Num Txog Vaj Tse Nyob thiab Kev Vaj Huam Sib Luag (Office of Fair Housing and Equal Opportunity) (FHEO) nyob rau hauv lub Tuam Fab Txhawb Vaj Tse Nyob thiab Tsim Zej Zog (Department of Housing and Urban Development) (HUD) kom tau tswv yim thiab kev pab. Yog lub chaw ua hauj lwm tsis teb rau koj cov lus thov kev pab txhawb rau koj ua koj txoj hauj lwm, tej zaum koj yuav tau hu mus cuag Chaw Tswj Xyuas Kev Ua Hauj Lwm Sib Luag (Equal Employment Opportunity Commission) (EEOC).

Cov kev hu cuag Lub Chaw Khiav Dej Num Txog Vaj Tse Nyob thiab Kev Vaj Huam Sib Luag, Chaw Tswj Xyuas Kev Ua Hauj Lwm Sib Luag thiab lwm cov koom haum muab kev pab zoo muaj nyob rau Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv.

Kom tawm tsam tau tib neeg txoj kev xav phem, nws tseem ceeb uas koj paub txog koj cov kev cai lij choj thiab paub cov chaw mus cuag kev pab yog muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm.

<u>Nqe lus nug:</u> Koj twb tau siv cov tswv yim twg los mus tawm tsam tib neeg txoj kev xav phem lawm?
Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Cov Tswv Yim Tawm Tsam Neeg Kev Xam Phem

Tswv Yim	**Kuv twb siv lub tswv yim no lawm**
Kawm kom koj tus kheej paub zoo txog cov kev mob tshwm sim rau txoj kev puas siab puas ntsws thiab puas hlwb	
Qhia cov lus tseeb thaum hnov neeg xav tsis yog yam tsis qhia dab tsi txog koj tus kheej	
Xaiv cov lus qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws	
Ras paub txog koj cov kev cai lij choj	
Nrhiav neeg sab nraud pab yog muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm	
Lwm Cov Tswv Yim:	

Cov Chaw Pab Zoo

Cov koom haum thiab cov website uas tawm tsam neeg cov kev xav phem:

Chicago Consortium for Stigma Research
7230 Arbor Drive
Tinley Park, IL 60477
Xov tooj: 708-614-2490

Otto Wahl's Homepage and Guide for Stigmabusters
Dept. of Psychology
George Mason University
Fairfax, VA 22030
Website: iso.gmu.edu/-owahl.INDEX.HTM

National Stigma Clearinghouse
245 Eighth Avenue
Suite 213
New York, NY 10011
Xov tooj: 212-255-4411
Website:
community2.webtv.net/stigmanet/HOMEPAGE

Tsoov fwv teb chaws cov koom haum.

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)
1801 L Street, NW
Washington, D.C. 20507
Xov tooj: 202-663-4900
Xav nrhiav lub chaw khiav dej num ze tshaj plaws:
1-800-669-4000
Website: eeoc.gov

Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO)
Department of Housing and Urban Development
451 7th Street SW
Washington, D.C. 20410
Xov tooj: 202-708-1112
Website: hud.gov

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #2C:

Cov Ntsiab Lus Tseeb Txog Txoj Kev Nyuab Siab

"Txoj kev nyuab siab ua rau kuv hnov tsis muaj rab peev xwm hlo li. Ua rau kuv xav tias kuv tsim nyog yuav tsum muaj kev tu siab heev heev xwb. Txij li kuv txiav txim ua tus thawj tswj los lawm, kuv txawv lawm. Thaum twg kuv hnov muaj cov kev nyuab siab, kuv raus tes pab tam sis. Kuv tsis hnov txoj kev tsis muaj rab peev xwm ntxiv li lawm."

Tamika, neeg kawm ntawv, neeg zov me nyuam, neeg txawb pob rau pob tawb, tab tom zoo rov los ntawm txoj kev nyuab siab

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no qhia cov ncauj lus txog txoj kev puas siab puas ntsws ntawm kev nyuab siab. Cov ncauj lus tseeb qhia txog kev ntsuam xyuas tus mob, cov kev mob tshwm sim muaj, nquag muaj tus mob npaum li cas rau tib neeg, thiab tus mob tshwm sim zoo li cas. Muaj cov qauv qhia txog cov ib co tib neeg uas muaj koob muaj npe nrov uas tau muaj cov kev nyuab siab thiab tau raus tes ua cov kev zoo pab rau laj mej pej xeem.

Kev nyuab siab yog dab tsi?

Kev nyuab siab yog ib hom kev puas siab ntsws puas ntsws uas nquag muaj heev tshaj plaws. Muaj xws li ntawm 15 mus rau 20 leej ntawm txhua txhua 100 tus neeg kev nyuab siab loj heev ib zaug hauv lawv lub neej. Muaj tus mob tshwm sim rau txhua lub teb chaws, txhua hom neeg, txhua haiv neeg thiab cov tib neeg khwv tau txhua qib nyiaj txiag.

Kev nyuab siab ua rau tib neeg ntshaus heev thaum lawv muaj kev tu siab los lawv “lub neej tsaus ntuj nti." Nws kuj tseem ua teeb meem rau kev noj kev haus, kev pw tsaug zog thiab cev muaj zog. Rau ib txhia neeg, kev nyuab siab cuam tshuam loj heev rau lawv txoj kev ua hauj lwm thiab kev sib raug zoo.

Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum paub hais tias muaj ntau yam laj thawj tsim nyog kom xav zoo txog lub neej tom ntej:

- Muaj kev kho tau txoj kev nyuab siab kom zoo
- Cov tib neeg muaj tus mob kev nyuab siab xyaum tswj tau lawv tus mob
- Cov tib neeg muaj tus mob kev nyuab siab yeej ua tau lub neej zoo.

Yog koj to taub txog tus mob thiab raus tes nrog kho koj tus kheej, koj yuav hnov zoo dua thiab koj yuav ua mus cuag koj cov hom phiaj hauv koj lub neej dua.

Kev nyuab siab yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas puas raug rau ntau yam hauv tib neeg lub neej.

15 mus rau 20 leej ntawm txhua txhua 100 tus tib neeg muaj tus mob kev nyuab siab loj heev ib zaug hauv nws lub neej.

Cov tib neeg muaj tus mob kev nyuab siab xyaum tswj tau cov kev mob tshwm sim thiab ua tau lawv lub neej zoo.

<u>Nqe Lus Nug:</u> Ua ntej koj muaj kiag tus mob, koj paub dab tsi txog tus mob kev nyuab siab?

Ntsuam xyuas li cas thiaj pom muaj tus mob kev nyuab siab?

Txoj kev ntsuam xyuas tau tus mob kev nyuab siab yog nug tshawb los ntawm ib tug kws muaj txuj ci siab, feem tau yog ib tug kws kho mob, tiam sis tej thaum kuj yog tus lwm thawj xyuas neeg mob, tus kws kho kev puas siab puas ntsws, tus kws xyuas ntaub ntawv kev noj kev haus los yog lwm tus kws kho kev puas siab puas ntsws. Nyob rau hauv txoj kev sib tham, yuav muaj cov lus nug txog cov kev mob tshwm sim uas koj muaj thiab koj coj li cas hauv txhua fab hauv koj lub neej, xws li txoj kev sib raug zoo thiab kev ua hauj lwm.

Tam sim no tsis tau muaj tso ntshav ntsuas, xoo duab X-ray, los yog xoo hlwb los ntsuam xyuas nrhiav tus mob kev nyuab siab. Kom ntsuam xyuas raug, tus kws kho mob yuav tau ntsuam xyuas thoob lub cev thiab sim tej yam kev ntsuas los yog tso ntshav ntsuas kom paub hais tias tsis muaj lwm yam kev mob, xws li muaj teeb meem ntawm lub caj pas (thyroid).

Txoj kev ntsuam xyuas tau tus mob kev nyuab siab yog nug tshawb los ntawm ib tug kws muaj txuj ci siab kho kev puas siab puas ntsws.

Nqe Lus Nug: Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas ib tug kws muaj txuj ci siab kho kev puas siab puas ntsws thiaj li ntsuam xyuas paub tseeb cov kev mob tshwm sim uas koj muaj?

Cov kev mob tshwm sim ntawm tus mob kev nyuab siab yog mob li cas?

Nws tseem ceeb heev uas yuav tau nco ntsoov hais tias cov kev mob tshwm sim ntawm tus mob kev nyuab siab kuj pom tshwm sim ntawm lwm cov kev puas siab puas ntsws thiab. Txoj kev paub tseeb hais tias yog muaj tus mob kev nyuab siab yog raws li ntau cov kev mob tshwm sim, cov kev mob tshwm sim tau ntev npaum li cas lawm, thiab mob heev npaum li cas. Tsis xam cov kev mob tshwm sim thaum ib tug tib neeg haus cawv los yog siv yeeb tshuaj.

Nws kuj tseem ceeb heev uas yuav tsum ras paub txog cov qib ntawm tus mob kev nyuab siab heev seb sib txawv li cas. Phau ntawv no yuav tham txog txoj kev ntsuas “kev nyuab siab loj heev.” Txoj kev ntsuas no yuav pom ib zaug los yog ntau zaus muaj kev nyuab siab heev heev (tu siab) mus luv kawg yog ob lub lim piam los yog cia li tsis muaj kev txaus siab los kev nyiam ua ib yam dab tsi hlo li lawm. Kom ntsuas tau hais tias yog muaj tus mob kev nyuab siab loj heev, yuav tsum muaj ob peb yam kev mob tshwm sim thooj txhij, xws li kev noj kev haus, kev pw, lub zog cev thiab kev xav.

Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib cov kev mob tshwm sim los yog yuav mob heev zoo tib yam. Yog koj muaj tus mob kev nyuab siab loj heev, koj yuav pom muaj qee yam kev mob tshwm sim nram no:

Hnov tu siab. "Kuv tsis pom ib yam dab tsi zoo hauv kuv lub neej hlo li. Txhua yam tsaus ntuj nti thiab phem xwb. Kuv tu siab tas li."

Noj tsawg heev los yog ntau heev. "Thaum twg kuv nyuab siab, kuv tsis xav noj dab tsi hlo li. Tsis muaj ib yam ntxim qab thiab kuv tsis tshua noj ab tsi hlo li. Kuv poob lawm 10 phaus zaum tas los. "

Tsaug zog tsawg heev los yog ntau heev. "Kuv muaj teeb meem tsaug tsis taus zog yav hmo ntuj. Kuv pw tab sis tsis tsaug zog lawm tsheej teev, tig mus tig los. Ces kuv cia li tsim los thaum 4:00 teev sawv ntxov thiab rov tsaug tsis taus zog li lawm. Lwm cov neeg kuv paub uas muaj kev nyuab siab qhov teeb meem ho yog pw heev dhau. Lawv xav pw tas mus li—lawv pw lawm 12 teev los yog tshaj ntawd ib hnub twg saum txaj."

Hnov nkees thiab tsis muaj zog. "Kuv lam mus ua hauj lwm txhua tag kis tiam sis mas kuv twb yuav luag teb tsis taus lub xov tooj thaum kuv mus txog. Zoo li yuav tau sib sib zog tiag thiaj ua tau txhua yam."

Hnov zoo li pab tsis tau dab tsi, tsis muaj kev vam, tsis muaj nuj nqis. "Kuv tso kuv tus hluas nraug pov tseg vim kuv xav hais tias kuv yog ib tus neeg tsis muaj nqis es nws tsis txhob khuam nrog kuv. Nws tsim nyog tau tus zoo tshaj kuv. Zoo xws li txhua yam kuv ua yeej tsis zoo hlo li. Kuv tsis pom dab tsi tsuas yog pom kev mob siab mob ntsws rau kuv lub neej tom ntej xwb."

Liam tus kheej txog tej yam uas twb tsis tim yus li. "Kuv pib liam txhua yam rau kuv tus kheej: kuv tus nus hlab hlwb khov, lub tsheb sib tsoo ze ntawm peb lub qhov rooj, lub khaub zeeg cua uas tshuab cov tsev yaws tag nyob hauv Florida. Kuv cia li xav tias tej no yog tim kuv tag nrho."

Cov kev xav txov tus kheej txoj sia los yog xav ua cov kev txov siav."Thaum kuv lub neej poob tsag kawg kiag lawm kuv xav hais tias tib txoj kev tawm tau tsuas yog kuv ncaim lub ntiaj teb no xwb. Kuv xav hais tias kuv tus poj niam thiab cov me nyuam yuav tau zoo dua yog tsis muaj kuv. Hmoo zoo kuv ho tsis ua mob rau kuv tus kheej, txawm hais tias kuv yeej xav txog kawg li."

Teem meem xam tawm thiab txiav txim siab. "Nws siv kuv ib teev thiaj nyeem tag ib nplooj ntawv sau hauv kuv lub txhab nyiaj tuaj. Kuv lub siab tsis nyob rau ntawm daim ntawv hlo li. Thiab muaj ib hnub, kuv mus ua tsis tau hauj lwm vim yog kuv txiav txim tsis tau hais tias yuav hnav lub tsho twg."

Cov kev mob tshwm ntawm txoj kev mob nyuab siab loj heev muaj xws li:

- *Hnov tu siab*
- *Noj tsawg heev los yog ntau heev*
- *Tsaug zog tsawg heev los yog ntau heev*
- *Hnov nkees thiab tsis muaj zog*
- *Hnov zoo li pab tsis tau dab tsi, tsis muaj kev vam, tsis muaj nuj nqis*
- *Liam tus kheej txog tej yam uas twb tsis tim yus li*
- *Cov kev xav txov tus kheej txoj sia los yog xav ua cov kev txov siav*
- *Teem meem xam tawm thiab txiav txim siab*

Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib co kev mob tshwm sim los yog yuav mob zoo tib yam.

Nqe Lus Nug: Koj pom muaj cov kev mob twg tshwm sim lawm? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Cov Kev Mob Tshwm Sim Los Ntawm Txoj Kev Nyuab Siab Loj Heev

Kev Nyuab Siab Tshwm Sim	**Kuv tau hnov muaj qhov no**	**Qhia ib qho ua piv txwv**
Tu siab		
Noj tsawg heev los yog ntau heev		
Tsaug zog tsawg heev los yog ntau heev		
Hnov nkees thiab tsis muaj zog		
Hnov zoo li pab tsis tau dab tsi, tsis muaj kev vam, tsis muaj nuj nqis		
Liam tus kheej txog tej yam uas twb tsis tim yus li		
Cov kev xav txov tus kheej txoj sia los yog xav ua cov kev txov siav		
Teem meem xam tawm thiab txiav txim siab		

Yam dab tsi tsim muaj tus mob kev nyuab siab?

Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum paub tias muaj tus mob kev nyuab siab tsis yog tim koj. Tej thaum yog cov tib neeg pib muaj kev nyuab siab, lawv pib xav tias yog tim lawv. Qhov no tsis muaj tseeb. Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias cov kev mob tshwm sim los ntawm tus mob kev nyuab siab yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm. Cov xaim no yog hu ua "cov hlab ntsha xa xov xwm (neurotransmitters)" uas yog cov xa xov xwm mus rau lub hlwb. Thaum twg cov xaim no tsis zoo sib xws lawm, lawv ua tau rau kom neeg ntshaus heev.

Kws tshawb fawb pom hais tias yog ntsib ib txoj kev ntxhov siab loj heev los yog muaj kev ploj kev tuag, xws li xiam tus neeg yus hlub, los yog raug kev tsim txom los yog raug kev ua phem rau yuav tsim muaj txoj kev nyuab siab. Kev ntxhov siab yog ib txoj kev nyuab siab. Txoj kev ntseeg hais tias lub cev muaj taus mob thiab kev ntxhov siab sib cuam tshuam zoo li cas yog hu ua qhov "qauv muaj taus mob ntxhov siab" thiab qhia muaj ntxiv nyob rau hauv phau ntawv "Qhov Qauv Muaj Taus Mob Ntxhov Siab thiab Cov Tswv Yim Kho."

Muaj ntau nqe lus nug txog tus mob kev nyuab siab yeej tsis muaj lus teb tau rau. Yeej muaj ntau txoj kev tshawb fawb kawm txog tus mob tam sim no.

Muaj tus mob kev nyuab siab tsis yog tim leej twg.

Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias tus mob kev nyuab siab yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm.

Nqe lus nug: Koj hnov lwm cov lus piav qhia li cas txog cov kev tsim muaj tus mob kev nyuab siab?

Tus mob kev nyuab siab tshwm sim mus zoo li cas? Zoo li cas tom qab koj hnov thawj cov kev mob tshwm sim?

Tib neeg muaj tau tus mob kev nyuab siab txhua txhia lub sij hawm hauv lawv lub neej. Tib neeg nyias pom nyias cov kev mob tshwm sim sib txawv, cov kev mob tshwm sim loj sib txawv thiab cov kev mob cuam tshuam lawv lub neej sib txawv. Lwm cov neeg muaj cov kev mob tshwm sim loj heev, tej txhia raug mus pw kho hauv tuam tsev kho mob. Lwm cov neeg muaj mob ob peb vuag, tej txhia kuj yuav tau mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob.

Tus mob kev nyuab siab yog mob raws vuag, uas cov kev mob yuav tsis tshwm sim zoo sib xws ntev mus. Thaum twg cov kev mob rov tshwm sim los yog mob heev tshaj qub, qhov no yog hu ua "mob tshwm sim ntxiv" los yog "mob ib vuag heev" los yog "mob huam tuaj." (Muaj ncauj lus qhia ntxiv txog yam no ntawm phau ntawv "Txo Cov Mob Huam Tuaj") Yeej tswj tau qee cov mob huam tuaj nyob rau tom tsev, tiam sis tej zaum lwm cov mob huam tuaj yuav tau mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob kom tiv thaiv tau tus neeg mob.

Yog siv txoj kev kho mob zoo, feem neeg coob uas muaj tus mob kev nyuab siab yeej txo tau cov kev mob tshwm sim thiab ua taus lub neej muaj txiaj ntsim zoo.

Tus mob kev nyuab siab yog mob raws vuag, nrog rau cov kev mob ntau qib uas txawj huam tuaj thiab txawj ploj.

Nqe lus nug: Koj puas tau muaj cov kev mob tshwm sim rov huam tuaj dua?

<u>Cov neeg uas tau muaj tus mob kev nyuab siab ua piv txwv</u>

Qee cov neeg muaj koob muaj npe nrov tau muaj tus mob kev nyuab siab:

Winston Churchill yog tus Thawj Hau Tsoom Fwv hauv Teb Chaws England thaum Tsov Rog Ntiaj Teb Zaum II thiab coj nws lub teb chaws mus sib tua yeej tsov rog.

Mike Wallace yog ib tug kws sau xov xwm tshaj tawm hauv TV, muaj koob muaj npe nrov rau nws txoj kev txawj nug lus zoo nyob rau hauv qhov yeeb yam "60 Minutes."

Lwm cov neeg muaj tus mob kev nyuab siab uas tsis muaj koob muaj npe nrov heev, tiam sis yeej ua lub neej zoo heev thiab muaj txiaj ntsim heev:

Mr. Y yog ib tug neeg kawm ntawv qib siab uas ncaws pob.

Ms. Z yuav txiv lawm thiab muaj ib tug me nyuam tub 2 xyoos. Nws ua hauj lwm hauv tsev thiab zov nws tus me nyuam.

Muaj coob leej ntau tus tib neeg muaj tus mob kev nyuab siab uas tau txhawb kev zoo rau lub zej lub zos txoj kev ua neeg.

<u>Cov nqe lus nug</u>: Koj puas paub lwm cov neeg uas muaj tus mob kev nyuab siab? Yog paub, tej yam ua piv txwv uas lawv muaj rab peev xwm ua tau zoo yog dab tsi?

Kev xav phem yog dab tsi?

Thaum twg yog hais txog kev puas siab puas ntsws, lo lus "kev xav phem" txhais tau hais tias yog tej txhia neeg txoj kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws. Tsis yog txhua leej txhua tus ntsib txoj kev xav phem no, tiam sis tu siab tias muaj coob tus yeej tau ntsib lawm.

Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum paub hais tias muaj ob txoj cai loj tiv thaiv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug cov tib neeg muaj kev puas ib ce los yog puas hlwb. Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus (Americans with Disabilities Act) (ADA) yog ua kom cov kev ntiav neeg ua hauj lwm, tsheb thauj mus los, kev sib txuas lus los yog kev lom zem tsis pub muaj kev ntxub ntxaug. Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) (FHA) txwv txiv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug txog vaj tse nyob.

Txoj kev xav phem yog ib qhov teem meem nyuab heev, thiab yeej tsis muaj kev daws tau yooj yim. Kev tshawb fawb pom hais tias thaum pej xeem huab hwm paub zoo ntxiv txog cov kev puas siab puas ntsws thiab thaum lawv paub kiag cov tib neeg uas tau muaj kev puas hlwb lawm, lawv txoj kev xav phem yuav muaj tsawg zus mus.

Muaj ntau lub koom haum, nrog rau lub National Institute of Mental Health, lub Center for Mental Health Services, lub National Alliance for the Mentally III, lub National Mental Health Association, thiab lub National Empowerment Center, ua hauj lwm ua ke los qhia rau pej xeem huab hwm thiab tsim kom muaj ntau cov kev cai los tiv thaiv kom tsis txhob muaj kev ntxub ntxaug. Sau cov kev hu cuag cov koom haum no ntawm Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv “Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los”.

Yog koj tau ntsib txoj kev raug xav phem rau thiab/los yog xav paub ntxiv txog cov tswv yim teb rau neeg cov kev xav phem, xyuas Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv no.

Kev xav phem yog hais txog tib neeg cov kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws.

Nqe lus nug: Koj puas tau ntsib txoj kev xav phem rau vim yog koj muaj cov kev puas siab puas ntsws?

<u>Cov kauj ruam uas koj rhais los mus tswj cov kev mob tshwm sim yog dab tsi?</u>

Nyeem phau ntawv no ces yog koj twb rhais ib kauj ruam tseem ceeb lawm, uas yog kawm txog ib co ntsiab lus tseeb txog koj tus kab mob.

Lwm cov kauj ruam tseem ceeb muaj xws li:

- Xyaum daws cov teeb meem ntxhov siab
- Tsim kom muaj neeg txhawb zog siab
- Npaj kom muaj lub tswv yim tiv thaiv kev huam mob tuaj
- Siv cov tshuaj kho kom zoo
- Kawm kom paub tswj cov kev mob tshwm sim
- Mus cuag koj cov kev tu ncua ntawm txoj kev pab kho kev puas siab puas ntsws

Yuav tham txog cov kauj ruam no ntawm lwm cov phau ntawv qhia txog Kev Tswj Xyuas Kev Muaj Mob thiab Kev Pab Zoo Rov Los.

Yam koj ua muaj feem xyuam rau koj txoj kev zoo rov los.

Muaj cov kauj ruam rau koj ua raws kom tswj tau koj cov kev puas siab puas ntsws zoo.

<u>Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm tus mob kev nyuab siab</u>:

- *Kev nyuab siab yog ib txoj kev puas siab puas ntsws loj heev uas puas raug rau ntau yam hauv tib neeg lub neej.*

- *15 mus rau 20 leej ntawm txhua txhua 100 tus tib neeg muaj tus mob kev nyuab siab loj heev ib zaug hauv nws lub neej.*

- *Cov tib neeg muaj tus mob kev nyuab siab xyaum tswj tau cov kev mob tshwm sim thiab ua tau lawv lub neej zoo.*

- *Txoj kev ntsuam xyuas tau tus mob kev nyuab siab yog nug tshawb los ntawm ib tug kws muaj txuj ci siab kho kev puas siab puas ntsws.*

- *Cov kev mob tshwm ntawm txoj kev mob nyuab siab loj heev muaj xws li:*
    - *Hnov tu siab*
    - *Noj tsawg heev los yog ntau heev*
    - *Tsaug zog tsawg heev los yog ntau heev*
    - *Hnov nkees thiab tsis muaj zog*
    - *Hnov zoo li pab tsis tau dab tsi, tsis muaj kev vam, tsis muaj nuj nqis*
    - *Liam tus kheej txog tej yam uas twb tsis tim yus li*
    - *Cov kev xav txov tus kheej txoj sia los yog xav ua cov kev txov siav*
    - *Teem meem xam tawm thiab txiav txim siab*

- *Cov tib neeg mob yuav tsis muaj tib co kev mob tshwm sim los yog yuav mob zoo tib yam.*

- *Muaj tus mob kev nyuab siab tsis yog tim koj.*

- *Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias tus mob kev nyuab siab yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm.*

- *Tus mob kev nyuab yog mob raws vuag, nrog rau cov kev mob ntau qib uas txawj huam tuaj thiab txawj ploj.*

- *Muaj coob leej ntau tus tib neeg muaj tus mob kev nyuab siab uas tau txhawb kev zoo rau lub zej lub zos txoj kev ua neeg.*

- *Kev xav phem yog hais txog tib neeg cov kev xav tsis zoo thiab cov yam ntxwv coj tsis zoo rau txoj kev puas siab puas ntsws.*

- *Yam koj ua muaj feem xyuam rau koj txoj kev zoo rov los.*

- *Muaj cov kauj ruam rau koj ua raws kom tswj tau koj cov kev puas siab puas ntsws zoo.*

Ntawv Rhais Tom Qab: Cov Tswv Yim thiab Kev Zoo Siv los Teb Rau Neeg Txoj Kev Xav Phem

Tej txhia tswv yim uas siv los teb rau neeg txoj kev xav phem yog dab tsi?

Tej zaum nws yuav pab yog koj npaj ib cov tswv yim los teb rau neeg txoj kev xav phem. Ib lub tswv yim twg yuav muaj qhov zoo thiab qhov tsis zoo. Yam koj txiav txim ua yog nyob ntawm qhov xwm txheej tshwm sim.

Qee yam tswv yim kuj yog xws li:

Kawm kom koj paub zoo txog cov kev puas siab puas ntsws

Tej zaum cov tib neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws tshwm sim twb tsis paub txog cov tseeb ntawm tus mob. Tej zaum lawv tseem xav hais tias yog tim lawv tus kheej los yog xav hais tias lawv twb tu xyuas tsis tau lawv tus kheej los yog tim lawv koom tsis tau nrog lub zej zog. Tej zaum koj yuav muaj cov kev xav tsis zoo no. Cov kev xav no yog hu ua "kev xav phem rau tus kheej."

Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum tsis txhob muaj cov kev xav phem no rov rau koj tus kheej, vim nws yuav ua rau koj tsis muaj siab thiab ua rau koj tsis muaj kev vam zoo rov los. Ib txoj kev pab kom koj tsis txhob xav phem yog kawm txog cov kev mob tshwm sim ntawm cov kev puas siab puas ntsws thiab puas hlwb, thiab cais cov dab neeg tawm ntawm cov lus muaj tseeb tiag. Piv txwv, yog koj paub qhov tseeb hais tias tsis yog tim leej twg thiaj muaj tus mob schizophrenia, nws yuav pab kom koj tsis txhob liam koj tus kheej thiab txhob liam lwm cov neeg.

Lwm txoj kev pab kom tsis txhob muaj cov kev xav phem rov rau tus kheej yog koom nrog ib pab neeg txhawb zog siab los yog koom nrog lwm pab pawg neeg uas koj paub lwm cov neeg uas muaj cov kev puas siab puas ntsws. Koj yuav nrhiav tau cov pab pawg neeg txhawb zog siab no ntawm cov koom haum xws li Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (CONTAC) thiab lub National Empowerment Center. Kev hu cuag cov koom haum no thiab lwm cov koom haum uas yuav muaj kev pab tau muaj nyob rau ntawm Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv “Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los”.

Thaum koj paub txog cov kev puas siab puas ntsws ntau lawm koj yuav txawj tawm tsam cov kev ntxub ntxaug zoo dua, txawm yuav yog muaj los ntawm lwm cov los yog los ntawm koj tus kheej.

<u>Qhia cov lus tseeb rau lwm cov neeg uas tau xav tsis yog lawm yam tsis tas qhia dab tsi txog koj tus kheej hlo li.</u>

Ib tug neeg ua hauj lwm ua ke yuav hais tias, "Tag nrho cov tib neeg puas siab puas ntsws txaus ntshai heev." Tej zaum koj yuav tau teb hais tias, "Qhov tseeb, kuv nyeem hauv ib tsab ntawv xov xwm hais tias feem neeg coob uas puas siab puas ntsws tsis coj yam ntxwv heev. Tsuas yog cov xov xwm tau hais tshaj tshaj txog qee cov neeg lawm xwb."

Kom tawm tsam tau txoj kev xav phem, tej zaum koj yuav tau qhia cov lus tseeb thaum hnov neeg xav tsis yog yam tsis qhia dab tsi txog koj tus kheej.

Xaiv cov lus qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws.

Nws yog nyob ntawm koj pom zoo txiav txim qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws. Nws tseem ceeb uas yuav tau xav txog seb lwm tus neeg yuav xav li cas. Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum muab cov teeb meem thiab cov kev zoo tsis ntev tom ntej no thiab mus ntev lawm tom ntej coj los ntsuas rau koj tus kheej. Tej zaum nrog ib tug neeg hauv koj pab pawg neeg txhawb zog siab tham txog qhov no yuav pab.

Tib neeg yuav xaiv qhia txog lawv tus kheej sib txawv heev, thiab yog qhia, yuav qhia npaum li cas. Tej zaum koj tsuas qhia txog tej yam ntawm koj ntiag tug rau koj tsev neeg los yog phooj ywg xwb. Los yog koj tsuas qhia rau tib neeg thaum twg yog tsim nyog lawm xwb. Piv txwv, tej zaum koj yuav tsum muaj ib yam dab tsi tshwj xeeb pab es koj thiaj li yuav ua tau koj txoj hauj lwm.

Tej zaum koj yuav xis tham nyob rau ntawm ntau qhov chaw. Tej zaum koj yuav txaus siab piav txog kev puas siab puas ntsws rau pej xeem neeg coob hnov vim cov kev qhia los yog cov kev tawm tsam tswv yim txhawb.

Tej zaum koj yuav qhia me ntsis txog koj txoj kev puas siab puas ntsws tej lub sij hawm twg uas koj tawm tsam neeg txoj kev xav phem.

Ras paub txog koj cov kev cai lij choj

Nws tseem ceeb uas yuav tau kawm txog cov kev cai txwv txiav kev ntxub ntxaug. Ob txoj cai loj tiv thiav cov kev tsis coj ncaj yog Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus (Americans with Disabilities Act) (ADA) thiab Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) (FHA).

Txoj Cai Txhawb Cov Neeg Asmeskas Uas Muaj Kev Tsis Taus yog ua kom cov kev ntiav neeg ua hauj lwm, tsheb thauj mus los, kev sib txuas lus los yog kev lom zem tsis pub muaj kev ntxub ntxaug cov neeg uas lub cev tsis taus los yog puas hlwb. Txoj Cai Txhawb Kev Muaj Vaj Tse Nyob Sib Luag (Fair Housing Act) txwv txiav tsis pub muaj kev ntxub ntxaug leej twg vim yog lwm haiv neeg txawv, xim nqaij daim tawv txawv, yug nyob txawv lwm teb chaws, kev cai dab qhuas, poj niam los yog txiv neej, kev txij nkawm, los yog kev tsis taus (ib ce puas los yog puas sib puas ntsws).

Yuav zoo tsim nyog rau koj siv sij hawm los kawm kom koj to taub zoo txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm cov kev cai no thiab seb lawv muaj feem xyuam li cas rau koj. Yog koj xav hais tias muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm, nyob ntawm qhov xwm txheej yog dab tsi, nws muaj ntau yam rau koj ua tau.

Tej lub sij hawm cia li tham ncaj nraim nrog tus tib neeg ntawd yuav ua hauj lwm zoo tshaj plaws. Piv txwv, nws yuav yog ib txoj kev zoo tshaj rau koj mus cuag kiag koj tus thawj tswj hauj lwm hais txog ib yam kev pab rau koj ntawm koj txoj hauj lwm. Ib qhov qauv kev pab yog hais kom nws pab txav koj lub rooj ua hauj lwm mus rau qhov chaw kom ntsiag suab zog yuav pab koj ua tau hauj lwm zoo dua.

Tej lub sij hawm sib tham kiag nrog ib tug kws muaj txuj ci

siab kom tau tswv yim, kev txhawb, kev tawm tsam tswv yim, kev txiav txim plaub ntug, thiab kev pab txog kev cai lij choj yuav ua hauj lwm zoo dua. Piv txwv, yog ib tug tswv tsev tsis kam koj khiab nws lub tsev nyob vim yog koj muaj cov kev puas siab puas ntsws, tej zaum koj yuav tau hu rau Lub Chaw Khiav Dej Num Txog Vaj Tse Nyob thiab Kev Vaj Huam Sib Luag (Office of Fair Housing and Equal Opportunity) (FHEO) nyob rau hauv lub Tuam Fab Txhawb Vaj Tse Nyob thiab Tsim Zej Zog (Department of Housing and Urban Development) (HUD) kom tau tswv yim thiab kev pab. Yog lub chaw ua hauj lwm tsis teb rau koj cov lus thov kev pab txhawb rau koj ua koj txoj hauj lwm, tej zaum koj yuav tau hu mus cuag Chaw Tswj Xyuas Kev Ua Hauj Lwm Sib Luag (Equal Employment Opportunity Commission) (EEOC).

Cov kev hu cuag Lub Chaw Khiav Dej Num Txog Vaj Tse Nyob thiab Kev Vaj Huam Sib Luag, Chaw Tswj Xyuas Kev Ua Hauj Lwm Sib Luag thiab lwm cov koom haum muaj kev pab zoo rau Daim Ntawv Rhais Tom Qab phau ntawv.

Kom tawm tsam tau tib neeg txoj kev xav phem, nws tseem ceeb uas koj paub txog koj cov kev cai lij choj thiab paub cov chaw mus cuag kev pab yog muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm.

<u>Nqe lus nug:</u> Koj twb tau siv cov tswv yim twg los mus tawm tsam tib neeg txoj kev xav phem lawm?
Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Cov Tswv Yim Tawm Tsam Neeg Kev Xam Phem

Tswv Yim	**Kuv twb siv lub tswv yim no lawm**
Kawm kom koj tus kheej paub zoo txog cov kev mob tshwm sim rau txoj kev puas siab puas ntsws thiab puas hlwb	
Qhia cov lus tseeb thaum hnov neeg xav tsis yog yam tsis qhia dab tsi txog koj tus kheej	
Xaiv cov lus qhia tawm txog koj cov kev puas siab puas ntsws	
Ras paub txog koj cov kev cai lij choj	
Nrhiav neeg sab nraud pab yog muaj tus ua txhaum koj cov cai lawm	
Lwm Cov Tswv Yim:	

Cov Chaw Pab Zoo

Cov koom haum thiab cov website uas tawm tsam neeg cov kev xav phem:

Chicago Consortium for Stigma Research
7230 Arbor Drive
Tinley Park, IL 60477
Xov tooj: 708-614-2490

Otto Wahl's Homepage and Guide for Stigmabusters
Dept. of Psychology
George Mason University
Fairfax, VA 22030
Website: iso.gmu.edu/-owahl.INDEX.HTM

National Stigma Clearinghouse
245 Eighth Avenue
Suite 213
New York, NY 10011
Xov tooj: 212-255-4411
Website:
community2.webtv.net/stigmanet/HOMEPAGE

Tsoov fwv teb chaws cov koom haum.

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)
1801 L Street, NW
Washington, D.C. 20507
Xov tooj: 202-663-4900
Xav nrhiav lub chaw khiav dej num ze tshaj plaws:
1-800-669-4000
Website: eeoc.gov

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #*3:*

Qhov Qauv Muaj Taus Mob Ntxhov Siab thiab Cov Tswv Yim Kho

"Rau kuv, nws tseem ceeb heev uas yuav tsum ras txog thaum twg kuv muaj kev ntxhov siab. Vim yog kuv tus mob, kev ntxhov siab tsim teeb meem ntxiv rau kuv. Nws kuj tseem ceeb heev uas kuv yuav tsum ua tus tswj xyuas txoj kev kho mob rau kuv, vim kuv ntseeg hais tias kuv xwb thiaj yog tus paub zoo txog kuv lub siab lub ntsws txoj kev xav zoo tshaj plaws."

David Kime: kws kos duab, kws sau dab neeg, kws teeb paj.

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no piav qhia txog ib qhov qauv kom pab to taub txog cov kev puas siab puas ntsws, nrog rau cov xwm txheej ua rau kom seb tus mob tshwm sim zoo li cas. Raws li qhov qauv no, qhov qauv muaj taus mob ntxhov siab, cov kev puas siab puas ntsws xeeb txawm los ntawm caj ces roj ntsha. Kev ntxhov siab thiab tshuaj yeeb dej caw yuav ua kom muaj cov caj ces roj ntsha los yog muaj mob taus heev dua, tiam sis muaj tshuaj pab thiab txoj kev xyaum coj lub neej kom noj qab haus huv yuav pab tau kom zoo.

Qhov qauv muaj taus mob ntxhov siab yuav pab kom koj to taub hais tias yam dab tsi ua rau koj muaj cov kev mob thiab koj ua tau dab tsi kom cov kev mob cuam tshuam koj lub neej tsawg zus.

Daim Ntawv Rhais Tom Qab 1 muaj daim duab kos qhia txog qhov qauv muaj taus mob ntxhov siab. Sau muaj cov ntsiab lus txhij txhua piav txog daim duab ntawd nyob rau hauv phau ntawv no.

Yam dab tsi ua kom cov kev puas siab puas ntsws tshwm sim?

Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm tsis tau paub tseeb kiag hais tias vim li cas thiaj li pom muaj cov kev puas siab puas ntsws tshwm sim ntawm qee cov neeg hos lwm cov ho tsis pom muaj li. Lawv kwv yees tsis tau hais tias leej twg yuav muaj plaub tsib vuag kev mob tshwm sim thiab leej twg thiaj tsuas muaj ib vuag los yog ob peb vuag xwb. Ib txoj kev ntseeg uas tau muaj kev txhawb pom yog hu ua "qhov qauv muaj taus mob ntxhov siab." Raws li txoj kev ntseeg no, txoj kev ntxhov siab thiab caj ces roj ntsha puav leej muaj kev tsuam ntxiv rau cov kev mob tshwm sim.

Txoj kev ntxhov siab thiab caj ces roj ntsha puav leej tsuam ntxiv rau cov kev mob tshwm sim.

Cov caj ces roj ntsha hauv txoj kev puas siab puas ntsws yog dab tsi?

Lo lus "caj ces roj ntsha muaj taus mob" yog hais txog cov tib neeg uas thaum yug los, los yog thaum tseem yau yau, yeej muaj feem yuav tsim muaj kab mob kev nkeeg lawm. Piv txwv, qee cov neeg yuav muaj caj ces roj ntsha muaj taus tus kab mob ntsws ua pa nyuaj (asthma), thiab lwm cov neeg muaj caj ces roj ntsha muaj taus cov kev mob ntshav siab los yog ntshav qab zib. Ntseeg sib xws li cov no hais tias muaj cov caj ces roj ntsha muaj taus cov kev mob puas siab puas ntsws schizophrenia, bipolar, los yog kev nyuab.

Ntawm cov mob ntshav qab zib, qhov chaw uas raug mob yog tus txiav, uas yog yam yuav tsum tswj kom cov ntshav muaj sib luag hauv lub cev. Hauv txoj kev puas siab puas ntsws, qhov chaw uas raug mob yog lub hlwb, uas yog qhov chaw muaj vam vam cov poov keeb xa xov xwm (cov keeb hlab ntsha (nerve cells) (neurons) uas muaj cov hlab ntsha xa xov xwm sib txawv (neurotransmitters). Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias cov kev puas siab puas ntsws yog tim cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb tsis ua hauj lwm sib luag lawm.

Zoo nkaus li lwm cov kab mob kev nkeeg, xws li mob ntshav qab zib, ntshav siab, thiab kab mob plawv, caj ces roj ntsha yog ib yam loj ntawm txoj kev tsim muaj mob taus kev puas siab puas ntsws. Ib tug tib neeg yuav muaj feem mob kev nyuab siab, bipolar, los yog schizophrenia heev dua yog nws ib tug txheeb ze muaj tus mob ntawd lawm. Ntau hom kev tshawb fawb, nrog rau txoj kev tshawb fawb txog caj ces tib neeg thoob ntiaj teb (international human genome project), puav leej yog tshawb fawb txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm caj ces roj ntsha txoj kev muaj feem xyuam rau kev puas siab puas ntsws.

Tiam sis, cov ntsiab tseem ceeb ntawm caj ces roj ntsha qhia tsis tau txhua yam hais tias vim li cas ib txhia neeg

thiaj tsim muaj kev puas siab puas ntsws. Piv txwv, ntau ntau cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws, lawv keeb kwm tsev neeg yeej tsis tau muaj dua lwm tus muaj cov kev puas siab puas ntsws tshwm sim dhau los li. Kuj ntseeg hais tias muaj lwm cov ntsiab tseem ceeb uas tsis puas nrog caj ces roj ntsha ua rau cov tib neeg tsim muaj cov kev puas siab puas ntsws thiab. Piv txwv, cov teeb meem tsim muaj thaum ntxov, xws li raug ib tug kab mob virus thaum tus me nyuam mos tseem nyob hauv plab, yuav yog ib yam tseem ceeb.

Muaj me ntsis kev xeeb txawm ua pov thawj pom hais tias kev siv dej caw los yog tshuaj yeeb yuav ua rau tib neeg tsim muaj caj ces roj ntsha muaj feem puas siab puas ntsws thaum chiv thawj. Tiam sis yog tus tib neeg yeej muaj caj ces roj ntsha muaj taus mob lawm, dej caw thiab tshuaj yeeb yuav zes rau kom cov kev mob tshwm sim los yog ua kom muaj mob heev tuaj.

Roj ntsha yeej yog ib feem loj ntawm ib tug tib neeg txoj kev yuav muaj taus kev puas siab puas ntsws.

Cov caj ces roj ntsha yeej tsuam ntxiv rau txoj kev uas hlab ntsha hlwb tsis ua hauj lwm sib xws raws li cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm pom txog cov kev puas siab puas ntsws.

<u>Cov nqe lus nug</u>: Koj puas paub txog cov neeg hauv koj lub tsev neeg uas tau muaj (los yog tej zaum ho muaj) kev puas siab puas ntsws? Koj puas tau pom hais tias dej caw los yog tshuaj yeeb ua rau koj cov kev mob loj heev tuaj ntxiv?

<u>Cov ntsiab tseem ceeb ntawm txoj kev ntxhov siab yog dab tsi?</u>

Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm ntseeg hais tias kev ntxhov siab kuj yog ib yam tseem ceeb ntawm cov kev puas siab puas ntsws. Kev ntxhov siab zes tau kom muaj cov kev puas siab puas ntsws los yog ua kom cov kev puas siab puas ntsws loj heev tuaj. Kev ntxhov siab kuj yog ib yam ua rau kom muaj caj ces roj ntsha muaj taus kev nyuab siab. Piv txwv, yog tias leej twg xiam ib tug neeg lawv hlub, raug tsim txom kev yuam ua dev ua npua los yog raug ntaus, tau pom ib qhov xwm txheej puas ntsoog loj los yog tau ntsib lwm yam kev ntxhov siab loj heev, nws muaj feem yuav muaj kev nyuab siab.

Tib neeg nyias tswj nyias txoj kev ntxhov siab sib txawv. Qhov tseeb, ib yam ua rau muaj kev ntxhov siab heev rau ib tug neeg twb ho tsis ua kev ntxhov siab rau lwm tus neeg hlo li. Cov nram no qhia cov qauv kev ntxhov siab nquag pom muaj:

- Muaj hauj lwm ntau heev ua, xws li cov hauj lwm uas yuav tsum tau ua kom tiav hauj lwm ntau yam rau ib lub sij hawm luv luv.
- Tsis muaj dab tsi txaus ua, xws li zaum nyob ib hnub ib hnub, tsis muaj tej yam tseem ceeb ua.
- Muaj cov kev txij nkawm kev sib hlub nruj heev uas cov neeg nquag sib ceg los yog npau taws los yog sib thuam.
- Kev hloov loj heev hauv lub neej, xws li xiam ib tug neeg yus hlub, tsiv mus deb ntawm tsev, pib ua ib txoj hauj lwm tshiab, sib yuav los yog muaj ib tug me nyuam tshiab.
- Cov teeb meem nyiaj txiag los yog plaub ntug kev cai lij choj.
- Muaj mob los yog qaug zog.
- Tiv tshuaj yeeb los yog dej caw.

- Raug ntsib kev tsim txom los yog raug plaub ntug.
- Pluag los yog ua lub neej txom nyem.

Yeej tsis muaj ib lub neej uas yuav tsis muaj kev ntxhov siab hlo li, yog li koj yeej xyeej tsis dhau txoj kev ntxhov siab. Qhov tseeb, yuav kom ua tau li lub neej cov hom phiaj, nws tseem ceeb uas yuav tau ntsib cov kev cov nyom, uas yuav muaj kev ntxhov siab nrog. Tiam sis nws yuav pab yog koj ras paub txog cov sij hawm uas koj ntxhov siab thiab kawm tswv yim zoo los tswj cov kev ntxhov siab. Phau ntawv qhia kev kawm, "Tswj Kev Ntxhov Siab thiab Cov Teeb Meem Nquag Muaj" yuav qhia ntxiv txog txoj kev ntxhov siab no.

Kev ntxhov siab ua tau kom cov kev mob tshwm sim loj heev los yog zes kom cov kev mob tshwm sim.

Nqe lus nug: Puas muaj cov sij hawm uas koj ntxhov siab thiab hnov cov kev mob tshwm sim loj heev ntxiv?

Cov hom phiaj ntawm txoj kev kho yog dab tsi?

Vim hais tias caj ces roj ntsha muaj taus mob thiab kev ntxhov siab puav leej cuam ntxiv rau cov kev mob tshwm sim, cov kev kho kev puas siab puas ntsws yuav tau xyuas txog ob yam no tib si. Cov hom phiaj ntawm txoj kev kho yog:

- Txo caj ces roj ntsha muaj taus mob kom qis
- Txo kev ntxhov siab
- Tswj kev ntxov siab kom zoo dua ntxiv

Txo caj ces roj ntsha muaj taus mob kom qis

Cov tshuaj yeej pab kho tau cov roj ntsha hauv lub cev uas tsim muaj cov kev mob tshwm sim kom sib xws. Muaj ntau yam tshuaj siv pab ntau hom kev mob. Phau ntawv qhia kev kawm, "Kev Siv Tshuaj Pab Kom Zoo" qhia muaj ntau yam txog cov tshuaj thiab cov kev siv kom kho tau zoo tshaj plaws.

Nws yog koj txoj kev txiav txim siab seb puas yeem siv tshuaj siv pab. Cov tshuaj yuav tsis zoo heev: lawv kho tsis tau txoj kev puas siab puas ntsws thiab muaj lwm cov kev mob tshwm sim. Cov tshuaj yuav pab rau lwm cov neeg heev dua lwm cov. Tiam sis, cov tshuaj yog ib hom tswv yim zoo tshaj los pab kom peb txo tau los yog tshem tawm tau cov kev mob tshwm sim thiab tiv thaiv kom tsis txhob huam mob rov tuaj dua thiab tsis txhob raug mus pw haub tsev kho mob dua.

Lwm txoj kev txo tau caj ces roj ntsha muaj taus mob yog tsis txhob haus dej cawv thiab siv tshuaj yeeb. Haus dej cawv thiab siv tshuaj yeeb puas rau cov xaim hluav taws xob hauv hlwb, uas ua rau cov kev mob tshwm sim loj heev thiab rov huam mob taus. Haus dej caw thiab siv tshuaj yeeb kuj tsim muaj cov teeb meem txhaum kev cai lij choj, nyiaj txiag thiab kab mob kev nkeeg, uas yuav rais tsim kev ntxhov siab kom muaj cov kev mob tshwm sim

tuaj. Haus dej caw thiab siv tshuaj yeeb yuav cuam tshuam txoj kev zoo ntawm cov tshuaj siv pab.

Siv cov tshuaj thiab xyeej cov tshuaj yeeb thiab dej caw yuav txo caj ces roj ntsha muaj taus kab mob kev nkeeg.

Cov nqe lus nug: Cov tshuaj puas pab txo koj cov kev mob tshwm sim?
Txoj kev xyeej (los yog txo tsawg) txoj kev siv tshuaj yeeb thiab dej cawv puas pab txo cov kev mob tshwm sim kom tsawg?

Txo kev ntxhov siab

Ib tug tib neeg twg yuav muaj kev ntxhov siab txawv lwm tus. Ntxiv mus, yam uas ua rau ib tug neeg ntxhov siab yuav tsis ua rau lwm tus neeg ntxhov siab. Piv txwv, qee cov neeg yuav ntxhov siab thaum mus koom ua ub no nrog ib tsev neeg coob coob leej, hos lwm cov ho nyiam kawg.

Feem ntau, cov kev cob nram no pab txo cov kev tsim muaj kev ntxhov siab:

- Ras txog cov xwm txheej uas tsim muaj kev ntxhov siab rau koj yav dhau los. Xav txog cov tswv yim yuav siv los daws cov xwm txheej kom tsis txhob ntxhov siab heev heev.
- Npaj cov luag num kom tsim nyog rau koj tus kheej ua—tsis txhob sim ua ntau tshaj tshaj los yog tsawg heev heev.
- Nrhiav cov kev ua ub no uas muaj txiaj ntsim rau koj tus kheej—txawm yog ua hauj lwm los yog pab dag zog pub dawb los yog ua tej yam kev lom zem li koj nyiam.
- Xyaum cov yam ntxwv zoo xws li noj haus zoo, pw kom txaus, thiab qoj ib ce tsis tu ncua.

- Nrhiav cov phooj ywg uas koj xis qhia txog koj lub siab lub ntsws thiab cov kev xav rau.
- Xyeej cov kev yuav ua rau tib neeg nrog koj sib ceg los yog thuam koj.
- Qhuas koj tus kheej txog koj cov peev xwm thiab cov yam koj ua tau zoo; tsis txhob quab yuam koj tus kheej heev heev.

Txo txoj kev ntxhov siab yuav txo tau cov kev mob tshwm sim.

Cov nqe lus nug: Koj yuav ua li cas thiaj txo tau kev ntxhov siab? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Kev Txo Cov Kev Ntxhov Siab

Tswv yim txo kev tsim kev ntxhov siab	**Kuv twb siv lub tswv yim no zoo lawm**	**Kuv xav siv lub tswv yim no los yog xav txhim kho txoj kev uas kuv siv lub tswv yim no**
Ras txog cov xwm txheej muaj kev ntxhov siab dhau los		
Npaj cov luag num kom tsim nyog rau tus kheej		
Koom ua ub no uas muaj txiaj ntsim		
Tswj kom muaj kev noj qab haus huv		
Nrhiav cov phooj ywg muaj kev sib txhawb zog siab		
Xyeej cov kev yuav sib ceg los yog sib thuam		
Qhuas koj tus kheej txog koj cov peev xwm thiab cov yam koj ua tau zoo		
Lwm yam:		
Lwm yam:		

Daws Txoj Kev Ntxhov Siab

Kev ntxhov siab yog ib yam xeeb txawm muaj nyob rau hauv txoj kev ua neeg, thiab txhua leej txhua tus yeej muaj. Thaum twg muaj kev ntxhov siab, nws yuav pab yog koj muaj ib co tswv yim npaj los daws, kom nws tsis txhob tsim kev muaj mob rau koj. Xav txog qee yam tswv yim nram no los daws kev ntxhov siab:

- Qhia leej twg txog koj cov kev xav.
- Siv cov tswv yim pab kom lub cev nyob ntaug ntaug, xws li maj mam ua pa tob tob, tswj lub siab ntsws kom tsuas xav txog tib yam dab tsi, xav txog ib yam zoo zoo saib, ua kom cov nqaij leeg nyob ntaug ntaug.
- Siv "cov lus zoo hais rau tus kheej," uas yog hais tej yam rau koj tus kheej xws li "Qhov no yuav cov nyom, tiam sis kuv yeej ua tau."
- Coj koj tus yam ntxwv tso dag tso luag thiab sim saib rau qhov zoo. Nrhiav ib zaj yeeb yaj kiab txaus luag los yog cov duab kos ua yeeb yam saib.
- Nrhiav kev cai dab qhuas los yog lwm hom kev txhawb ntsuj plig.
- Taug kev los yog qoj ib ce ua lwm yam.
- Sau koj cov kev xav thiab cov lus muaj hauv siab rau hauv ib phau ntawv.
- Kos duab los yog tsim lwm yam kev ua zoo nkauj.
- Xav txog ib qhov xwm txheej tam li yog ib qhov teeb meem, ces nrhiav tswv yim los daws qhov teeb meem.
- Koom ua ib yam kev lom zem li siab nyiam, xws li ua noj, ua teb, nyeem ntawv los yog mloog suab paj nruag.

Sim qhib lub siab kom dav thiab sim lwm cov kev daws kev ntxhov siab tshiab. Yog koj muaj cov tswv yim ntau dua ces koj yuav daws tau kev ntxhov siab dua.

Tsim kom muaj cov tswv yim los daws cov kev ntxhov siab yuav pab txo cov kev mob tshwm sim.

Cov nqe lus nug: Koj siv cov tswv yim twg los daws txoj kev ntxhov siab? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Kev Daws Txoj Kev Ntxhov Siab

Tswv yim daws kev ntxhov siab	**Kuv twb siv lub tswv yim no zoo lawm**	**Kuv xav siv lub tswv yim no los yog xav txhim kho txoj kev uas kuv siv lub tswv yim no**
Qhia leej twg txog kuv cov kev xav		
Siv cov tswv yim pab kom lub cev nyob ntaug ntaug		
Siv cov lus zoo hais rau tus kheej		
Coj koj tus yam ntxwv tso dag tso luag		
Nrhiav kev cai dab qhuas los yog lwm hom kev txhawb ntsuj plig		
Taug kev los yog qoj ib ce		
Sau rau hauv phau ntawv		
Ua tej yam zoo nkauj qhia txog tus kheej		
Nrhiav kev daws cov teeb meem		
Koom ua ib yam txaus siab		
Lwm yam:		
Lwm yam:		

Muaj cov kev kho zoo li cas rau koj xaiv?

Muaj ntau qhov laj thawj rau koj raus tes nrog txoj kev kho koj ntau npaum li ntau tau:

- Koj thiaj yog tus paub zoo txog koj cov kev mob tshwm sim thiab yam yuav ua rau koj kom koj zoo los yog mob ntxiv.
- Koj yuav tsum muaj rab peej xwm txiav txim siab tau txog cov kev kho koj.
- Koj muaj ntau yam kev zoo los ntawm txoj kev kho tau zoo.

Nyob ntawm tus tib neeg qhov xwm txheej thiab nyob ntawm seb muaj dab tsi nyob rau hauv koj lub zej lub zos pab rau koj, koj yeej xaiv tau ob peb txoj kev kho kom haum li koj cov kev tu ncua. Qee cov tib neeg xaiv ib los yog ob hom kev kho; lwm cov kuj xaiv peb plaub hom. Feem ntau nws yog nyob ntawm koj cov hom phiaj kev xav zoo rov los xwb.

Daim ntawv nram no teev muaj ib cov hom phiaj kev xav zoo rov los uas nquag pom muaj thiab cov hom kev kho uas yuav pab kom koj ua mus cuag koj cov hom phiaj. Cov no yog ib nrab ntawm cov qauv xwb. Phau ntawv qhia kev kawm, "Mus Cuag Kom Tau Cov Kev Pab Rau Koj Cov Kev Tu Ncua Hauv Txoj Kev Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws" yuav qhia ntau ntxiv.

Cov Hom Kev Kho

Cov Hom Phiaj Xav Zoo Rov Los	Cov Hom Kev Kho Uas Yuav Tau Xav Txog
Nrhiav los yog siv hom tshuaj uas ua hauj lwm rau kuv	• Kws Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws (Psychiatrist) • Pab Pawg Neeg Siv Tshuaj • Tus Lwm Thawj Xyuas Neeg Puas Siab Puas Ntsws
Nrhiav kev txhawb thiab kev kawm los ntawm lwm cov neeg uas tau muaj kev mob puas siab puas ntsws tshwm sim dhau los	• Cov pab pawg neeg txhawb zog siab • Cov tsev rau cov neeg puas siab puas ntsws tuaj mus sib ntsib • Pab pawg neeg txhawb zog siab • Muaj lwm hom kev pab rau tus kheej teev hauv phau ntawv qhia kev kawm, "Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los"
Nrhiav ib txoj hauj lwm ua	• Chaw hauj lwm txhawb zog siab • Kev pab kom rov siv tau lub cev • Cov kev pab dag zog pub dawb • Kev pab kom lub siab lub ntsws rov nyob tus
Muaj ib tug kws muaj txuj ci siab los yog ib pab pawg neeg pab nrog daws cov teeb meem	• Kev pab rov rau tus kheej • Pab pawg neeg txhawb zog siab

Txhim kho cov kev sib txuas lus	• Cov pag pawg neeg kawm kev sib raug zoo • Pab pawg neeg txhawb zog siab
Txhim kho tsev neeg cov kev sib raug zoo	• Kev kawm txog kev puas siab puas ntsws rau tsev neeg • Kev kawm txog kev coj yam ntxwv rau tsev neeg
Npaj kom muaj cov kev ua ub ua no uas muaj paus muaj ntsis (los ntawm cov kws muaj txuj ci siab)	• Kev pab ib nrab hauv tuam tsev kho mob

Thaum koj paub ntxiv txog cov kev kho, koj yuav txiav txim tau siab zoo dua.

<u>Cov nqe lus nug</u>:

Cov hom kev kho twg haum li koj
cov hom phiaj xav zoo rov los?
Koj tab tom siv hom twg?
Hom twg yog hom koj xav sim?

Cov neeg ua piv txwv uas tau xaiv cov hom kev kho uas ua hauj lwm zoo rau lawv yog cov twg?

Txawm hais tias cov tib neeg muaj tib tug mob los lawv yuav hnov cov kev mob tshwm sim sib txawv heev. Yog li cov hom kev kho yuav tsis zoo sib xws, yuav nyob ntawm tus tib neeg thiab yam dab tsi ua hauj lwm zoo dua rau nws. Cov tib neeg nram no yog ib co ua piv txwv qhia txog cov hom kev kho uas tau ua hauj lwm zoo rau lawv. Tej zaum koj cov hom kev kho yuav txawv heev—qhov tseem ceeb tshaj yog hais tias lawv ua hauj lwm zoo rau koj.

Piv Txwv 1:

"Kuv ua hauj lwm ib nrab hnub, thiab kuv pom tias kuv yuav tsum tau so raws sij hawm, tsis li ces kuv yuav pib hnov ntxhov siab. Kuv yeej noj tshais tas li rau qhov yog kuv kem tsis noj ces kuv muaj kev meem txom. Qoj ib ce ua rau kom kuv ib ce nyob tus, yog li kuv sim khiav ib hnub kem ib hnub ua ntej noj hmo. Khiav ntev li 15-20 feeb xwb, tab sis nws pab kom kuv tau zoo nyob. Kuv txaus siab rau kuv lub neej."

"Nws siv sij hawm ntev heej thiaj nrhiav tau hom tshuaj uas ua hauj lwm zoo rau kuv. Tiam sis tam sim no kuv noj tsis tu ncua thiab nws pab kom kuv siab tus thiab tsis muaj kev ntsoos tas li. Kuv koom nrog ib pab pawg neeg txhawb zog siab uas sib ntsib ib hlis ob zaug. Tham nrog cov neeg uas tau ntsib qee yam teeb meem zoo sib xws li kuv yeej pab tau kuv kawg."

Piv Txwv 2:

"Thaum kuv nyuam qhuav pib hnov muaj cov kev mob tshwm sim thiab nyuam qhuav ntsuas pom tus mob, I kawm txhua tsav yam txog tus mob. Nws pab kom kuv to taub txog tej xwm txheej tshwm sim thiab ua rau kuv xav tias kuv tsis yog tib tug muaj tus mob xwb. Kuv puav leej mus koom pib pab neeg txhawb txoj kev zoo rov los uas

tus neeg cob lub rooj sib tham yog ib tug uas tau muaj kev puas siab puas ntsws dhau los. Nws ua rau kuv muaj kev vam heev."

"Kuv tau mus ntsib ntau tus kws kho mob thiab kuv xav tias tus uas kuv muaj tam sim no yeej yog tus zoo lawm. Nws pom zoo rau kuv sim ib hom tshuaj tsim tshiab tshiab vim tias nws tsis muaj tsim muaj lwm cov kev mob ntau yam. Kuv xav tias kuv yuav sim. Tiam sis kuv tsis xav hloov ib yam dab tsi ceev ceev."

"Kuv yeej mus ntsib ib tug kws txhawb zog siab ib lim piam ib zaug mus tham txog qee yam kev ntxhov siab uas kuv muaj. Nws qhia hom kev qoj ib ce yoga rau kuv kom kuv ua tau kuv lub cev ntaug tom qab cov me nyuam mus pw tag. Kuv yeej tsis xav tias kuv yog hom yoga li, tiam sis mas nws pab ua rau kuv lub cev ntaug."

Piv Txwv 3

"Kuv mus koom ib pab pawg neeg txhawb zog siab ib lim piam ib zaug. Kuv mus rau tom lub tsev rau cov neeg puas siab puas ntsws tuaj mus sib ntsib li ob peb zaug ib lub lim piam twg, kom kuv ntsib lwm cov neeg thiab muaj kev lom zem. Kuv ua ntawv thov kom tau kev pab txhawb zog siab hauv hauj lwm, thiab kuv muaj siab heev txog qhov ntawd."

"Thaum twg kuv ntxhov siab, nws pab tau kuv yog kuv zaum thiab siv cov cwj mem kob los kos duab rau hauv kuv phau ntawv kos duab thiab kos ib yam duab twg. Kuv muab cov duab uas kos tau zoo tshaj los nruab tim phab ntsa tseg cia saib. Kuv kuj nyiam mus saib duab kos thiab duab zas hauv cov tsev khaws duab tseg. Nws coj kuv lub siab mus xav txog tej chaw ntsiag to."

Nws tseem ceeb uas yuav tsum xaiv cov hom kev kho kom ua hauj lwm rau koj tus kheej.

<u>Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm qhov qauv muaj taus mob ntxhov siab thiab cov tswv yim kho:</u>

- *Txoj kev ntxhov siab thiab caj ces roj ntsha puav leej muaj kev tsuam ntxiv rau cov kev mob tshwm sim.*

- *Roj ntsha yeej yog ib feem loj ntawm ib tug tib neeg txoj kev yuav muaj taus kev puas siab puas ntsws.*

- *Cov caj ces roj ntsha yeej tsuam ntxiv rau txoj kev uas hlab ntsha hlwb tsis ua hauj lwm sib xws raws li cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm pom txog cov kev puas siab puas ntsws.*

- *Kev ntxhov siab ua tau kom cov kev mob tshwm sim loj heev los yog zes kom cov kev mob tshwm sim.*

- *Cov hom phiaj ntawm txoj kev kho yog txo caj ces roj ntsha muaj taus mob kom qis, txo kev ntxhov siab, txhawb kom muaj peev xwm tswj tau kev ntxov siab.*

- *Siv cov tshuaj thiab xyeej cov tshuaj yeeb thiab dej caw yuav txo caj ces roj ntsha muaj taus kab mob kev nkeeg.*

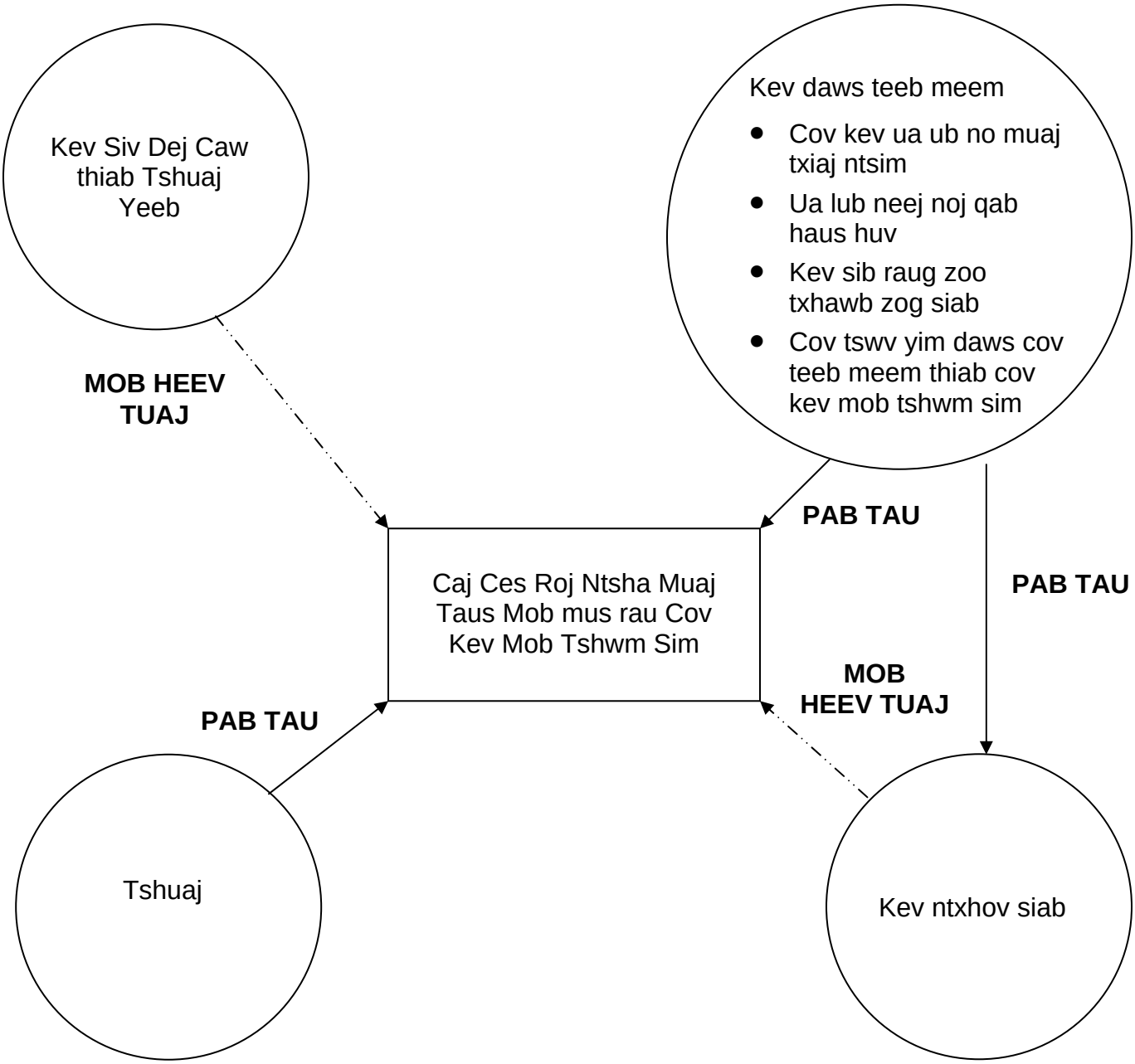
- *Txo txoj kev ntxhov siab yuav txo tau cov kev mob tshwm sim.*

- *Tsim kom muaj cov tswv yim los daws cov kev ntxhov siab yuav pab txo cov kev mob tshwm sim.*

- *Thaum koj paub ntxiv txog cov kev kho, koj yuav txiav txim tau siab zoo dua.*

- *Nws tseem ceeb uas yuav tsum xaiv cov hom kev kho kom ua hauj lwm rau koj tus kheej.*

Ntawv Rhais Tom Qab



Qhov Qauv Muaj Taus Mob Ntxhov Siab

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #4:

Tsim Muaj Kev Sib Raug Zoo Txhawb Zog Siab

"Nws tseem ceeb rau kuv kom kuv muaj ib tsev neeg thiab cov phooj ywg uas kuv tham tau nrog thiab ua ub no tau nrog. Thiab kuv nyiam qhov uas lawv tso siab tau rau kuv. Peb muaj kev sib txhawb."

David Kime: kws kos duab, kws sau dab neeg, kws teeb paj

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no piav qhia txog kev tsim kom muaj kev sib raug zoo txhawb zog siab nyob rau hauv koj lub neej. Muaj kev sib raug zoo txhawb zog siab yog txhais tau hais tias koj ncawg thiab lwm cov tib neeg hmov tshua txog koj. Qhov no tseem ceeb heev kom pab txo tau koj cov kev ntxhov siab thiab txo cov kev huam mob rov tuaj. Muaj cov tswv yim qhia kev sib raug zoo txhawb zog siab nrog tib neeg ntxiv rau koj lub neej thiab kev sib raug zoo ntxiv nrog cov neeg uas koj twb yeej paub lawm.

Kev txhawb zog siab yog dab tsi?

"Kev sib raug zoo txhawb zog siab" yog muaj cov kev sib raug zoo uas zoo txaus siab, muaj txiaj ntsim thiab pab tau. Cov kev sib raug zoo uas xam tau tias yog hom "txhawb zog siab" thaum twg nws yog ib txoj kev zoo thiab tsis muaj teeb meem thiab kev tsis sib haum xeeb ntau heev. Nyob rau hauv txhua hom kev sib raug zoo, nyias yeej yuav muaj nyias cov kev xav thiab ib txoj kev sib raug zoo uas txhawb zog siab los yeej puav leej muaj kev tsis pom qee lub sij hawm. Tiam sis, cov kev tsis pom hauv ib txoj kev sib raug zoo uas txhawb zog siab yuav daws tau yam thaj yeeb dua thiab daws tau zoo dua.

Kev sib raug zoo txhawb zog siab yeej muaj tau los ntawm ntau cov tib neeg muaj kev sib raug zoo, nrog rau cov neeg hauv tsev neeg, cov phooj ywg, cov neeg zoo sib xws li yus, cov txij nkawm, hluas nraug/hluas nkauj, cov neeg ua hauj lwm ua ke, cov neeg hauv tsev teev ntuj, los yog lwm hom neeg coj lwm hom kev cai dab qhuas, cov neeg kawm ua ke, cov kws kho kev puas siab puas ntsws, thiab cov tib neeg zoo sib xws nyob rau hauv cov pab pawg neeg txhawb zog siab. Cov kev txhawb zog siab muaj ntau ntau hom.

Kev sib raug zoo txhawb zog siab txhais tau hais tias yog muaj cov kev sib raug zoo uas zoo txaus siab, muaj txiaj ntsim thiab pab tau.

Cov nqe lus nug: Koj cov kev sib raug zoo txhawb zog siab twg yog cov uas koj pom tias txhawb koj zog siab?

Vim li cas kev sib raug zoo txhawb zog siab thiaj li tseem ceeb?

Cov kev sib raug zoo txhawb zog siab tseem ceeb heev rau tib neeg lub neej. Rau ntau cov tib neeg, qhov zoo zoo ntawm txoj kev sib raug zoo yog qhov txaus siab tshaj ntawm tib neeg. Cov kev sib raug zoo txhawb zog siab yuav ua rau tib neeg xav zoo txog lawv tus kheej thiab pom lub neej yav tom ntej kaj siab dua. Muaj cov kev sib raug zoo txhawb zog siab yuav pab kom tib neeg txo tau lawv cov kev ntxhov siab. Raws li teev muaj hauv phau ntawv qhia kev kawm, "Qhov Qauv Muaj Taus Mob Ntxhov Siab thiab Cov Tswv Yim Kho," kev txo txoj kev ntxhov siab yuav pab txo cov kev huam mob rov tuaj.

Cov kev sib raug zoo txhawb zog siab tseem ceeb heev rau tib neeg lub neej.

Cov kev sib raug zoo txhawb zog siab yuav pab kom tib neeg txo tau kev ntxhov siab thiab txo cov kev huam mob rov tuaj.

Cov nqe lus nug: Kev sib raug zoo txhawb zog siab tseem ceeb npaum li cas rau koj lub neej?

Kev sib raug zoo txhawb zog siab txhais li cas rau koj?

Tib neeg nyias muaj nyias kev xav txog txoj kev sib raug zoo txhawb zog siab. Lawv kuj puav leej nyias muaj nyias kev xav txog lawv cov kev sib raug zoo thiab seb lawv txaus siab npaum li cas rau pes tsawg leej neeg uas lawv sib raug zoo nrog thiab lawv cov kev sib raug zoo npaum li cas. Cov nqe lus nug nram no yuav pab koj ntsuam xyuas seb kev sib raug zoo txhawb zog siab txhais tau li cas rau koj.

Leej twg yog cov tib neeg hauv koj lub neej uas txhawb koj?
Cov tib neeg ua tej yam dab tsi koj thiaj li xam tau tias yog kev txhawb rau koj?
Yam twg hauv koj cov kev sib raug zoo yog cov uas koj txaus siab tshaj rau?
Yam twg hauv koj cov kev sib raug zoo yog cov uas koj xav hloov?
Koj txhawb lwm cov tib neeg li cas?
Koj puas txaus siab rau txoj kev uas koj txhawb lwm cov tib neeg?
Koj puas xav kom muaj kev sib raug zoo txhawb zog siab ntxiv rau hauv koj lub neej?

Cov nqe lus nug: Kos rau tus zauv ntawm qhov ntsuas nram no seb qhov twg yog qhov qhia zoo tshaj txog koj txoj kev txaus siab rau txoj kev sib raug zoo txhawb koj zog siab:

/	/	/	/	/
1 tsis txaus siab	2 txaus siab me me	3 txaus siab hauj sim	4 txaus siab heev	5 txaus siab heev kawg

Muaj txoj kev sib raug zoo txhawb zog siab ntxiv

Feem ntau, tib neeg xav kom muaj kev sib raug zoo txhawb zog siab ntxiv thiab kho lawv cov kev sib raug zoo nrog lwm cov neeg. Ob lub tswv yim uas nquag siv yog:

- Koj muaj tau cov neeg uas koj ntsib kom ntau leej ntxiv.
- Koj kho tau cov kev sib raug zoo nrog cov neeg uas koj yeej ntsib tsis tu ncua kom zoo dua ntxiv.

Rau feem neeg coob, siv ob lub tswv yim ua ke yuav pab tau zoo dua.

Muaj txoj kev sib raug zoo txhawb zog siab ntau dua ntxiv los ntawm txoj kev sib raug zoo nrog lwm cov tib neeg ntau leej ntxiv thiab kho cov kev sib raug zoo nrog cov tib neeg uas yeej sib ntsib tsis tu ncua kom zoo dua ntxiv.

Cov tswv yim ntaus phooj ywg nrog tib neeg

Ntaus phooj ywg tshiab yog thawj kauj ruam nrhiav kev sib raug zoo txhawb zog siab. Kom ntaus tau phooj ywg nrog tib neeg, koj yuav tau

- Nrhiav cov chaw mus ntsib tib neeg.
- Muaj lus txaus siab hais.
- Teb rau lwm cov neeg tej lus hais.

Qhia cov tswv yim ntawm cov kauj ruam no muaj nyob rau nram no.

Cov chaw zoo mus ntsib neeg.

Koj mus ntsib tau neeg ntawm txhua hom chaw. Ras ntsoov txog hais tias tej zaum koj yuav ntsib leej twg, tsis hais koj mus txog rau qhov twg li.

Txawm hais tias muaj neeg qhov txhia chaw rau koj mus ntsib tau los, nws muaj qee cov chaw uas koj yuav ntsib tau neeg yooj yim dua. Cov chaw no yog cov uas pej xeem huab hwm sawv daws mus sib ntsib kom muaj kev lom zem, mus ua ib yam uas txaus lawv siab los yog mus khiav dej num. Qee cov qauv ua piv txwv muaj xws li:

- Cov koom haum hauv lub zej zog xws li cov tsev qiv ntawv los yog cov koom txoos uas pej xeem huab hwm mus sib ntsib
- Tsev kawm ntawv los yog hauv chav kawm ntawv
- Cov pab pawg neeg txhawb zog siab
- Qhov chaw ua hauj lwm
- Cov chaw uas tib neeg mus sib koom ua ke rau kev ntseeg los yog kev cai dab qhua (cov tsev teev tswv ntuj, cov, cov chaw thov ntuj, cov tsev hauj sam, cov tsev hawm ntuj, thiab tej tsev li ntawd)
- Lub chaw coj cov neeg zoo tib yam li yus mus tso rau

- Chaw qoj ib ce kom noj qab haus huv los yog chaw mus sib ntsib ua kev lom zem xws li YMCA los yog YWCA
- Cov tiaj ua si
- Cov tsev khaws keeb kwm tseg cia
- Cov koom txoos ntaus suab paj nruag
- Cov pab pawg neeg tshwj xeeb xws li cov neeg khiav ua nom ua tswv, cov kev txaus siab, cov kev ntaus pob ncaws pob, cov tsev paj los yog chaw ua si
- Cov khw muag ntawv nyeem, khw muag dej kas fes haus
- Cov kev pab dag zog pub dawb

Muaj ntau qhov chaw mus ntsib neeg tshiab.

<u>Cov nqe lus nug</u>: Koj ntsib tib neeg qhov twg dhau los? Koj xav mus ntsib tib neeg tshiab rau qhov twg? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb:

Cov Chaw Mus Ntsib Neeg

Cov chaw	**Kuv twb tau mus rau qhov chaw no mus ntsib neeg lawm**	**Kuv xav mus rau qhov chaw no kom mus ntsib tau neeg**
Cov koom haum hauv lub zej zog		
Tsev kawm ntawv/chav kawm ntawv		
Cov pab pawg neeg txhawb zog siab		
Tsev teev tswv ntuj, chaw thov ntuj, tsev hauj sam, cov tsev hawm ntuj, los yog lwm qhov chaw ua kev cai dab qhuas		
Chaw ua hauj lwm		
Lub chaw coj cov neeg zoo tib yam li yus mus tso rau		
Chaw qoj ib ce kom noj qab haus huv los yog chaw mus sib ntsib ua kev lom zem		
Cov tiaj ua si		
Cov tsev khaws keeb kwm tseg cia		
Cov koom txoos ntaus suab paj nruag		
Cov pab pawg neeg tshwj xeeb		
Cov khw muag ntawv nyeem, khw muag dej kas fes haus		
Cov kev pab dag zog pub dawb		
Lwm qhov chaw:		

Cov tswv yim pab rau txoj kev pib sib txuas lus nrog neeg

Yuav kom paub ib tug neeg twg, los yog kom paub ib tus neeg twg zoo dua ntxiv, kev pib sib txuas lus yuav pab. Txoj kev pib thiab sib tham kom txaus siab mus muaj ob peb yam txuj ci yuav tsum txawj. Cov txuj ci no muaj xws li kev xaiv tus neeg uas yuav txaus siab sib txuas lus, tus uas muaj ib yam dab tsi txaus siab xav tham txog, thiab tus uas muaj kev txaus siab ntsib lwm tus neeg.

Qee cov tswv yim pab rau txoj kev sib txuas lus teev muaj nram no:

- Nrhiav ib tug neeg uas tsis muaj lwm tus tham nrog.

  Xaiv tus neeg uas tsis muaj lwm tus tham nrog. Yog tus neeg ntawd tseem ua ib yam dab tsi, tej zaum nws yuav tau tsum yam nws ua kom nws thiaj tham tau nrog koj.

- Xaiv ib yam dab tsi kom ntxim siab los tham txog.

  Tej zaum yam koj xaiv kuj yog ib yam uas koj tab tom ua thaum uas koj pib sib txuas lus. Piv txwv, yog koj nyob hauv ib chav tsev teeb duab zoo nkauj, tej zaum koj pib tham txog daim duab uas koj tab tom saib.

  Koj yeej xaiv tau lwm yam los tham txog, xws li cov huab cua, cov xwm txheej nyuam qhuav tshwm sim, los yog cov kev ntaus pob ncaws pob. Yog koj tsis paub tus neeg ntawd, pib qhia koj tus kheej rau nws. Tiam sis thaum koj qhia li ntawd, koj yuav tau xav txog yam uas koj yuav tham tom qab sib qhia tag.

- Ntsia tus neeg ntawd.

  Txoj kev sib ntsia tseem ceeb heev thaum koj tham nrog ib tug neeg vim hais tias nws qhia tau hais tias koj txaus siab rau yam nws tham txog. Yog koj tsis xis ntsia kiag nws ob lub qhov muag, ntsia rau ntawm nws lub ntsej muag qhov ze rau nws ob lub qhov muag, xws li lub hauv pliaj los yog lub taub ntswg.

- Luag nyav thiab co koj lub taub hau kom qhia tau hais tias koj hnov nws hais.

  Nws yuav pab yog koj qhia rau tus neeg ntawd paub tias koj mloog nws tham thiab koj txaus siab rau yam uas nws tham txog ntawd. Qhia koj txoj kev txaus siab rau lwm tus neeg txhais tau hais tias koj tsis xav ua tus neeg hais lus nkaus xwb thiab koj hnov nws cov tswv yim thiab pom nws txoj kev xav.

- Tig pob ntseg rau yam uas tus neeg ntawd tham txog.

  Nug tus neeg ntawd txog yam uas nws tham txog thiab teb rau nws cov lus yuav qhia rau nws paub tias koj txaus siab txog lawv cov kev xav. Yog tus neeg ntawd coj zoo li nws tsis txaus siab lawm, hloov cov lus sib tham los yog ua tib zoo xaus txoj kev sib txuas lus.

- Xyeej txoj kev uas qhia txog ib yam ntawm tus kheej li ntiag tug.

  Thaum koj nyuam qhuav pib yuav paub ib tug neeg twg, tsis txhob qhia txog ib yam ntawm tus kheej li ntiag tug. Vim hais tias thaum nyuam qhuav sib txuas lus ntxov ntxov li ntawd, tej thaum nws yuav ua rau tus tib neeg ntawd tsis xis thiab yuav ua rau koj ntaus phooj ywg nrog nws nyuab dua. Thaum twg koj paub nws zoo zog lawm, nws yuav xis tham txog tej yam ntawm koj ntiag tug dua.

Kev pib sib txuas lus:

- *nrhiav ib tug neeg uas tsis muaj lwm tus tham nrog*
- *xaiv hom lus sib tham kom ntxim siab*
- *qhia koj txoj kev txaus siab rau yam uas nws tham txog.*

<u>Cov nqe lus nug:</u> Koj siv cov tswv yim zoo li cas thaum koj pib sib txuas lus nrog neeg? Koj xav sim cov tswv yim sib txuas lus zoo li cas? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb:

Cov Tswv Yim Pib Sib Txuas Lus

Tswv yim	**Kuv twb ua li lub tswv yim no lawm**	**Kuv xav sim lub tswv yim no los yog xav kho kuv txoj kev ua li no kom zoo dua ntxiv**
Nrhiav ib tug neeg uas tsis muaj lwm tus tham nrog		
Xaiv yam lus yuav tham kom ntxim siab (piv txwv:)		
Ntsia tus neeg ntawd		
Luag nyav thiab co taub hau qhia tau tias koj mloog nws tham		
Tig pob ntseg rau yam uas lwm tus neeg tham txog		
Tsis txhob qhia txog tej yam ntiag tug ntawm koj tus kheej		
Lwm yam:		
Lwm yam:		

Cov tswv yim ntaus kev phooj ywg zoo nrog tib neeg

Kev sib raug zoo heev nrog tib neeg, nrog rau txoj kev ntaus phooj ywg thiab kev sib hlub, yog ib lub hom phiaj tseem ceeb ntawm ntau cov tib neeg. Cov kev sib raug zoo uas muaj txiaj ntsim tshaj plaws yog cov uas ib tug hmov tshua txog ib tug txoj kev xav thiab kev noj qab haus huv. Yuav kom muaj kev sib ncawg nrog lwm cov neeg, nws tseem ceeb heev uas yuav tau qhia txog koj tus kheej ntiag tug ntxiv thiab txais tos tej yam uas lawv kam qhia txog lawv tus kheej li ntiag tug rau koj. Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum txaus siab ua ub no pab rau tus neeg ntawd.

Qhia rau tus neeg ntawd paub hais tias koj hmov tshua txog nws yog ib yam ntawm txoj kev sib raug zoo heev.

Cov nqe lus nug: Koj puas xav tsim kom muaj kev sib raug zoo heev nrog tib neeg? Yog xav, nrog leej twg?

Nws muaj peb yam uas yuav tau muab los xav txog thaum koj yuav tsim ib txoj kev sib raug zoo heev:

- Cov lus uas koj hais tau rau tus neeg ntawd
- Cov uas koj ua tau nrog tus neeg ntawd (los yog ua rau tus neeg ntawd)
- Txiav tsim seb yuav qhia npaum li cas thiab thaum twg thiaj tsim nyog qhia txog tej yam ntiag tug ntawm koj tus kheej

Cov lus uas koj hais tau kom tsim muaj cov kev sib raug zoo heev

- Qhia koj cov kev xav zoo thiab hais lus qhuas.

  Kev qhia rau lwm tus neeg paub hais tias koj xav li cas txog nws yuav pab kom neb sib zoo heev dua. Qhov no kuj puav leej yog kev hais lus thiab kev sib hlub, tiam sis tsis yog cov ntawd xwb. Piv txwv, koj qhia tau rau tus neeg ntawd tias koj nyiam tej yam dab tsi txog nws los yog koj txaus siab rau tej yam dab tsi ntawm nws.

- Nug tus neeg ntawd txog nws tus kheej.

  Nug kom paub thiab tsim kom muaj txoj kev sib ncawg yuav tsum yog muaj txoj kev to taub txog lawv cov kev xav thiab lub siab lub ntsws. Nug tib neeg txog lawv lub siab xav li cas thiab lawv xav dab tsi, sim to taub lawv txoj kev xav, thiab qhia rau lawv paub tias koj txaus siab xav paub ntxiv txog lawv.

- Qhia ib yam dab tsi txog koj tus kheej rau tus neeg ntawd.

  Qhia tib neeg zuj zus txog koj tus kheej yog ib txoj kev cog phooj ywg kom ze zus nrog lawv. Koj yeej qhia tau rau lawv txog koj lub siab xav li cas, koj cov kev xav dab tsi, yam uas koj nyiam ua, thiab cov uas koj paub txog dhau los. Muaj cov ntsiab lus ntxiv txog kev txiav txim txog thaum twg thiab zoo qhia yam twg txog koj tus kheej nyob rau nram no.

Kom tsim muaj cov kev sib raug zoo heev, nws yuav pab yog:

- *qhia txog cov kev xav zoo*
- *nug tej yam txog lawv tus kheej*
- *qhia tib neeg zuj zus txog koj tus kheej.*

Cov nqe lus nug: Tej yam uas koj hais tau rau lwm tus kom pab koj sib raug zoo ntxiv nrog lawv yog dab tsi? Koj xis hais cov lus no npaum li cas?

Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb:

Cov Lus Uas Koj Hais Tau Kom Tsim Muaj Cov Kev Sib Raug Zoo Heev

Cov hom lus uas koj qhia tau	**Tej ntsiab lus kiag uas koj qhia tau**	**Koj xis hais hom lus no npaum li cas?**
Qhia koj cov kev xav zoo thiab hais lus qhuas		
Nug tus neeg ntawd txog nws tus kheej		
Qhia ib yam dab tsi txog koj tus kheej rau tus neeg ntawd		
Lwm hom:		
Lwm hom:		

Cov kev koj ua tau kom tsim muaj cov kev sib raug zoo heev

- Sim kom to taub txog lwm tus neeg txoj kev xav.

  Ib tug neeg twg lub neej thiab nws txoj kev xav tshwj xeeb. Kom to taub txog ib tug neeg txoj kev xav, nws yuav pab yog koj nug koj tus kheej ib cov lus nug xws li

  > "Tus neeg ntawd xav dab tsi hauv siab?"
  > "Tus neeg ntawd xav txog dab tsi?"
  > "Yog tias kuv yog lawv, kuv yuav xav li cas los yog kuv yuav xav txog dab tis?"

  Thaum twg koj xav hais tias koj to taub nws txoj kev xav lawm, yuav pab koj yog koj sim tus neeg ntawd seb koj puas paub tseeb los tsis paub. Piv txwv, yog leej twg tham txog lawv cov kev txhawj xeeb txog txoj kev pib ua ib txoj hauj lwm tshiab, tej zaum koj yuav tau hais tej yam li, “Raws li koj hais, nws zoo li yog koj txhawj txog cov luag num txawv uas koj tsis tau ua dua los. Puas yog koj txhawj li ntawd?"

- Ua ub ua no ua ke.

  Nrhiav tej yam uas koj ua ua ke kom txaus siab rau neb ob leeg. Tshawb kom pab txog tej yam uas neb ob leeg puav leej nyiam ua thiaj li yuav xav tawm tej yam kev ua ub no uas neb ua tau ua ke.

- Kam coj kom muaj kev sib haum xeeb.

  Hauv cov kev sib raug zoo heev heev, tsis muaj ib tug neeg yuav tau li lawv siab nyiam nkaus xwb. Txoj kev coj kom sib haum thiab sib kho kom haum ob leeg qhia tau hais tias koj tsis qia dub thiab koj hmov tshua txog nws.

- Coj cov yam ntxwv qhia hais tias koj hmov tshua txog lwm tus neeg.

  Siv tau yam ntxwv thiab lus los qhia txog txoj kev hmov tshua. Koj qhia tau rau tus neeg paub hais tias koj hmov tshua txog nws los ntawm txoj kev uas koj pab nws, ua tej yam kom nws zoo siab uas nws tsis tau npaj txog, thiab siv koj lub sij hawm los ua kom nws zoo siab.

- Nyob ntawd rau tus tib neeg thiab pab nws.

  "Nyob ntawd rau" ib tug neeg txhais tau hais tias yog koj muab caij nyoog rau nws thaum nws xav tau. Txhua leej txhua tus puav leej muaj cov sij hawm uas lawv xav muaj ib tug neeg nyob rau ntawd nrog lawv. Ras txog lub sij hawm uas ib tug neeg twg xav tau kev pab thiab muaj peev xwm txhawb nws thiab pab nws yog ib txoj kev tseem ceeb qhia hais tias koj hmov tshua.

Yuav kom tsim muaj cov kev sib raug zoo heev, nws yuav pab yog:

- *sim kom to taub txog lwm tus neeg txoj kev xav*
- *ua ub ua no ua ke*
- *kam coj kom muaj kev sib haum xeeb*
- *nyob ntawd rau cov tib neeg thaum lawv xav tau koj.*

Cov nqe lus nug:

Tej yam uas koj yeej ua tau nrog tib
neeg kom tsim muaj cov kev sib
raug zoo heev yog dab tsi?
Koj xis ua cov no npaum li cas?

Koj siv tau daim ntawv teev ncauj
lus nram no los teev koj cov lus teb:

Cov Kev Koj Ua Tau Kom Tsim Muaj Cov Kev Sib Raug Zoo Heev

Cov hom kev coj uas koj ua tau	**Tej kev coj kiag uas koj ua tau**	**Koj xis ua hom no npaum li cas?**
Sim kom to taub txog lwm tus neeg txoj kev xav		
Ua ub ua no ua ke		
Kam coj kom muaj kev sib haum xeeb		
Coj cov yam ntxwv qhia hais tias koj hmov tshua txog lwm tus neeg		
Nyob ntawd rau tus tib neeg thiab pab nws		
Lwm hom:		
Lwm hom:		

Cov kev uas koj qhib siab qhia txog koj tus kheej kom tsim muaj cov kev sib raug zoo heev

"Kev qhib siab qhia" yog hais txog txoj kev qhia rau ib tug neeg twg txog koj tus kheej. Thaum tib neeg sib ncawg lawm, lawv yuav sib qhia ntau ntxiv. Txiav txim txog yuav qhia ntau npaum li cas yeej tsis yooj yim. Yog koj qhia ntau heev, tej zaum tus neeg ntawd yuav dhuav thiab yuav tsis xav ua phooj ywg. Yog koj qhia tsis txaus, yav ntev mus yuav ua rau txoj kev phooj ywg tsis tshua zoo heev.

Thaum txiav txim qhov yuav qhia npaum li cas txog koj tus kheej, nws yuav pab yog koj nco rau hauv siab hais tias thaum twg ob tug neeg sib raug zoo heev lawm, nkawd yuav sib qhia txog nkawd ob tug kheej sib npaug zos. Piv txwv, yog ib tug qhia txog nws li keeb kwm ntawm tsev neeg, tus neeg sab tod yuav xav qhia tib yam txog nws tsev neeg thiab. Koj pib ntsuas tus neeg ntawd qib qhib siab qhia koj ces koj yuav qhia tau ntxiv zus thaum neb sib paub zoo zus.

Nws yuav pab yog koj paub txog peb qib kev qhib siab qhia: qhia tsawg, qhia nruab nrab, thiab qhia ntau. Qhia tsawg yog qhia tej yam txog koj tus kheej uas tsis tshua yog kiag ntiag tug ntawm koj, xws li tej khoom noj los yog cov khoom noj, cov duab yeej yaj kiab, los yog cov phau ntawv koj nyiam. Qhia ntau yog qhia leej twg txog tej yam uas yog kiag koj ntiag tug, xws li koj muaj kev puas siab puas ntsws. Qhia nruab nrab yog qhia nruab nrab ntawm ob qib no.

Txoj kev txiav txim txog yam uas koj xav qhia thiab yam uas koj tsis xav qhia yog nyob ntawm koj siab yeem raws li koj txoj kev ntseeg tus neeg ntawd hais tias nws puas yuav txais yuav koj ua phooj ywg tom qab koj qhia tag koj tus kheej rau nws.

Cov kev sib raug zoo heev yog tib neeg qhib siab sib qhia ntau zuj zus.

Cov nqe lus nug:

Koj cov kev sib raug zoo twg yog cov muaj qib qhib siab qhia tsawg? Qhib siab qhia nruab nrab? Qhib siab qhia ntau? Koj puas muaj cov kev sib raug zoo uas koj xav kom muaj kev qhib siab qhia ntau ntxiv zus?

Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb:

Cov Qib Kev Qhia Siab hauv Cov Kev Sib Raug Zoo

Qib qhib siab qhia	**Cov kev sib raug zoo uas koj muaj ntawm qib qhia siab qhia no**	**Koj txaus siab npaum li cas rau qib sib qhia siab no?**
Qib qhib siab qhia tsawg		
Qib qhib siab qhia nruab nrab		
Qib qhib siab qhia ntau		

Cov qauv ua piv txwv qhia txog kev sib raug zoo txhawb zog siab

Piv txwv 1:

"Kuv ua hauj lwm ib nrab hnub, thiab kuv txaus siab paub zoo ntxiv txog ib cov neeg ua hauj lwm ua ke nrog kuv. Peb sib tham txog hauj lwm thiab sib tso dag ua si. Tej lub sij hawm peb sib thauj los yog peb caij tsheb npav ua ke."

"Muaj ib tug phooj ywg uas kuv paub txij thaum kawm ntawv qib high school los. Nws paub txog kuv cov kev ntxhov siab thiab wb tham txog ntau yam heev, nrog rau wb qee cov teeb meem. Thiab wb nyiam ua ub no, xws li mus saib duab yeeb yaj kiab."

"Kuv xav muaj ib tug hluas nkauj kawg kiag. Kuv tau ntsib ib tug poj niam uas kuv nyiam, tiam sis txog tav nov wb nyuam qhuav pib sib paub me ntsis xwb. Kuv xav maj mam rhais ib kauj ruam zus."

Piv txwv 2:

"Kuv tsev neeg tseem ceeb heev rau kuv. Lawv yog kuv niam, kuv txiv thiab kuv ob tug tij laug. Peb yeej muaj cov kev zoo thiab kev tsis zoo, xws li lwm tsev neeg, tiam sis kuv xav hais tias lawv nyob ntawd nraim rau kuv. Yog kuv xav tham, lawv yuav mloog kuv tham. Yog kuv ntsib ib qhov teeb meem, lawv nrog kuv daws. Kuv sim ua tib yam li ntawd rau lawv."

"Kuv pib koom nrog ib txoj kev kawm ua lag lua luam yav hmo ntuj tsis ntev los no. Thaum chiv thawj, kuv tsis tshua xis lwm cov neeg kawm ntawv, tiam sis tam sim no uas peb tau kawm ntawv ua ke los ib ntus lawm, peb muaj tej lus rau peb sib tham txog. Peb tham txog cov ntaub ntawv

uas peb kawm thaum mus nqa dej kav fes los haus. Tej yam zoo li ntawd. Tam sim no kuv muaj siab mus kawm ntawv lawm."

Piv txwv 3:

"Ib cov neeg uas txhawb zog siab tshaj plaws rau kuv tam sim no yog lwm cov neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws. Kuv xav tias peb ib leeg sib to taub ib leeg zoo heev. Lawv paub zoo txog yam kuv tham txog thiab kuv to taub lawv zoo. Kuv yog ib tug neeg koom nrog ib pab pawg neeg txhawb zog siab thiab kuv koom ib txoj kev kawm kom mus ua tau ib tug neeg coj ib pab neeg pawg neeg kuv tus kheej."

Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum tsim kom muaj ib txoj kev txhawb zog siab uas ua hauj lwm zoo rau koj tus kheej.

Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm txoj kev tsim muaj kev sib raug zoo txhawb zog siab

- *Kev sib raug zoo txhawb zog siab txhais tau hais tias yog muaj cov kev sib raug zoo uas zoo txaus siab, muaj txiaj ntsim thiab pab tau.*

- *Cov kev sib raug zoo txhawb zog siab tseem ceeb heev rau tib neeg lub neej.*

- *Cov kev sib raug zoo txhawb zog siab yuav pab kom tib neeg txo tau kev ntxhov siab thiab txo cov kev huam mob rov tuaj.*

- *Muaj txoj kev sib raug zoo txhawb zog siab ntau dua ntxiv los ntawm txoj kev sib raug zoo nrog lwm cov tib neeg ntau leej ntxiv thiab kho cov kev sib raug zoo nrog cov tib neeg uas yeej sib ntsib tsis tu ncua kom zoo dua ntxiv.*

- *Muaj ntau qhov chaw mus ntsib neeg tshiab.*

- *Kev pib sib txuas lus: nrhiav ib tug neeg uas tsis muaj lwm tus tham nrog, xaiv hom lus sib tham kom ntxim siab, thiab qhia koj txoj kev txaus siab rau yam uas nws tham txog.*

- *Qhia rau tus neeg ntawd paub hais tias koj hmov tshua txog nws yog ib yam ntawm txoj kev sib raug zoo heev.*

- *Yuav kom tsim muaj cov kev sib raug zoo heev, nws yuav pab yog qhia txog cov kev xav zoo, nug tej yam txog lawv tus kheej thiab qhia tib neeg zuj zug txog koj tus kheej.*

- *Yuav kom tsim muaj cov kev sib raug zoo heev, nws yuav pab yog sim kom to taub txog lwm tus neeg txoj*

kev xav, ua ub ua no ua ke, kam coj kom muaj kev sib haum xeeb, thiab nyob ntawd rau cov tib neeg thaum lawv xav tau koj.

- *Cov kev sib raug zoo heev yog tib neeg qhib siab sib qhia ntau zuj zus.*

- *Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum tsim kom muaj ib txoj kev txhawb zog siab uas ua hauj lwm zoo rau koj tus kheej.*

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #5:

Kev Siv Tshuaj Pab Kom Zoo

"Vim yog txhua leej txhua tus neeg sib txawv, nrhiav hom tshuaj haum yuav tsum yog ib yam ntawm ntiag tug li. Tam sim no uas kuv nrhiav tau hom kev pab haum rau kuv, kuv lub neej zoo lawm ntau heev. Kom koj tus kws kho mob sim dua lwm yam tshiab yog koj cov kev mob tshwm sim yeej tseem heev li qub uas tseem cuam tshuam tau koj lub neej."

David Kime, kws kos duab, kws sau dab neeg, kws teeb paj

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no piav qhia txog cov tshuaj siv pab cov kev puas siab puas ntsws. Muaj cov ncauj lus qhia txog cov tshuaj ua hauj lwm zoo li cas, nrog rau cov kev zoo thiab kev tsis zoo. Peb txhawb kom cov neeg txiav txim siab txog txoj kev siv tshuaj pab. Muaj piav txog cov tswv yim qhia siv cov tshuaj kom pab tau zoo tshaj plaws.

Vim li cas thiaj li pom zoo kom siv tshuaj pab ua ib feem ntawm txoj kev kho kev puas siab puas ntsws?

Cov tshuaj siv pab yog ib cov tswv yim zoo tshaj plaws los txo cov kev mob tshwm sim thiab txo cov kev rov huam mob tuaj. Thaum tib neeg siv cov tshuaj tsis tu ncua los ua ib txoj kev kho lawv, lawv yuav tsis raug cov kev mob tshwm sim thiab lawv tsis tshua muaj kev huam mob rov tuaj.

Nyob rau hauv phau ntawv qhia kev kawm #3, koj twb kawm txog "qhov qauv muaj taus mob ntxhov siab." Qhov qauv no yog tsim raws li cov tim khawv pom hais tias caj ces roj ntsha muaj taus mob thiab kev ntxhov siab puav leej tsuam ntxiv rau cov kev mob tshwm sim ntawm txoj kev puas siab puas ntsws. Cov tshuaj yuav txo cov kev mob tshwm sim los ntawm caj ces roj ntsha muaj taus mob uas yog kho kom cov xaim hluav taws xob hauv lub hlwb ua hauj lwm zoo sib xws.

Thaum tib neeg siv cov tshuaj ua ib feem ntawm txoj kev kho lawv, lawv yuav:

- Hnov muaj cov kev mob tshwm sim tsawg dua los yog hnov tsis mob heev heev.
- Siab ruaj dua thiab xav tawm tswv yim zoo dua.
- Tsaug taus zog zoo dua thiab tau zoo pw dua.
- Ua tau raws li lawv cov hom phiaj ntau dua.

Cov tshuaj siv pab yog ib cov tswv yim zoo tshaj plaws los txo cov kev mob tshwm sim thiab txo cov kev rov huam mob tuaj.

Koj cov kev ntseeg txog tshuaj siv pab yog ntseeg li cas?

Tib neeg nyias ntseeg nyias sib txawv txog kev siv tshuaj pab, raws li lawv haiv neeg, lawv tsev neeg keeb kwm siv, thiab lawv kev paub los.

Qee cov neeg ntseeg hais tias cov tshuaj siv pab yeej yog zoo. Kos ib tug khaub lig rau nqe lus uas zoo phim li koj cov kev ntseeg:

_____*"Kuv tus txiv ntxawm mob ntshav qab zib thiab nws txhaj cov tshuaj ntxiv ntshav insulin. Nws ua lub neej xws luag. Kuv muaj txoj kev puas siab puas ntsws thiab kuv siv tshuaj pab. Nws zoo ib yam li ntawd rau kuv thiab."*

_____*"Kuv cov tshuaj pab tshem tawm cov kev mob tshwm sim uas kuv tau muaj. Nws pab tau kuv lub siab lub ntsws kom kaj lug."*

_____*"Kuv sim txhua tsav yam uas kuv ua tau— qoj ib ce, cov tswv yim ua kom lub cev ntaug, kev txhawb zog siab. Kuv yeej tseem meem txom thiab nyuab siab txog kiag thaum kuv siv ib cov tshuaj."*

Lwm cov neeg kuj ntseeg hais tias cov tshuaj siv pab tsis zoo. Kos ib tug khaub lig rau nqe lus uas zoo phim li koj cov kev ntseeg:

_____*"Nyob rau hauv kuv haiv neeg, peb tsis ntseeg Teb Chaws Sab Hnub Poob no cov tshuaj. Kuv tsuas siv cov tshuaj ntsuab kho nkaus xwb."*

_____*"Kuv ntshai tsam yav laus tom ntej cov tshuaj no tsim teeb meem rau kuv lub cev yog kuv siv."*

_____*"Nws yog ib yam ntawm yus lub nruab zog siab ntsws xwb, kuv tsis tas yuav siv tshuaj kuv thiaj li zoo."*

Paub txog koj cov kev ntseeg txog kev siv tshuaj yuav pab vim hais tias cov kev ntseeg yuav cuam tshuam rau koj txoj kev xav txog cov tshuaj. Piv txwv, yog koj ntseeg hais tias siv tshuaj pab yeej zoo, tej zaum koj yuav tsis nug txog cov kev mob tshwm sim thaum siv cov tshuaj. Yog koj ntseeg hais tias siv tshuaj pab tsis zoo, tej zaum koj yuav tsis tshawb kom paub txog yam tshuaj ua tau dab tsi pab rau koj.

Tej zaum tib neeg yuav muaj cov kev ntseeg txog cov tshuaj uas cuam tshuam rau lawv txoj kev paub txiav txim siab zoo.

Nqe lus nug: Koj xav li cas txog cov tshuaj siv pab?

<u>Cov kev zoo ntawm cov tshuaj siv pab kev puas siab puas ntsws yog zoo li cas?</u>

Yeej tau pom tias cov tshuaj tau pab ob yam tseem tseem ceeb:

- txo cov kev mob tshwm sim thaum tus mob huam ceev thiab tom qab tus mob huam ceev tag
- txo cov feem yuav rov huam mob dua lawm yav tom ntej.

<u>Txo cov kev mob tshwm sim thaum tus mob huam ceev tuaj</u>

Thaum twg cov kev puas siab puas ntsws huam loj heev tuaj thiab tsim ua teeb meem, nws yog tus mob huam los yog tus mob huam ceev tib pliag. Tus mob huam rau cov tib neeg sib txawv. Qee cov neeg tsuas muaj cov mob huam ceev no ib zaug los yog ob peb zaug, hos lwm cov neeg ho muaj ntau heev dua.

Thaum lub sij hawm tus mob huam ceev thiab tom qab ntawd, cov tshuaj yuav pab txo cov kev mob tshwm sim kom tsis txhob heev heev. Tej lub sij hawm cov tshuaj kuj pab tau ceev ceev thiab lawv ib ce ntaug taus sai, xav tau yog dua thiab tsis hnov nyuab siab heev tom qab ob peb hnub. Lwm lub sij hawm ho yuav siv sij hawm ob peb lub lim piam ua ntej cov kev mob tshwm sim txo tsawg taus.

<u>Txo cov feem yuav rov huam mob dua ntxiv</u>

Siv cov tshuaj pab tsis tu ncua pab tib neeg kom tsis txhob muaj cov kev mob heev heev rov huam tuaj. Ib tug tib neeg piav txog qhov tshuaj hais tias “yog ib tshooj tiv thaiv uas cais ntawm kuv thiab cov kev mob tshwm sim." Lwm tus neeg piav hais tias cov tshuaj “yog kuv txoj kev pov hwm kom noj qab nyob zoo."

Siv cov tshuaj pab tsis yog kho tau txoj kev puas siab puas ntsws zoo, thiab yuav tsis lees hais tias yuav tsis pom muaj mob huam ceev ib zaug ntxiv lawm. Tiam sis, feem neeg coob uas siv cov tshuaj pab tsis tu ncua, yeej txo lawv feem yuav rov huam mob dua thiab lawv feem yuav mus pw hauv tuam tsev kho mob kho.

Siv cov tshuaj pab kev puas siab puas ntsws yuav pab txo cov kev mob tshwm sim thaum tus mob huam ceev tuaj. Thaum siv cov tshuaj tsis tu ncua, lawv yuav txo feem uas cov mob rov huam tuaj dua.

Nqe lus nug: Koj puas tau muaj qhov uas Tsum Tsis Siv koj cov tshuaj ua rau koj cov kev mob tshwm sim heev tuaj los yog rov huam mob tuaj?

Cov tshuaj twg yog cov siv pab rau kev puas siab puas ntsws?

Muaj ntau hom tshuaj pab rau ntau hom kev mob tshwm sim. Muaj ntau hom kev mob tshwm sim thiab tej zaum yuav tau siv ntau tshaj ib hom tshuaj thiaj yuav pab tau lawv.

Muaj plaub hom tshuaj, uas yeej nquag siv los pab rau cov kev puas siab puas ntsws loj. Daim ntawv nram no nthuav qhia txog lawv cov kev pab zoo:

Cov Tshuaj thiab Lawv Cov Kev Pab Zoo

Hom Tshuaj	Cov kev pab zoo uas muaj
Cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab (Antidepressants)	Txo tau cov kev mob tshwm sim ntawm tus mob nyuab siab, nrog rau cov kev ntsoos, kev tsis qab los noj, cov teeb meem pw tsaug zog, kev qaug zog, thiab muaj teeb meem xav tawm. Lawv kuj pab tau tau cov kev meem txom siab ntsws.
Cov Tshuaj Tswj Siab Ntsws Kom Tus	Pab txo tau cov kev xav heev heev, nrog rau kev zoo siab heev dhau thiab kev nyuab siab.
Cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb (Antipsychotic medications)	Txo cov kev tshwm sim ntawm txoj kev puas hlwb, nrog rau cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb, kev xav tsis meej, kev hais lus los yog coj yam ntxwv tsis meej pem.
Cov tshuaj tiv thaiv kev meem txom siab ntsws thiab cov tshuaj loog (Antianxiety and sedative medications)	Txo tau kev meem txom siab ntsws, kev muaj siab dhau heev thiab teeb meem tsaug zog.

Nram kawg ntawm phau ntawv qhia kev kawm no yuav muaj cov ntawv rhais tom qab uas muaj cov ncauj lus qhia txog qee hom tshuaj uas muaj rau lub sij hawm no. Thov muab cov ncauj lus uas muaj feem xyuam txog cov tshuaj

nyeem kom paub cov hom tshuaj uas pab rau cov hom kev mob tshwm sim uas koj tau muaj los. Nco rau hauv siab tias yeej tsim muaj cov tshuaj tshiab tas li. Yog li, nws tseem ceeb heev rau koj sib tham nrog koj tus kws kho mob txog cov tshuaj uas muaj tshiab tom qab sau tag cov ntawv rhais tom qab.

Muaj plaub hom tshuaj uas siv los pab rau ntau hom cov kev mob tshwm sim los ntawm txoj kev puas siab puas ntsws.

Cov nqe lus nug: Koj twb siv cov hom tshuaj twg lawm? Cov tshuaj pab rau cov hom kev mob tshwm sim zoo li cas? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Cov Kev Zoo Los Ntawm Cov Tshuaj Kuv Tau Siv

Hom tshuaj	**Lub npe tshuaj kiag uas kuv tau siv ntawm hom no**	**Cov kev pab zoo uas kuv tau pom muaj**
Cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab		
Cov Tshuaj Tswj Siab Ntsws Kom Tus		
Cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb		
Cov tshuaj tiv thaiv kev meem txom siab ntsws thiab cov tshuaj loog		
Lwm hom:		

Cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj yog mob li cas?

Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum paub txog cov kev pab zoo thiab cov kev mob tshwm sim los ntawm hom tshuaj uas koj siv pab rau txoj kev puas siab puas ntsws uas tau muab rau koj. Cov tshuaj pab rau txoj kev puas siab puas ntsws zoo xws li lwm cov tshuaj kho kab mob, yeej muaj cov kev mob tshwm sim tsis zoo nrog.

Tshuaj pab tau cov tib neeg ib tug txawv lawm ib yam. Qee cov neeg tsuas pom muaj kev mob tshwm sim tsawg tsawg los yog tsis pom muaj hlo li thaum siv lawv cov tshuaj. Lwm cov uas siv tib cov tshuaj ntawd kuj ho pom muaj kev mob tshwm sim loj heev. Muaj ntau yam uas ua rau cov tshuaj tsim teeb meem rau koj nrog rau koj qib hnub nyoog, koj lub cev nyhav li cas, koj yog poj niam los txiv neej, koj lub cev qib zom khoom noj, thiab lwm cov tshuaj uas tej zaum koj siv thaum lub caij uas koj siv cov tshuaj no.

Feem ntau, cov kev mob tshwm sim no tsuas tshwm tib pliag xwb ces ntev mus nws yuav ploj mus lawm thaum twg koj lub cev swm rau cov tshuaj lawm. Qee cov kev mob tshwm sim uas tsis tshua pom muaj heev kuj yuav pom tshwm sim ntev mus dua thiab tej cov yuav pom tshwm sim tas mus li. Cov tshuaj tshiab dua yuav tsis muaj cov kev mob tshwm sim no ntau thiab cov kev mob tshwm sim tsis heev pes tsawg. Cov kev mob tshwm sim heev dua yog los ntawm cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb xws li haldol, stelazine thiab thorazine.

Yog koj pom tias muaj cov kev mob tshwm sim no, nws tseem ceeb heev uas koj hu rau koj tus kws kho mob sai npaum li sai tau. Koj tus kws kho mob yuav tsum tau nrog koj ntsuam xyuas seb cov kev mob tshwm sim ntawd heev npaum li cas thiab yuav ua li cas rau cov kev mob tshwm sim ntawd.

Nws yeej yog nyob ntawm koj txoj kev txiav txim seb cov kev mob tshwm sim twg yog cov koj tiv taus thiab seb koj muaj peev xwm yuav cov kev pheej hmoo twg.

Thaum twg koj muaj cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj siv, tej zaum koj tus kws kho mob yuav qhia ib yam nram no: txo cov tshuaj siv kom tsawg dua, siv lwm yam tshuaj ntxiv los kho qhov kev mob tshwm sim ntawd, los yog hloov mus siv lwm qhov tshuaj txawv. Cov no yog ib cov tswv yim daws cov teeb meem ntawm cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj siv kom pab txo koj txoj kev tsis xis nyob los yog kom tiv thaiv tau cov kev mob tshwm sim.

Daim Ntawv Rhais Tom Qab #5 muaj cov ncauj lus qhia ntxiv txog cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj siv thiab cov tswv yim daws lawv.

Cov tshuaj siv pab rau kev puas siab puas ntsws yeej tsim muaj cov kev mob tshwm sim.

Nqe lus nug: Koj tau muaj cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj siv zoo li cas?
Koj ua dab tsi rau thaum koj muaj cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj siv?
Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb.

Cov Kev Mob Tshwm Sim Los Ntawm Cov Tshuaj Kuv Siv

Hom tshuaj	**Lub npe tshuaj kiag uas kuv tau siv ntawm hom no**	**Cov kev mob tshwm sim thaum kuv siv hom tshuaj no**
Cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab		
Cov Tshuaj Tswj Siab Ntsws Kom Tus		
Cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb		
Cov tshuaj tiv thaiv kev meem txom siab ntsws thiab cov tshuaj loog		
Lwm hom:		

Yuav ua li cas koj thiaj paub txiav txiam siab txog txoj kev siv cov tshuaj pab?

Koj yuav tau paub txog thiaj txiav txim siab tau rau txhua hom kev kho mob, nrog rau kev siv tshuaj pab. Thaum yuav txiav txim siab txog kev siv tshuaj pab, nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum paub ntau npaum li paub tau thiab ntsuas txog cov kev zoo thiab cov teeb meem ntawm txoj kev siv tshuaj pab.

Koj tus kws kho mob tseem ceeb heev rau koj txoj kev txiav txim siab. Nws thiaj yog tus paub zoo txog yam tshuaj thiab nws thiaj yog tus neeg uas tau nrhiav cov tshuaj pab zoo rau lwm cov neeg dhau los.

Tiam sis, nws tseem ceeb heev uas koj raus tes tiag tiag rau txoj kev txiav txim siab txog kev siv tshuaj pab. Vim hais tias koj thiaj li yog tus neeg paub zoo tshaj plaws txog koj txoj kev puas siab puas ntsws thiab paub txog yam yuav ua rau koj khees los yog mob heev tuaj.

Yog li ntawd, txoj kev zoo tshaj plaws hauv txoj kev txiav txim siab yog koj thiab koj tus kws kho mob neb yuav tsum sib koom tes ua ke siv neb cov txuj ci. Nws yuav pab yog koj muaj ib cov lus nug txog cov tshuaj siv los yog kev hloov cov tshuaj siv. Nug koj tus kws kho mob txog tej yam lus nram no kuj yuav pab thiab:

Cov Nqe Lus Uas Koj Nug Tau Koj Tus Kws Kho Mob
Yam tshuaj no yuav pab tau kuv li cas? Yuav pab kiag tau yam dab tsi ntawm kuv?
Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas qhov tshuaj mam li pib ua hauj lawm? Yuav ntev npaum li cas kuv thiaj li yuav hnov qee cov kev zoo?
Yam tshuaj no yuav tsim muaj cov kev mob tshwm sim zoo li cas? Yog siv ntev mus, puas yuav muaj tej yam kev mob tshwm sim?
Yuav pab tau li cas yog kuv hnov muaj cov mob tshwm sim los ntawm qhov tshuaj?
Kuv puas yuav raug tso ntshav mus ntsuas kom paub tseeb hais tias kuv muaj cov tshuaj txaus rau hauv kuv cov hlab ntsha?
Yuav ua li cas yog qhov tshuaj tsis ua hauj lwm rau kuv?
Lwm yam:

Txoj kev txiav txim siab zoo tshaj plaws txog kev siv tshuaj pab yog sib koom tes nrog koj tus kws kho mob.

Nqe lus nug: Koj xav nug dab tsi ntawm koj tus kws kho mob txog cov tshuaj?

Raws li koj txoj kev xav, cov kev zoo thiab kev phem ntawm txoj kev siv tshuaj pab yog dab tsi?

Kom paub txiav txim tau zoo txog kev siv tshuaj pab, nws tseem ceeb heev uas yuav tau ntsuas cov kev zoo (qhov zoo) thiab cov teeb meem (qhov phem) ntawm txoj kev siv cov tshuaj. Daim ntawv nram no yuav pab koj nthuav qhia tau cov ncauj lus:

Qhov Zoo thiab Qhov Phem Ntawm Txoj Kev Siv Tshuaj Pab

Qhov zoo ntawm txoj kev siv cov tshuaj (cov kev zoo)	**Qhov phem ntawm txoj kev siv tshuaj (cov teeb meem)**

Yog koj txiav txim siv tshuaj pab, koj yuav ua li cas cov tshuaj thiaj li pab tau koj zoo tshaj plaws?

Ntau cov tib neeg pom tias lawv muaj qhov teeb meem uas pheej tsis nco noj cov tshuaj kom tsis tu ncua. "Cob tus yam ntxwv" muaj cov tswv yim nram no uas tsim los pab kom koj muab kev siv tshuaj los dhos kom haum rau koj txoj kev ua ub ua no. Vim txhua leej txhua tus muaj cov kev ua ub ua no sib txawv, nws tseem ceeb heev uas cov tswv yim no yuav tsum cob kom haum rau koj cov kev tu ncua.

- *Ua kom koj cov sij hawm siv tshuaj yooj yim tshaj plaws.*

Thaum twg yog koj siv ntau yam tshuaj ib hnub twg, yuav tswj tag nrho cov tshuaj ntawd nyuab heev. Tham nrog koj tus kws kho mob txog txoj kev teem cov sij hawm noj tshuaj kom yooj yim tshaj plaws uas kom koj tsis txhob xiam cov kev zoo ntawm cov tshuaj. Yog koj noj tshuaj tsawg hom, noj tsawg zaus hauv ib hnub twg ces yuav tswj tau yooj yim dua. Muaj qee cov tshuaj ua hauj lwm ntev dua uas yog txhaj ib zaug hauv ob lub lim piam twg.

Piv txwv:

"Thaum i kuv muaj cov sij hawm noj tshuaj cov nyom heev. Plaub lub tshuaj sib txawv, qee lub noj ob zaug ib hnub, qee lub noj peb zaug ib hnub. Kuv tswj kev noj tshuaj nyuab heev. Kuv nrog kuv tus kws kho mob tham txog txoj kev hloov sij hawm noj tshuaj kom yooj yim rau kuv tswj. Ntev mus ces kuv noj ob lub tshuaj, ib hnub ib zaug lawm xwb. Kuv yeej tsis kem noj tshuaj li lawm niam no na."

- *Siv cov tshuaj tib lub sij hawm txhua txhua hnub*

Siv tib lub sij hawm (los yog tib cov sij hawm) txhua txhua hnub pab kom yus nco siv dua. Nws ua kom koj lub cev muaj cov tshuaj xwm yeem uas pab tau koj zoo tshaj plaws thawm hnub.

"Kuv noj kuv cov tshuaj txhua hmo ua ntej kuv mus pw. Qhov no pab kom kuv pw tsaug zog zoo dua thiab kuv xis nyob dua yav sawv ntxov. Yog kuv kem ib zaug tshuaj, los yog kuv noj tag kis sawv ntxov tom qab, kuv tsis tshua xis nyob."

- *Dhos kev siv tshuaj rau hauv koj txoj kev ua ub ua no txhua hnub.*

Yuav nco qab zoo dua yog siv tshuaj thaum tib lub sij hawm uas koj yuav ua ib yam dab tsi txhua hnub. Cov kev ua ub no txhua hnub ua piv txwv yog xws li txhuam hniav, da dej, noj tshais thiab npaj mus ua hauj lwm.

Piv txwv:

"Ua ntej kuv yuav pib ua ub ua no, kuv pheej tsis nco noj kuv qhov tshuaj. Tam sim no, kuv muab cov tshuaj los noj nrog pluas tshais ua ntej kuv mus ua hauj lwm. Kuv muaj ib khob dej kas fes, kuv tais mov, lub tshuaj qab los thiab kuv qhov tshuaj. Kuv tsis tas yuav tau xav txog noj tshuaj li lawm."

- *Siv cov kev cim qhia kom pab koj nco qab txog.*

Muaj ntau cov neeg tsim muaj cov kev cim qhia kom lawv nco noj lawv cov tshuaj tas li. Tej cov kev cim qhia ua piv txwv yog: siv lub ntim tshuaj noj txhua hnub, siv cov hnub teev ntawm daim ntawv teev hnub thiab hli, sau ntawv qhia tus kheej, muab fwj tshuaj tso nrog lwm qhov khoom uas koj siv txhua hnub, hais kom ib tug txheeb ze los yog lwm cov neeg txhawb koj pab hais kom koj nco qab.

Cov piv txwv:

"Kuv cim qhia kuv tus kheej kom nco noj kuv cov tshuaj yog muab kuv fwj tshuaj tso nrog rau kuv tus pas txhuam hniav. Txhua txhua hmo thaum kuv ncav tes mus muab kuv tus pas txhuam hniav, kuv nco dheev hais tias kuv yuav tau noj kuv cov tshuaj."

"Kuv sau daim ntawv lo rau lub lauj kaub rhaub dej kas fes, vim kuv noj kuv cov tshuaj thaum sawv ntxov."

"Kuv phau ntawv teev cov hli thiab cov hnub tseem ceeb heev rau kuv. Kuv nquag xyuas nws txog kuv cov sij hawm hauv txhua hnub. Kuv kos cim rau hnub ntawd tom qab kuv noj tag kuv qhov tshuaj."

- *Nco ntsoov cov kev zoo rau hauv siab*

Tej lub sij hawm nws yuav pab yog koj rov qhia rau koj tus kheej txog cov laj thawj uas koj txiav txim siab siv cov tshuaj pab. Koj siv tau cov lus teev "Cov Kev Zoo Los Ntawm Cov Tshuaj Kuv Siv" uas nyob rau pem toj hauv phau ntawv qhia kev kawm no.

Piv txwv:

"Thaum twg kuv pib xav txog hais tias txoj kev noj cov tshuaj no nyuab heev, kuv nco txog qhov laj thawj uas kuv pib noj thaum chiv thawj. Kuv tsis xav kom kuv nyuab siab dua thiab cov tshuaj pab tau kuv li ntawd."

Yog koj txiav txim siv tshuaj pab, koj yuav pom cov tshuaj ua hauj lwm zoo tshaj yog koj siv rau tib lub sij hawm txhua txhua hnub.

Nws yuav pab yog koj tsim muaj cov tswv yim los dhos cov kev noj tshuaj nrog rau koj txoj kev ua ub ua no txhua hnub.

Cov nqe lus nug: Yog koj siv tshuaj pab, koj pom tias yam dab tsi pab kom cov tshuaj ua hauj lwm zoo tshaj plaws rau koj? Puas yuav pab yog koj sim qee cov tswv yim saum toj no? Koj siv tau daim ntawv teev ncauj lus nram no los teev koj cov lus teb:

Cov Tswv Yim Siv Kom Cov Tshuaj Ua Hauj Lwm Zoo Tshaj Plaws

Tswv yim	**Kuv twb ua li lub tswv yim no lawm**	**Kuv xav sim lub tswv yim no los yog xav kho lub tswv yim kom zoo dua ntxiv**
Ua kom koj cov sij hawm siv tshuaj yooj yim tshaj plaws		
Siv cov tshuaj tib lub sij hawm txhua txhua hnub		
Dhos kev siv tshuaj rau hauv koj txoj kev ua ub ua no txhua hnub		
Siv cov kev cim qhia kom pab koj nco qab txog (ntawv teev hnub thiab hli, sau ntawv tseg, cov ntim tshuaj noj txhua hnub)		
Nco ntsoov txog cov kev zoo ntawm txoj kev siv tshuaj rau hauv siab		
Lwm yam:		

Vim li cas txoj kev siv tshuaj thiaj li nyuab ua luaj?

Cov tshuaj ua hauj lwm sib txawv rau txhua tus tib neeg. Nws yuav siv sij hawm ntev koj thiab koj tus kws kho mob thiaj li yuav nrhiav tau hom tshuaj uas ua hauj lwm zoo tshaj rau koj thiab muaj cov kev mob tshwm sim tsawg tshaj plaws.

Cov tshuaj siv pab rau txoj kev puas siab puas ntsws yuav siv sij hawm thiaj li pib ua hauj lawm. Lawv tsis zoo li cov tshuaj loog mob uas pib ua hauj lwm tom qab ob peb teev. Nws yuav siv li ob peb lub lim piam thiaj li mam hnov koj txoj kev xav txawv. Tham nrog koj tus kws kho mob tsis tu ncua txog koj cov kev xav kom neb ua hauj lwm ua ke nrhiav yam tshuaj zoo tshaj plaws rau koj. Thooj txhij ntawd, siv cov tswv yim pab kom zoo rov los ntau npaum li ntau tau xws li cov kev pab rau tus kheej, kev qoj ib ce, tswj khoom noj khoom haus kom zoo, thiab xyeej cov chaw uas yuav tsim kev ntxhov siab. Xyuas phau ntawv qhia kev kawm #1 kom paub ntxiv txog cov tswv yim pab rau txoj kev zoo rov los.

Nws yuav siv sij hawm ntev koj thiab koj tus kws kho mob thiaj li yuav nrhiav tau hom tshuaj uas ua hauj lwm zoo tshaj rau koj.

Cov qauv ua piv txwv qhia txog qee cov tib neeg txoj kev siv tshuaj pom cov tshuaj ua hauj lwm zoo li cas rau lawv

Piv txwv 1

"Thaum i kuv pheej noj kuv cov tshuaj tsis xwm yeem rau qhov kuv xav hais tias kuv tsis tas yuav noj thiaj zoo. Kuv xav tias, 'Vim li cas kuv thiaj noj tshuaj, kuv twb yeej zoo zoo neej?' Tiam sis kuv cov kev mob huam tuaj ua rau kuv tau mus pw hauv tuam tsev kho mob ob zaug hauv ib lub xyoos. Txij li thaum kuv noj kuv cov tshuaj tsis tu ncua los rau ob lub xyoos no, kuv yeej tsis tau muaj mob huam tuaj thiab kuv yeej tsis tau mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob. Kuv puav leej pib tham nrog kuv tus kws kho mob txog kev txo cov tshuaj noj kom tsawg zog."

Piv txwv 2

"Kuv tseem tsis tau paub tseeb txog kev siv tshuaj pab. Kuv tsuas pom cov kev mob tshwm sim ib zaug xwb thiab kuv yeej noj qab nyob zoo txij li thaum ntawd los. Kuv mus ntsib kuv tus kws kho mob ib lim piam ib zaug, thiab wb yeej xyuas kuv kom ti ti."

Piv txwv 3

"Kuv cov tshuaj pab tswj kuv lub siab lub ntsws kom tus. Kuv tsis nyiam cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj, tiam sis tus kws kho mob thiab kuv wb tseem xyuas txog qhov ntawd. Yog kuv tsis muaj cov kev xav heev heev hauv siab ntsws, nws zoo dua rau kuv. Tam sim no kuv muaj taus txoj kev sib raug zoo nrog kuv tus poj niam thiab kuv ua tau kuv txoj hauj lwm. Qhov zoo ntawm cov tshuaj yeej tsim nyog rau kuv lawm."

Tham nrog koj tus kws kho mob txog tej lus nug los yog kev txhawj xeeb uas koj muaj txog cov tshuaj los yog cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj.

Nqe lus nug: Koj puas muaj tej lus nug txog cov tshuaj uas koj xav nug koj tus kws kho mob?

<u>Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm txoj kev siv tshuaj pab:</u>

- *Cov tshuaj siv pab yog ib cov tswv yim zoo tshaj plaws los txo cov kev mob tshwm sim thiab txo cov kev rov huam mob tuaj.*
- *Txoj kev txiav txim siab zoo tshaj plaws txog kev siv tshuaj pab yog sib koom tes nrog koj tus kws kho mob.*
- *Tej zaum tib neeg yuav muaj cov kev ntseeg txog cov tshuaj uas cuam tshuam rau lawv txoj kev paub txiav txim siab zoo.*
- *Siv cov tshuaj pab kev puas siab puas ntsws yuav pab txo cov kev mob tshwm sim thaum tus mob huam ceev tuaj. Thaum siv cov tshuaj tsis tu ncua, lawv yuav txo feem uas cov mob rov huam tuaj dua.*
- *Muaj plaub hom tshuaj uas siv los pab rau ntau hom cov kev mob tshwm sim los ntawm txoj kev puas siab puas ntsws.*
- *Cov tshuaj siv pab rau kev puas siab puas ntsws yeej tsim muaj cov kev mob tshwm sim.*
- *Yog koj txiav txim siv tshuaj pab, koj yuav pom cov tshuaj ua hauj lwm zoo tshaj yog koj siv rau tib lub sij hawm txhua txhua hnub.*
- *Nws yuav pab yog koj tsim muaj cov tswv yim los dhos cov kev noj tshuaj nrog rau koj txoj kev ua ub ua no txhua hnub.*
- *Nws yuav siv sij hawm ntev koj thiab koj tus kws kho mob thiaj li yuav nrhiav tau hom tshuaj uas ua hauj lwm zoo tshaj rau koj.*
- *Tham nrog koj tus kws kho mob txog tej lus nug los yog kev txhawj xeeb uas koj muaj txog cov tshuaj los yog cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj.*

Daim Ntawv Rhais Tom Qab #1: Cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb

Tej lub sij hawm twg muaj cov tshuaj tiv thiav kev puas hlwb hu ua "cov tiv thaiv kev puas hlwb loj" los yog "kev txo leeg ntaug." Tsim lawv los txo cov kev mob tshwm sim ntawm txoj kev puas hlwb, nrog rau cov kev xav cuav (kev hnov kev pom cov tsis muaj tseeb), cov kev ntseeg cuav (cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb), thiab kev yoob xav tsis tawm (kev xav tsis meej).

Cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb tsis yog txo cov kev mob tshwm sim rau lub sij hawm tshwm sim thiab tom qab huam mob ceev ceev tuaj xwb, tiam sis nws puav leej pab tiv thaiv txoj kev rov huam mob tuaj thiab rov raug mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob. Tiv tsis taus cov tshuaj. Qee cov tshuaj tshiab puav leej txo cov kev tsis zoo xws li kev qaug zog, kev muaj siab, kev tau zoo nyob thiab kev qhib siab qhia tau cov kev xav.

Muaj ob hom tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb. Hom tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb qub zog muaj cov npe xws li haldol, moban, mellaril, navane, prolixin, serentil, stelazine, thorazine thiab trilafon. Hom tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb tshiab zog muaj cov npe xws li abilify, clozaril, geodon, risperdal, seroquel, zeldox, thiab zyprexa. Yeej tsim muaj tshuaj tshiab tas li, yog li nws tseem ceeb heev uas koj nrog koj tus kws kho mob tham txog cov tshuaj uas muaj.

Daim ntawv nram no teev qhia cov npe tshuaj uas tiv muag thiab cov npe tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb uas muaj tam sim no. Cov chaw tsis muaj dab tsi yog tseg cia sau cov npe tshuaj tshiab thaum twg lawv tawm los.

Cov Tshuaj Tiv Thaiv Kev Puas Hlwb

Npe Tshuaj Uas Tiv Muag	Npe Tshuaj
Abilify*	aripiprazole
Clozaril*	clozapine
Geodon*	ziprasidone
Haldol	haloperidol
Loxitane	loxapine
Mellaril	thioridazine
Moban	molindone
Navane	thiothixene
Prolixin	fluphenazine
Risperdal*	risperidone
Serentil	mesoridazine
Seroquel*	quetiapine
Stelazine	trifluoperazine
Thorazine	chlorpromazine
Trilafon	perphenazine
Zyprexa*	olanzapine

* = hom tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb tshiab

<u>Cov kev mob tshwm sim ntawm cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb</u>

Cov tshuaj ua hauj lwm sib txawv rau txhua tus tib neeg. Qee cov neeg uas siv cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb tsuas muaj kev mob tshwm sim me me los yog tsis muaj hlo li. Lwm cov ho muaj ob peb zaug. Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum nco hais tias ib yam tshuaj twg nws muaj tsim muaj nws ib cov kev mob, yog li koj yuav tsum tham nrog koj tus kws kho mob txog cov kev mob tshwm

sim los ntawm hom tshuaj uas tau pom zoo muab rau koj siv ntawd.

Qhov zoo tshaj plaws ntawm cov tshuaj tsim tshiab yog lawv tsuas tsim muaj cov kev txawv txav hauv lub cev (kev leeg txav) tsawg tshaj cov tshuaj qub tsim muaj, xws li leeg txhav, ib ce tshee, nyob tsis tswm, thiab leeg chua. Lawv puav leej tsim muaj teeb meem tsawg tshaj rau cov kev sib deev thiab kev coj khaub ncaws. Tiam sis, hom qub thiab hom tshiab puav leej ua rau kom rog, thiab qee cov tshiab tseem haj yam ua rau kom rog heev. Cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb kuj pom tsim cov kev muaj ntshav qab zib tsawg heev los yog ntshav qab zib siab thiab.

Tardive dyskinesia yog ib yam kev mob tshwm sim rau lub hlwb uas tsis zoo. Nws ua rau cov leeg txav tsis zoo, feem ntau yog ntawm lub ntsej muag, qhov ncauj, nplaig thiab ob txhais tes. Muaj taus tardive dyskinesia los ntawm txoj kev siv cov tshuaj qub ntev heev dhau thiab nws kuj mob me me mus rau mob loj heev. Nws tseem ceeb uas yuav tsum qhia rau koj tus kws kho mob paub yog hais tias koj hnov muaj cov leeg txav txawv txawv kom nws ntsuam xyuas seb puas yog tardive dyskinesia.

Tej cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj tiv thaiv kev puas hlwb kuj pom muaj tsawg tsawg, tiam sis yuav mob heev heev yog thaum twg lawv huam tuaj. "Agranulocytosis" yog thaum twg tib neeg lub cev tsis kam tsim muaj cov qe ntshav dawb los mus tua kab mob hauv lub cev. Nws yog ib hom kab mob txaus ntshai heev uas tshwm sim los ntawm hom tshuaj clozaril. Tiam sis yog tso ntshav ntsuas cov qe ntshav dawb tsis tu ncua, hom tshuaj clozaril yog ib hom zoo siv kawg.

Kev Kho Cov Kev Mob Tshwm Sim Los Ntawm Cov Tshuaj

Thaum twg koj muaj mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj, hu rau koj tus kws kho mob tam sim ntawd. Tom qab sib tham txog cov kev mob tshwm sim tag thiab ntsuam xyuas kom paub hais tias cov kev mob heev npaum li cas tag lawm, tej zaum nws yuav pom zoo rau koj ua ib yam nram no: txo cov tshuaj siv kom tsawg, ntxiv ib yam tshuaj kho tus mob tshwm sim, los yog hloov mus siv lwm hom tshuaj. Tej zaum tus kws kho mob yuav qhia ib co tswv yim rau koj ua kom pab rau koj kom koj tau zoo nyob los yog thim cov kev mob tshwm sim. Xyuas Daim Ntawv Rhais Tom Qab #5 kom paub cov tswv yim daws teeb meem no.

Cov web site qhia ncauj lus ntxiv txog cov tshuaj

www.mentalhealth.com
www.mentalhealth.about.com
www.drugs.com

Daim Ntawv Rhais Tom Qab #2: Cov Tshuaj Tswj Siab Ntsws Kom Tus

Cov tshuaj tswj siab ntsws kom tus ua hauj lwm pab tau cov kev xav heev heev hauv siab ntsws xws li kev zoo siab heev tshaj plaws thiab kev nyuab siab. Lawv pab tiv thaiv kom tsis txhob rov huam mob tuaj los yog rov mus pw kho hauv tuam tsev kho mob. Tiv tsis taus cov tshuaj no.

Daim ntawv nram no teev muaj cov tshuaj pab rau hom no. Cov chaw tsis muaj dab tsi yog tseg cia sau cov npe tshuaj tswj siab ntsws kom tus tshiab thaum twg lawv tawm los.

Cov Tshuaj Tswj Siab Ntsws Kom Tus

Npe Tshuaj Uas Tiv Muag	Npe Tshuaj
Eskalith, Eskalith tswj kev huam tuaj	Lithium carbonate
Tegretol	carbamazepine
Depakote, Depakene	valproic acid
Lamictal	lamotrigine

Cov kev mob tshwm sim ntawm cov tshuaj tswj siab ntsws kom tus

Tsis yog txhua leej txhua tus siv cov tshuaj tswj siab ntsws kom tus yuav muaj kev mob tshwm sim. Tiam sis nws tseem ceeb heev uas yuav tau ras txog tej kev mob tshwm sim yog muaj thiab hu qhia rau koj tus kws kho mob sai npaum li sai tau thaum koj paub tias muaj.

Lithium

Cov kev mob tshwm sim uas tej zaum muaj taus los ntawm lithium yog xeev siab, mob plab, nqhis dej, nkees,

mob taub hau, thiab ib ce tshee. Cov kev mob tshwm sim loj muaj xws li: ntuav, zawv plab, nqhis dej heev heev, leeg dhia, hais lus tsis meej, tsis meej pem, kiv taub hau, los yog tsis hnov.

Txawm hais tias lithium yog ib yam tshuaj uas ntuj tsim teb raug muaj zoo li pa oxygen los yog hlau, nws kuj tsim teeb meem loj yog noj tau ntau heev. Kom tiv thaiv tau qhov teeb meem no, tus kws kho mob yuav tsum tso ntshav los ntsuas tsis tu ncua kom paub hais tias lub cev muaj cov tshuaj lithium npaum li cas hauv lub cev.

Nws kuj tseem ceeb kom koj lub cev yuav tsum muaj ntsev txaus thaum siv cov lithium, vim cov ntsev yuav pab txau tawm cov lithium. Qhov ntawd txhais tau hais tias koj yuav tau tseg cov khoom noj tsis muaj ntsev thiab cov tshuaj muaj ntawv muas thiab cov tshuaj muas hauv khw xws li cov tshuaj tshem tawm kua dej hauv cev Fluidex with Pamabrom, Aqua-Ban, Tri-Aqua, los yog Aqua-rid.

Tegretol thiab Depakote

Cov kev mob tshwm sim uas muaj los ntawm Tegretol thiab Depakote muaj xws li: nkees, mob leeg los yog tsis muaj zog, qhov ncauj qhuav, quav tawv los yog zawv plab, tsis qab los, xeev siab, tawv nqaij sawv pob, mob taub hau, kiv taub hau, tsis xav sib deev, thiab plaub hau hle ib ntus.

Qee yam kev mob tshwm sim kuj heev xws li: tsis meej pem, kub ib ce, tawv nqaij daj, nqaij doog los yog los ntshav, qog nqaij o, ntuav thiab teeb meem tsis pom kev (xws li pom ib yam ua ob qhov). Nws tseem ceeb heev uas yuav tau tso ntshav ntsuas tsis tu ncua kom paub hais tias cov ntshav muaj tshuaj ntau npaum li cas thiab ntsuas cov ntshav kom tsis txhob tsawg los yog ntau heev thiab ntsuam xyuas lub siab txoj kev ua hauj lwm.

Lamictal

Cov kev mob tshwm sim uas muaj los ntawm Lamictal muaj xws li kiv taub hau, mob taub hau, pom ob qhov, xeev siab tsis tu, tsis pom kev zoo, tsaug zog, ntuav thiab tawv nqaij sawv pob me ntsis. Yuav pom cov kev mob no tshwm sim thaum nyuam qhuav pib siv cov tshuaj thiab tom qab ntxiv tshuaj thiab feem ntau yuav ploj tag lawm. Yuav tsum qhia rau koj tus kws kho mob tam sim ntawd yog tawv nqaij sawv pob ntau heev.

Vim cov tshuaj no ua tau kom tsaug zog, koj yuav tsum ceev faj thaum tsav tsheb los yog siv tshuab loj. Pom zoo kom txo cov dej cawv mus rau ib lim piam tsuas haus ib qho dej cawv xwb.

Kev Kho Cov Kev Mob Tshwm Sim Los Ntawm Cov Tshuaj

Thaum twg koj muaj mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj, hu rau koj tus kws kho mob tam sim ntawd. Tom qab sib tham txog cov kev mob tshwm sim tag thiab ntsuam xyuas kom paub hais tias cov kev mob heev npaum li cas tag lawm, tej zaum nws yuav pom zoo rau koj ua ib yam nram no: txo cov tshuaj siv kom tsawg, ntxiv ib yam tshuaj kho tus mob tshwm sim, los yog hloov mus siv lwm hom tshuaj. Tej zaum tus kws kho mob yuav qhia ib co tswv yim rau koj ua kom pab rau koj kom koj tau zoo nyob los yog thim cov kev mob tshwm sim. Xyuas Daim Ntawv Rhais Tom Qab #5 kom paub cov tswv yim daws teeb meem no.

Cov web site qhia ncauj lus ntxiv txog cov tshuaj
www.mentalhealth.com
www.mentalhealth.about.com
www.drugs.com

Daim Ntawv Rhais Tom Qab #3: Cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab

Cov kev mob tshwm sim uas muaj los ntawm cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab muaj xws li ntsoos, qaug zog, teeb meem tsis qab los, teeb meem pw tsaug zog, thiab xav tawm nyuab. Lawv pab tiv thaiv kom tsis txhob rov huam mob tuaj los yog rov mus pw kho hauv tuam tsev kho mob. Cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab kuj ua hauj lwm zoo pab tau cov kev meem txom siab ntsws xws li cov kev ceeb, kev pheej rov ua li qub thiab cov kev ntshai. Tiv tsis taus cov tshuaj no.

Cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab tshiab xws li cov hom tshuaj hu ua serotonin selective reuptake inhibitors (SSRIs) yog cov tsis tshua pom muaj kev mob tshwm sim. Cov tshuaj SSRI muaj xws li Prozac, Paxil, Zoloft, Serzone, thiab Luvox. Yeej pheej tsim muaj cov tshuaj tshiab tas li.

Daim ntawv teev nram no qhia muaj cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab. Cov chaw tsis muaj dab tsi yog tseg cia sau cov npe tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab uas muaj tshiab.

Cov Tshuaj Tiv Thaiv Kev Nyuab Siab

Npe Tshuaj Uas Tiv Muag	Npe Tshuaj
Anafranil	clomipramine
Celexa*	citalopram hydrobromide
Cymbalta*	duloxetine
Desyrel	trazodone
Effexor	venlafaxine
Elavil	amitriptyline
Lexapro*	escitalopram oxalate
Ludiomil	maptrotiline
Luvox*	fluvoxamine
Marplan	isocarboxazid
Nardil	phenelzine
Norpramin	desipramine
Pamelor, Aventyl	nortriptyline
Paxil*	paraxitine
Prozac*	fluoxetine
Serzone*	nefazadone
Sinequan, Adapin	doxepin
Tofranil	imipramine
Vivactil	protriptyline
Wellbutrin	buproprion
Zoloft*	sertraline

* = yog cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab tshiab (SSRIs, SSNRIs)

Cov kev mob tshwm sim ntawm cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab

Tsis yog txhua leej txhua tus yuav muaj cov kev mob tshwm sim thaum lawv siv cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab. Tiam sis nws tseem ceeb uas yuav tau ras txog tsam ho muaj. Qhia rau koj tus kws kho mob txog cov kev mob tshwm sim nram no: xeev siab, ntuav, zoo siab heev heev, nyob tsis tswm, mob taub hau, teeb meem kev sib deev, qhov ncauj qhuav, kiv taub hau, loog tsaug zog, rog tuaj, quav tawv, plawv dhia ceev, plawv dhia tsis zoo li qub, pw tsis tsaug zog, tem toob, ras nquag dhau heev, kub siab ceev.

Kev nyuab siab heev tshaj plaws, kev siab ntsws xav heev tshaj plaws thiab cov tshuaj tiv thaiv kev nyuab siab

Tej lub sij hawm muaj qee feem neeg tsawg tsawg uas siv cov tshuaj tiv thaiv kev puas siab puas ntsws yuav tsim muaj cov kev nyuab siab heev tshaj plaws los yog siab ntsws xav heev tshaj plaws mus ntev li ob peb lub lim piam. Cov kev nyuab siab heev tshaj plaws yuav muaj xws li txob txob ib ce, xav xav sib ceg, nyob tsis tswm, tsaug zog tsawg heev thiab hais lus heev heev kawg. Cov kev siab ntsws xav heev tshaj plaws muaj xws li ntxim siab heev heev, zoo siab, siab heev, coj tus yam ntxwv yuav tsum ua kom tau li hais nkaus xwb, thiab koom nrog tej kev ua ub no uas muaj feem tsim teeb meem loj heev. Yog koj hnov muaj tej kev mob tshwm sim no, qhia rau koj tus kws kho mob tam sis. Tej zaum nws yuav tau txo koj cov tshuaj noj kom tsawg los yog yuav tau muab cov tshuaj txiav tsis noj tag nrho.

Cov kev ceev faj thaum siv cov tshuaj Marplan thiab Nardil

Muaj ntau yam zaub mov thiab tshuaj uas yuav tau zam tsis siv thaum twg siv cov tshuaj Marplan thiab Nardil, xws li cov zaub mov uas muaj cov tshuaj tyramine ntau heev,

xws li cov cheese qub, cov nqaij qub xws li nqaij nyhuv ntxwm qhuav salami thiab nyhuv ntxwm qhuav pepperoni, thiab cov xab (tshwj tsis yog muab ci nrog cov ncuav qhob cij lawm, thiab tej yam li ntawd). Koj yuav tsum xyeej tsis txhob haus npias, cawv qab zib Chianti, cawv qab zib sherry thiab vermouth thiab txhob noj cov tshuaj xws li Tegretol, Dopar, Sinemet, Demerol, Aldomet, Ritalin, cov tshuaj txhawm hnoos qeev kom xoob thiab cov tshuaj muaj zog. Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum tau kws kho mob daim tnawv qhia txog cov tshuaj los yog khoom noj uas yuav tau zam.

Txawm hais tias tsis tshua muaj los tej lub sij hawm tib neeg kuj mob taus leeg dab tes thaum lawv siv cov tshuaj Marplan los yog Nardil. Siv cov tshuaj qab los tsim nyog yuav kho tau tus mob no.

Kev Kho Cov Kev Mob Tshwm Sim Los Ntawm Cov Tshuaj

Thaum twg koj muaj mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj, hu rau koj tus kws kho mob tam sis. Tom qab sib tham txog cov kev mob tshwm sim tag thiab ntsuam xyuas kom paub hais tias cov kev mob heev npaum li cas tag lawm, tej zaum nws yuav pom zoo rau koj ua ib yam nram no: txo cov tshuaj siv kom tsawg, ntxiv ib yam tshuaj kho tus mob tshwm sim, los yog hloov mus siv lwm hom tshuaj. Tej zaum tus kws kho mob yuav qhia ib cov tswv yim rau koj ua kom pab rau koj kom koj tau zoo nyob los yog thim cov kev mob tshwm sim. Xyuas Daim Ntawv Rhais Tom Qab #5 kom paub cov tswv yim daws teeb meem no.

Cov web site qhia ncauj lus ntxiv txog cov tshuaj

www.mentalhealth.com
www.mentalhealth.about.com

Daim Ntawv Rhais Tom Qab #4: Tshuaj tiv thaiv kev meem txom siab ntsws thiab Tsuaj loog tsaug zog

Cov tshuaj tiv thaiv kev txom nyem siab ntsws thiab tshuaj loog tsaug zog pab txo cov kev meem txom siab ntsws thiab cov kev xav heev heev. Qee cov tshuaj kuj pab kom tib neeg tsaug taus zog.

Tsis zoo li lwm yam tshuaj rau cov kev puas siab puas ntsws, cov tshuaj no pib ua hauj lwm tom qab ib los yog ob teev. Thiab tsis zoo li lwm cov tshuaj pab rau cov kev puas siab puas ntsws, yuav tiv taus qee cov tshuaj tiv thaiv kev meem txom siab ntsws thiab cov tshuaj loog tsaug zog thiab tsis txhob siv mus ntev ntev heev. Yog siv cov tshuaj no, yuav tsum muaj tus nrog tswj xyuas zoo.

Daim ntawv nram no teev cov tshuaj uas nquag siv los tiv thaiv kev meem txom siab ntsws thiab kev loog tsaug zog. Cov chaw tsis muaj dab tsi yog tseg cia sau cov npe tshuaj tshiab thaum twg lawv tawm los. Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum paub txog hais tias qee cov tshuaj no yog siv pab rau txoj kev txom nyem siab ntsws thiab cov teeb meem tsaug tsis taus zog tib si, hos lwm cov kuj yog pab rau ib yam teeb meem xwb. Thiab qee cov tshuaj no yuav tiv taus, lwm cov kuj tiv tsis taus. Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum tham nrog koj tus kws kho mob txog cov kev zoo thiab cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj uas koj siv.

Cov tshuaj tiv thaiv kev meem txom siab ntsws thiab Tsuaj loog tsaug zog

Npe Tshuaj Uas Tiv Muag	Npe Tshuaj
Ativan	lorazepam
Benadryl	diphenhydramine
Buspar	buspirone
Centrax	prazepam
Dalmane	flurazepam
Halcion	triazolam
Klonopin	clonazepam
Librium	chlordiazepoxide
Noctec	Chloral hydrate
Restoril	temazepam
Serax	oxazepam
Valium	diazepam
Xanax	alprazolam

Cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj tiv thaiv kev txom nyem siab ntsws thiab tshuaj loog tsaug zog

Yuav tsis yog txhua leej txhua tus muaj cov kev mob tshwm sim thaum siv cov tshuaj tiv thiav kev txom nyem siab ntsws thiab tshuaj loog tsaug zog. Nws tseem ceeb heev uas yuav paub txog yog tias muaj tshwm sim, thiab tham nrog koj tus kws kho mob tam sis. Cov kev mob uas nquag pom tshwm sim yog tsaug zog, nkees, thiab teeb meem tem toob los yog lwm cov teeb meem puas rau lub hlwb. Vim nws muaj txoj kev ua kom tsaug zog, xav txwv kom koj tsuas haus dej cawv ib lim piam ib zaug xwb. Koj yuav tsum ceev faj thaum tsav tsheb thiab. Ib yam li tau hais tag los thiab, siv qee cov tshuaj no mus ntev yuav tiv taus.

Kev Kho Cov Kev Mob Tshwm Sim Los Ntawm Cov Tshuaj

Thaum twg koj muaj mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj, hu rau koj tus kws kho mob tam sis. Tom qab sib tham txog cov kev mob tshwm sim tag thiab ntsuam xyuas kom paub hais tias cov kev mob heev npaum li cas tag lawm, tej zaum nws yuav pom zoo rau koj ua ib yam nram no: txo cov tshuaj siv kom tsawg, ntxiv ib yam tshuaj kho tus mob tshwm sim, los yog hloov mus siv lwm hom tshuaj. Tej zaum tus kws kho mob yuav qhia ib cov tswv yim rau koj ua kom pab rau koj kom koj tau zoo nyob los yog thim cov kev mob tshwm sim. Xyuas Daim Ntawv Rhais Tom Qab #5 kom paub cov tswv yim daws teeb meem no.

Cov web site qhia ncauj lus ntxiv txog cov tshuaj

www.mentalhealth.com
www.mentalhealth.about.com
www.drugs.com

Daim Ntawv Rhais Tom Qab #5: Kev daws cov kev mob tshwm sim

Cov ntawv teev nram no qhia txog cov kev mob tshwm sim uas nquag pom muaj los ntawm ntau hom tshuaj sib txawv thiab ib cov tswv yim daws cov kev mob tshwm sim no thiab cov tswv yim thim cov kev mob tshwm sim. Cov chaw tsis sau dab tsi yog tseg cia sau lwm cov tswv yim uas koj pom tias pab tau zoo thiab.

Kev daws cov Kev Mob Tshwm Sim los ntawm Cov Tshuaj Pab Rau Kev Puas Siab Puas Ntsws

Kev mob tshwm sim	Tswv yim
Qaug tshuaj qaug dab ntub	Teem kom muaj lub caij pw ib pliag yav nruab hnub. Qoj ib ce me ntsis, tawm rooj mus qoj ib ce xws li taug kev. Nug koj tus kws kho mob txog kev noj yam tshuaj rau yav hmo ntuj.
Qab los noj thiab rog	Xyuas cov khoom noj kom zoo rau koj noj, xws li txiv hmab txiv ntoo, zaug thiab nplej. Txo cov dej qab zib, khoom qab zib thiab cov khoom noj ua siav ceev ceev. Koom kev qoj ib ce tsis tu ncua. Sim ua kom yuag nrog ib tug phooj ywg los yog koom nrog ib txoj kev pab kom yuag.
Nyob tsis tswm kiag li	Nrhiav cov kev ua ub no kom siv zog uas koj nyiam, xws li khiav taug kev, caij khau swb saum dej nkoog, ua teb zaub nraum zoov, ua luam dej, caij tsheb kauj vab.
Leeg txhav	Sim qoj ib ce leeg los yog sim hom qoj ib ce yoga los yog qoj leeg kom muaj zog.
Kiv taub hau	Tsis txhob cia li sawv ceev ceev thaum zaum los yog pw.

Tsis pom kev tseeb	Rau txoj kev tsis pom kev tseeb, tham nrog koj tus kws kho mob txog txiav iav coj nyeem ntawv. Yeej muas tau cov iav no hauv tej khw muag tshuaj pheej pheej yig, tsis tas yuav muaj ntawv muas.
Tiv tsis taus tshav kub	Nyob twj ywm hauv tsev, siv cov tshuaj pleev thaiv hnub thiab hnav khaub ncaws thaiv hnub. Tsis txhob tawm mus nraum zoov thaum hnub ci tshaj plaws yav nruab hnub.
Kev co los yog tshee	Tsis txhob ce kua dej puv puv txog saum ncauj khob los ncauj khob iav.
Qhov ncauj qhuav	Zom cov xis nkoos tsis muaj piam thaj, ntxais cov qhob noom tawv tawv uas tsis muaj piam thaj, los yog ib sij haus me ntsis dej dawb.
Quav tawv	Haus 6-8 khob dej txhua txhua hnub. Noj cov zaub mov kom muaj cov fiber xws li cov cereal nplej, cov qhob cij nplej, cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub. Qoj ib ce me ntsis txhua hnub.
Lwm yam:	
Lwm yam:	
Lwm yam:	

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #6:

Kev Siv Tshuaj Yeeb thiab Dej Cawv

"Thaum i kuv siv cawv thiab siv tshuaj yeeb thiaj li ua taus neeg. Tos kuv paub ces cawv thiab tshuaj yeeb rais los ua kuv lub neej lawm. Qhov ntawd tsis yog qhov kuv xav tau."

Keith, neeg caij tsheb kauj vab xa xov xwm ib nrab hnub, tab tom yuav rov zoo los ntawm tus mob schizophrenia thiab quav cawv

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Kev haus cawv, xws li haus ib fwj npias, ib khob cawv qab zib los yog ib cov dej cawv sib tov yeej yog ib yam hauv txoj kev ua neeg niaj hnub no. Zoo tib yam li no, nws kuj muaj ib cov tshuaj yeeb uas neeg nquag siv thiab xws li yeeb xas, yeeb dawb, tshuaj amphetamines ("speed"), tshuaj ua kom pom thiab xav tsis meej pem (xws li LSD thiab "ecstasy"). Txawm hais tias siv cov hom tshuaj yeeb no ua rau tib neeg tau zoo nyob los lawv kuj tsim muaj teeb meem thiab ua rau tib neeg tswj lawv txoj kev puas siab puas ntsws nyuab heev. Qhov qauv no qhia txog cov kev mob tshwm sim rau txoj kev puas siab puas ntsws los ntawm txoj kev siv cawv thiab siv tshuaj yeeb thiab lwm yam hauv lub neej thiab cov tswv yim pab kom txo tau cov kev mob tshwm sim no.

Cov Tshuaj Yeeb Dej Cawv Uas Neeg Nquag Siv thiab Lawv Cov Kev Mob Tshwm Sim

Nws yuav pab yog koj to taub txog hais tias cov tib neeg haus cawv thiab siv tshuaj yeeb hnov zoo li cas. Daim ntawv teeb nram no qhia txog cov kev zoo thiab kev phem ntawm cov cawv thiab tshuaj yeeb.

COV TSHUAJ YEEB DEJ CAWV UAS NEEG NQUAG SIV THIAB LAWV COV KEV MOB TSHWM SIM

Hom Tshuaj Yeeb Dej Cawv	Cov Ua Piv Txwv	Cov Kev Zoo	Cov Kev Phem
Cawv	Npias, cawv qab zib, gin, whiskey, vodka, tequila	- Ib ce ntaug - Kaj siab	- Coj yam ntxwv qeeb, qaug tsis meej pem - Coj yam ntxwv poob ntsej muag
Cannabis	Xas, maj, THC	- Ib ce ntaug - Hnov "qaug"	- Coj yam ntxwv qeeb, tswj tsis tau lub cev ruaj - Kev tsis hlub tshua thiab nkees - Poob siab ntshai - Meem txom siab ntsws los yog ceeb
Tshuaj muaj zog	Yeeb dawb (hmoov los yog thooj), amphetamines (crystal meth., Dexedrine)	- Ras hnov meej meej - Zoo siab, hnov zoo nyob	- Meem txom siab ntsws - Poob siab ntshai thiab hlwb tsis meej pem - Tsaug tsis taus zog
Tshuaj ua kom hnov los pom cov tsis muaj tseeb	LSD, ecstasy, peyote, mescaline	- Ras hnov meej meej - Hnov noj qab haus huv	- "Ua yog toog pom" tej yam phem heev - Kev puas hlwb tshwm sim
Yeeb (Opiates)	Heroin, yeeb dub, morphine, Vicodin, Demerol, Oxycontin	- Hnov noj qab haus huv - Ib ce ntaug - Txo kev hnov mob	-Qaug -Tiv yooj yim heev -Muaj feem siv tau ntau tshaj

LWM COV TSHUAJ YEEB DEJ CAWV UAS NEEG NQUAG SIV THIAB LAWV COV KEV MOB TSHWM SIM

Hom Tshuaj Yeeb Dej Cawv	Cov Ua Piv Txwv	Cov Kev Zoo	Cov Kev Phem
Cov tshuaj nqus	Tshuaj nplaum (glue), aerosols, tshuaj pleev phab ntsa tsev	- Hnov "qaug"	- Tsis meej pem heev heev - Lom/hlwb puas
Caffeine	Kas fes, qee cov tshuaj yej, qee cov dej npuas	- Ras hnov meej meej	- Hnov tshee tshee - Cuam tshuam txoj kev tsaug zog
Nicotine	Haus luam yeeb, ntsuas peeb laj	- Ras hnov meej meej - Hnov zoo nyob	- Tsim teeb meem kev muaj mob
Benzodiazepines (Tshuaj tiv thaiv kev meem txom siab ntsws)	Valium, Xanax, Klonopin Ativan	- Txo kev meem txom siab ntsws - Ua kom ib ce ntaug ntaug	- Rov huam kev meem txom siab ntsis thaum twg cov tshuaj dua - Tsis muaj siab thiab tsis khov - Xav qeeb

Vim li cas Tib Neeg thiaj li Siv Cawv thiab Siv Tshuaj Yeeb?

Tib neeg yeej tau siv cov kev pab hloov lub siab lub ntsws txoj kev xav xws li dej cawv los tau ntau txhiab xyoo, txij li thaum noob neej pib vam meej los mus. Tib neeg siv dej cawv thiab tshuaj yeeb rau ntau qhov laj thawv sib txawv.

- Rau txoj kev sib koom ua ke

Tej lub sij hawm tib neeg siv tshuaj yeeb dej caw los ua kev lom zem thaum tuaj sib koom ua ke. Siv cawv thiab lwm yam tshuaj yeeb los ua kev zoo siab rau cov hnub so tshwj xeeb (xws li Hmo Ntuj Xyoo Tshiab los yog Xya Hli Hnub Tim Plaub) los yog ib yam xwm txheej tshwj xeeb (xws li hnub yug, hnub sib yuav los yog tau hauj lwm tshiab). Tej cov neeg haus cawv los yog siv tshuaj yeeb kom lwm cov nyiam lawv, kom muaj phooj ywg thiab tsis twm zeej.

- Kom lawv tau zoo nyob dua

Lwm qhov laj thawj uas ib cov tib neeg haus cawv los yog siv tshuaj yeeg tsuas yog kom lawv zoo nyob, xws li zoo nyob ib ntus. Tej cov tshuaj yeeb dej caw ua rau tib neeg ras meej meej tuaj thiab muaj muaj zog. Lwm cov tshuaj yeeb dej caw ua rau tib neeg loog thiab txaus siab los yog hloov tus neeg ntawd txoj kev xav txog lub ntiaj teb puag ncig lawv.

- Kom daws tau cov kev mob tshwm sim

Lwm qhov laj thawj uas tib neeg siv cawv thiab tshuaj yeeb yog kom pab tau lawv cov kev xav tsis zoo los yog cov teeb meem tshwm sim. Tej zaum yuav siv cov tshuaj yeeb dej caw los pab rau txoj kev nyuab siab los yog meem txom siab ntsws. Los yog tib neeg siv cov tshuaj yeeb dej caw kom pab lawv dim txoj kev hnov suab lus los

yog lwm cov kev xav kev pom tsis muaj tseeg. Rau qee cov neeg, tej zaum siv cov tshuaj yeeb dej caw yuav pab kom lawv tsaug taus zog yog lawv pheej pw tsis taus. Tej zaum lwm cov neeg ho siv cov tshuaj yeeb dej caw vim nws pab kom lawv ruaj siab.

- Kom lawv tsis nco qab txog lawv cov teeb meem

Tej zaum tib neeg siv cov tshuaj yeeb dej caw ua kom lawv tsis nco qab txog lawv cov teeb meem los yog tej yam tsis ntxim siab ntawm lawv lub neej. Piv txwv, qee cov neeg yuav siv cawv los yog tshuaj thaum lawv muaj teeb meem nrog lwm cov kom lawv tsis nco qab txog, thaum lawv muaj kev ntxhov siab heev, thaum lawv tsis txaus siab rau qee yam hauv lawv lub neej (xws li tsis muaj hauj lwm ua, tsis muaj ib qhov chaw zoo nyob, los yog tsis muaj cov phooj ywg zoo), los yog thaum twg lawv tsis zoo siab txog lawv tus kheej. Rau cov tib neeg no, siv cov tshuaj yeeb dej caw tsuas ua rau lawv khiav dim lawv cov teeb meem hauv lub neej mus ib ntus.

- Nws yog ib feem uas lawv ua swm txhua hnub

Ib qhov laj thawj uas qee cov tib neeg siv tshuaj yeeb dej caw yog vim nws yog ib feem uas lawv ua swm hauv lawv lub neej txhua hnub, thiab yog ib yam uas lawv muaj siab xav ua. Txhua leej txhua tus yeej yuav tsum muaj ib yam uas lawv hmov tshua txog los yog muaj siab xav ua thiab rau qee cov neeg, cov no yog haus cawv los yog siv tshuaj yeeb. Rau cov tib neeg no, haus cawv thiab siv tshuaj yeeb tseem ceeb tshaj txoj kev uas yog lawv swm rau; nws yog ib feem ntawm lawv txoj kev ua neeg thiab yog ib qhov tseem ceeb ntawm lawv txoj kev ua lawv lub neej txhua hnub. Qee cov neeg muaj sij hawm khoom ntau heev heev ces lawv mus siv tshuaj yeeb thiab haus cawv kom sij hawm luv rau lawv.

TIB NEEG SIV TSHUAJ YEEB DEJ CAW VIM MUAJ NTAU COV LAJ THAWJ SIB TXAWV:

- RAU TXOJ KEV SIB KOOM UA KE
- UA KEV ZOO SIAB
- VIM NWS TAU ZOO NYOB
- KOM DAWS COV KEV XAV PHEM LOS YOG COV KEV MOB TSHWM SIM
- UA KOM LAWV TSIS NCO QAB TXOG LAWV COV TEEB MEEM
- KOM MUAJ DAB TSI UA

Cov tib neeg siv tshuaj yeeb dej caw rau ntau yam laj thawj. Koj siv tau Daim Ntawv Teev 1 los mus qhia cov tshuaj yeeb uas koj siv thiab kos rau cov laj thawj uas koj siv.

Daim Ntawv Teev 1

Cov Laj Thawj Rau Txoj Kev Siv Cawv los yog Tshuaj Yeeb

Qhov Laj Thawj Siv:	**Tshuaj Yeeb Dej Caw #1:** _____	**Tshuaj Yeeb Dej Caw #2:** _____	**Tshuaj Yeeb Dej Caw #3:** _____
Hnov tsis nyuab siab heev			
Hnov "qaug"			
Ras hnov meej dua			
Zoo nyob			
Txo kev mob			
Txo kev meem txom siab ntsws			
Daws cov kev hnov kev pom cov tsis muaj tseeb			
Hloov kuv cov kev xav			
Pw tsaug zoo zoo dua			
Ua kom kuv tsis nco qab txog kuv cov teeb meem			
Pab rau cov teeb meem tshwm sim			
Hnov muaj kev sib raug zoo			
Ib yam ua ua ke nrog cov phooj ywg			
Ib yam tau ua txhua hnub			
Ua kev zoo siab			
Kom tsis txhob laj nyob			
Vim cov phooj ywg yaum kom ua			
Lwm yam:			

Kev Siv Tshuaj Yeeb Dej Caw thiab Qhov Qauv Muaj Taus Mob Ntxhov Siab

Neeg yeej nquag haus cawv thiab siv tshuaj yeeb. Tiam sis, cov tshuaj yeeb dej caw no cuam tshuam rau tib neeg li rab peev xwm tswj xyuas lawv txoj kev puas siab puas ntsws. Qhov qauv muaj taus mob ntxhov siab piav qhia txog cov kev siv tshuaj yeeb dej caw ua rau cov kev puas siab puas ntsws loj heev tuaj li cas.

Cov kev mob tshwm sim ntawm txoj kev puas siab puas ntsws yog tim caj ces roj ntsha (los yog cov muaj taus mob). Cov ntawm caj ces roj ntsha uas tsim kom mob loj heev tuaj yog:

- haus cawv thiab siv tshuaj yeeb
- kev ntxhov siab

Cov pab tau kom caj ces roj ntsha zoo dua yog los ntawm:

- kev siv tshuaj pab
- kev daws kom zoo
- pab pawg txhawb zog siab
- cov kev ua ub no uas muaj txiaj ntsim

Haus cawv thiab siv tshuaj yeeb yuav ua tau kom cov kev mob tshwm sim loj heev tuaj thiab ua kom cov kev mob rov huam tuaj dua. Siv cov tshuaj yeeb dej caw no yuav cuam tshuam nrog cov tshuaj uas siv pab, ua rau kom cov tshuaj tsis pab pab txo cov kev mob tshwm sim zoo thiab tiv thaiv kom tsis txhob rov huam mob tuaj dua. Vim hais tias haus ib qho cawv los yog siv ib qho tshuaj yeeb me me xwb yeej tsim muaj taus cov teeb meem no, yog li cov neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws tab tom yog muab lawv tus kheej tso rau qhov yuav ntsib teeb meem thaum twg lawv siv.

CAWV THIAB TSHUAJ YEEB TSIM TEEB MEEM TAU YOOJ YIM TSHAJ RAU QEE COV NEEG UAS MUAJ KEV PUAS SIAB P UAS NTSWS

Cov teeb meem muaj feem xyuam rau txoj kev haus cawv thiab siv tshuaj yeeb yog dab tsi?

Sawv daws yeej paub zoo txog cov kev zoo ntawm txoj kev siv cov tshuaj yeeb dej caw, xws li qhov ua rau tib neeg zoo nyob thiab ua rau lawv dim lawv txoj kev tsis txaus siab mus ib ntus. Tiam sis siv tshuaj yeeb dej caw kuj tsim muaj cov kev tsis zoo thiab cuam tshuam txoj kev ua tau lub neej zoo. To taub txog cov kev zoo thiab cov kev phem ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw yuav pab kom paub hais tias yuav hloov tus cuj pwm no los tsis hloov. Piav qhia ib txhia teeb meem uas muaj los ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb thiab dej cawv rau nram no.

- Cov kev mob tshwm sim heev tuaj/rov huam mob tuaj

Siv tshuaj yeeb dej caw yuav *ua kom muaj cov kev mob tshwm sim,* los yog *ua kom cov kev mob tshwm sim heev tuaj.* Cov kev mob uas nquag tshwm sim los ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw muaj xws li kev nyuab siab, meem txom siab ntsws, cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb, cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb, thiab cov teeb meem xav tawm nyuab. Tej thaum yog cov kev mob tshwm sim ntau heev yuav ua rau tus mob huam tuaj thiab yuav rov raug mus pw hauv tuam tsev kho mob kho.

- Cov teeb meem koom ua ke nrog lwm cov neeg

Kev siv tshuaj yeeb dej caw tsim muaj *teeb meem nrog lwm cov tib neeg.* Tej zaum tib neeg yuav tsis pom zoo txog ib tug neeg txoj kev siv tshuaj yeeb dej cawv los yog yuav txhawj tsam tus neeg ntawd siv ntau dhau heev. Cov tshuaj yeeb dej caw ua rau kom twv nyuab txog tib neeg thiab yuav ua rau kom sib raug zoo nyuab dua. Piv txwv, tej zaum nws yuav txob txob ib ce rau qhov nws nqhis nqhis siv ib yam tshuam yeeb dej caw. Los yog nws los txog tsev lig vim nws tseem siv tshuaj yeeb dej caw. Siv tshuaj yeeb dej caw kuj tsim muaj lwm cov teeb meem rau

txoj kev ntaus phooj ywg nrog lwm cov thiab. Tej lub sij hawm tib neeg ua tsis tau raws li lwm tus siab xav vim nws pheej siv tshuaj yeeb dej caw, xws li ua tau ib leej niam leej txiv zoo, tu kom lub tsev du dais, los yog npaj tsis tau cov npluas noj rau tsev neeg. Kev siv tshuaj yeeb dej caw kuj tsim muaj teeb meem yog nws nrog cov neeg yuam kev ua ke. Piv txwv, siv tshuaj yeeb dej caw nrog lwm cov yuav muaj feem raug ntes vim lawv coj cov yam ntxwv txhaum cai, raug ncaws tawm tsev los yog raug yuam ua dev ua npua los yog raug luag nyiag nyiaj txiag. Cov tib neeg yuav ua txuj coj li lawv yog koj cov phooj ywg tiam sis twb yog vim koj muaj ib yam lawv xav tau ntawm koj, xws li koj cov nyiaj los yog xav siv koj chav tsev.

- <u>Cuam tshuam nrog kev ua hauj lwm los yog kev kawm ntawv</u>

Tej lub sij hawm txoj kev siv tshuaj yeeb thiab haus cawv *yuav cuam tshuam rau txoj kev ua hauj lwm los yog kev kawm ntawv.* Tib neeg yuav uas tsis tsheej hauj lwm thiab ua hauj lwm tsis zoo. Los yog lawv yuav mus ua hauj lwm lig los yog tsis mus ua hauj lwm vim txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw hmo ua ntej ntawd lawm. Siv tshuaj yeeb dej caw puav leej ua kom kawm tsis tau ntawv zoo thiab muaj feem yuav kawm ntawv poob.

- <u>Cov teeb meem kev ua lub neej txhua hnub</u>

Tej lub sij hawm thaum twg tib neeg siv tshuaj yeeb dej caw lawm, lawv muaj teeb meem *tu xyuas tau lawv tus kheej.* Tej zaum lawv yuav tsis da dej, tsis txhuam lawv cov hniav los yog tu ib ce kom du dais li tej tib neeg. Tej lub sij hawm tib neeg yuav tsis qab los noj yog lawv pheej siv cov tshuaj yeeb dej caw. Tej zaum lawv twb tsis tu lawv qhov chaw nyob, xws li lawv chav pw los yog chav tsev.

- Cov teeb meem kev cai lij choj

Kev siv tshuaj yeeb dej caw yuav tsim muaj *cov teeb meem kev cai lij choj.* Tsav tsheb thaum muaj cawv los yog tshuaj yeeb nyob rau hauv lub cev yog ib txoj kev ua txhaum kev cai lij choj thiab yuav raug nplua loj heev. Tib neeg raug ntes kaw yog lawv muaj cov tshuaj yeeb txhaum cai. Kev siv tshuaj yeeb thiab cawv yuav tsim muaj cov teeb meem txhaum kev cai lij choj. Tej lub sij hawm cov niam txiv uas siv cov tshuaj yeeb dej caw yuav raug muab lawv cov me nyuam tshem tawm ntawm lawv mus, los yog yuav raug txwv txiav tsis pub ntsib los yog tsis pub tu xyuas lawv cov me nyuam. Kev siv cov nyiaj pab rau txoj kev ib ce tsis taus, xws li cov nyiaj SSI los yog nyiaj SSDI los muas cov tshuaj yeeb los yog dej cawv yuav ntsib teeb meem muab cuag cov nyiaj ntawd, thiab yuav raug muaj ib tug neeg sawv cev txais thiab (los yog lwm tus neeg sawv cev raws kev cai lij choj) tswj xyuas nws cov nyiaj.

- Cov teeb meem ntawm kev noj qab haus huv

Kev siv tshuaj yeeb dej caw yuav tsim muaj ntau yam *teeb meem rau txoj kev noj qab haus huv.* Haus cawv mus ntev ntev yuav tsim muaj ntau yam teeb meem, xws li teeb meem rau daim siab, xws li tus kab mob siab khov (cirrhosis). Siv qee yam tshuaj yeeb xws li yeeb dawb cocaine, heroin, thiab amphetamines tsim muaj cov kab mob phem phem xws li kab mob siab C thiab kab mob kas cees HIV. Cov cov yog cov kab mob kis hauv cov ntshav uas yog kis los ntawm cov neeg muaj tus mob cov ntshav thaum sib qiv koob txhaj (nkaug koob) los yog sib qiv pas nqus (nqus ntawm qhov ntswg) cov tshuaj yeeb no. Thaum twg tib neeg muaj cov teeb meem siv tshuaj yeeb dej caw lawm, lawv tsis nco tu xyuas lawv cov kab mob kev nkeeg loj xws li mob ntshav qab zib thiab kab mob plawv. Vim cov tshuaj yeeb dej caw tsim teeb meem rau

lub cev thiab txoj kev tsis tu xyuas nws txoj kev noj qab haus huv, tshuaj yeeb dej caw txo tau txoj sia kom luv.

- Cov teeb meem kev nyab xeeb

Tej thaum tib neeg siv tshuaj yeeb dej caw rau cov sij hawm tsis zoo. Piv txwv, tsav tsheb thaum muaj cawv los yog tshuaj yeeb nyob hauv lub cev txaus ntshai heev. Txaus ntshai sib xws li no yog kov tej tshuab loj loj thaum muaj tshuaj yeeb dej caw hauv lub cev. Qhov kawg, tej thaum tib neeg tsim teeb meem rau lawv tus kheej thaum lawv mus nrhiav cov tshuaj yeeb dej caw, xws li mus yuam kev txog cov cheeb tsam muaj neeg phem, thiab mus muas ntawm cov neeg uas yuav ua phem los yog ua mob rau lawv.

- Lub siab lub ntsws tiv tag nrho

Txoj kev haus cawv los yog siv cov tshuaj yeeb yeej yog tau ib yam tseem ceeb ntawm tib neeg lub neej. *Lub siab lub ntsws tiv tag nrho* yog thaum twg ib tug neeg siv sij hawm ntau heev los siv cov tshuaj yeeb dej caw, lawv muab lwm yam tseem ceeb hauv lawv lub neej pov tseg kom lawv tau siv, siv ntau tshaj li lawv npaj, los yog sim txiav tas los txiav dua ntau zaus tsis tau yav dhau los.

- Lub cev tiv tag nrho

Thaum tib neeg siv tshuaj yeeb dej caw ntau heev, lawv yuav tau siv ntau zuj zus thiaj li ua hauj lwm zoo li qub, vim hais tias lawv ua tau kom lawv *tiv taus* cov tshuaj yeeb dej caw lawm. Tej zaum lawv yuav hnov lawv lub cev tsis xis nyog yog lawv tsis siv cov tshuaj yeeb dej caw, xws li hnov tshee tshee los yog xeev xeev siab. Cov tshwm sim zoo li no yog *lub cev tiv tag nrho.*

KEV SIV COV TSHUAJ YEEB DEJ CAW YUAV TSIM MUAJ:

- Cov kev huam mob thiab rov qab mus pw kho hauv tuam tsev kho mob
- Cov teeb meem koom nrog lawm cov
- Cov teeb meem ua hauj lwm/Kawm ntawv
- Cov teeb meem kev ua neeg
- Tu xyuas tus kheej tsis zoo
- Cov teeb meem kev noj qab haus huv
- Cov teeb meem kev cai lij choj
- Cov teeb meem kev nyab xeeb
- Siab ntsws los yog lub cev tiv tag nrho

Kev siv tshuaj yeeb dej caw yuav cuam tshuam rau txoj kev ua lub neej zoo. Koj siv tau Daim Ntawv Teev 2 los teev qhia cov tshuaj yeeb dej caw uas koj nquag siv thiab kos rau cov kev tsis zoo uas koj tau muaj los ntawm txoj kev siv cov tshuaj yeeb dej caw.

Daim Ntawv Teev 2

Cov Kev Tsis Zoo Los Ntawm Txoj Kev Haus Cawv thiab Siv Tshuaj Yeeb

Cov kev tsis zoo los ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb los yog cawv:	Tshuaj yeeb dej caw #1: _____	Tshuaj yeeb dej caw #2: _____	Tshuaj yeeb dej caw #3: _____
Rov huam mob			
Raug mus pw kho hauv tuam tsev kho mob			
Kuv cov kev mob heev zus			
Kuv muaj teeb meem tsis sib haum nrog lwm cov			
Tib neeg tsis txaus siab rau kuv txoj kev siv			
Lwm cov neeg zes zes kuv			
Tib neeg tso siab tsis tau rau kuv			
Kuv xiam cov phooj ywg			
Kuv nrog cov neeg phem ua ke			
Tib neeg ua phem rau kuv			
Kuv tsis tu xyuas kuv tus kheej zoo			
Kuv siv nyiaj txiag ntau heev			
Kuv muaj cov teeb meem txhaum kev cai lij choj			
Kuv muaj cov teeb meem kev noj qab haus huv			
Kuv xiam vaj tse nyob			
Kuv ua tej yam tsis nyab xeeb			
Kuv muaj teeb meem nrog kuv txoj hauj lwm			
Cawv thiab tshuaj yeeb siv tag kuv cov sij hawm			
Kuv cov kev sib raug zoo puas			
Lwm yam:			

Ntsuas Cov Zoo thiab Cov Phem ntawm Txoj Kev Siv Tshuaj Yeeb Dej Caw

Yuav txiav txim tsis txhob haus cawv thiab siv tshuaj yeeb yog ib yam txiav txim nyuab. Nws muaj qee yam kev zoo ntawm txoj kev siv cov tshuaj yeeb, xws li kev ntaus phooj ywg nrog lwm cov thiab tau zoo nyob, tiam sis nws kuj muaj cov kev phem thiab. Ib txoj kev pab koj txiav txim txog kev haus cawv thiab siv tshuaj yeeb yog sau tag nrho "cov zoo" (advantages), thiab cov phem (disadvantages) ntawm txoj kev siv cov tshuaj yeeb dej caw. Kom to taub zoo txog koj cov zoo thiab phem ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw, sau kom tiav rau Daim Ntawv Sau 1 ntawm nplooj ntawv nram no. Koj siv tau cov ncauj lus ntawm Daim Ntawv Teev 1 thiab Daim Ntawv Teev 2 los pab koj sau cov zoo thiab cov phem rau daim ntawv sau.

DAIM NTAWV SAU 1

Cov Zoo thiab Cov Phem Ntawm Txoj Kev Siv Tshuaj Yeeb Dej Caw

"COV ZOO" ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw Sau tag nrho cov zoo ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb thiab haus cawv mus ntxiv. (Xam cov kev zoo xws li: kev koom ua ke nrog lwm cov, zoo nyob, dim teeb meem, daws cov kev mob tshwm sim, yog ib yam muaj siab xav mus ua, kev ua swm, thiab lwm cov uas tej zaum tseem ceeb.)	"COV PHEM" ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw Sau tag nrho cov tsis zoo uas koj xav tau los ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw. (Xam cov kev tsis zoo xws li: uas rau cov kev mob tshwm sim heev los yog rov huam mob kev puas siab puas ntsws, muaj teeb meem tsis haum rnog tsev neeg los yog cov phooj ywg, muaj teeb meem rau hauj lwm thiab kawm ntawv, teeb meem tu xyuas me tub me nyuam, teeb meem kev noj qab haus huv, teeb meem txhaum kev cai lij choj, teeb meem vaj tse nyog, los yog teeb meem nyiaj txiag.)

Tom qab xam tag nrho cov zoo thiab cov phem ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw, koj puas xav txo siv tsawg/txiav tsis siv tshuaj yeeb dej caw?

_____ TSIS XAV. Kuv tsis xav txo siv tsawg los yog txiav tu tsis siv lawm.

_____ TEJ ZAUM. Kuv xav tias tej zaum kuv yuav xav txo siv tsawg los yog txiav tus tsis siv lawm, tiam sis kuv tsis tau paub tseeb kiag.

_____ XAV. Kuv xav txo siv tsawg los yog txiav tu tsis siv lawm.

Txiav Txim Txog Kev Txo Siv Tsawg los yog Txiav Tu Tsis Siv Tshuaj Yeeb Dej Caw

To taub txog cov zoo thiab cov phem ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw yuav pab kom koj txiav txim tau siab seb koj puas yuav siv mus ntxiv. Nws kuj pab thiab yog koj muab cov zoo thiab cov tsis zoo los xav rau txoj kev txiav tsis siv cov tshuaj yeeb dej caw lawm. Cov kev zoo ntawm txoj kev ua lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv yog dab tsi? Koj yuav tsum tau muab yam dab tsi tso pov tseg es koj thiaj li ua tau lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv? Ntawm nplooj ntawv nram no, ua kom tiav Daim Ntawv Sau 2 los mus muab cov zoo thiab cov phem xav txog kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv.

DAIM NTAWV SAU 2

Cov Zoo thiab Cov Phem ntawm Txoj Kev Tsis Qaug
Tshuaj Yeeb Qaug Cawv

COV ZOO ntawm txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv	COV TSIS ZOO ntawm txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv
Sau tag nrho cov kev zoo ntawm txoj kev ua lub neej tsis qaug tshuaj yeeb quag cawv. Xav seb txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv pab tau koj cov hom phiaj ntawm koj ntiag tug zoo li cas, xws li tswj tau koj txoj kev puas siab puas ntsws, muaj cov kev sib raug zoo dua, pab tau tus kheej dua, noj qab haus huv dua, muaj peev xwm ua hauj lwm thiab mus kawm ntawv, tsis muaj teeb meem txhaum kev cai lij choj ntau, cov teeb meem vaj tse nyob, nyiaj txiag los yog kev noj qab haus huv.	Sau tag nrho yam koj xav tias koj yuav tau tso tseg yog hais tias koj txiav tsis siv tshuaj yeeb dej cawv lawm. Xav txog “cov poob nqi” ntawm txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv, xws li xiam cov phooj ywg, tsis muaj dab tsi lom zem ua, cov teeb meem tshwm sim, tsis muaj kev khiav dim teeb meem, thiab tsis zoo nyob.

Xav tag nrho cov zoo thiab cov phem ntawm txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv uas koj sau rau saum no thiab cov zoo thiab cov phem ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw (Daim Ntawv Sau 1), koj puas xav txo siv tsawg/txiav tu tsis siv?

_____ TSIS XAV. Kuv tsis xav txo siv tsawg los yog txiav tu tsis siv lawm.

_____ TEJ ZAUM. Kuv xav tias tej zaum kuv yuav xav txo siv tsawg los yog txiav tus tsis siv lawm, tiam sis kuv tsis tau paub tseeb kiag.

_____ XAV. Kuv xav txo siv tsawg los yog txiav tu tsis siv lawm.

Ua Lub Neej Tsis Qaug Tshuaj Yeeb Qaug Cawv

Thaum twg tib neeg txiav txim xav ua lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv, nws yuav siv sij hawm los npaj thiab los xyaum. Tej zaum nws kuj muaj cov kev cuam tshuam, xws li xav siv cov tshuaj yeeb dej caw los yog rov siv tshuaj yeeb dej caw dua lawm. Npaj tswv yim ua koj lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv yog ib yam tseem ceeb ntawm txoj kev tswj koj txoj kev puas siab puas ntsws thiab ua mus cuag koj cov hom phiaj zoo rov los. Muaj peb kauj ruam tseem ceeb ua kom tsis txhob qaug tshuaj yeeb qaug cawv:

- Nco ntsoov koj cov laj thawj uas koj tsis siv cov tshuaj yeeb dej caw.
- Npaj kom muaj ib lub tswv yim tiv thaiv tsis pub rov mus siv cov tshuaj yeeb dej caw thaum muaj cov xwm txheej "muaj feem ntsib teeb meem".
- Nrhiav kev tshiab los pab rau koj cov kev tu ncua.

Muaj cov tswv yim qhia kom ua tau cov kauj ruam no rau nram no:

Nrhiav Cov Laj Thawj Tsis Siv Cov Tshuaj Yeeb Dej Caw Rau Koj Tus Kheej

Thaum twg leej twg txiav txim txo siv tsawg los yog txiav tsis siv cov tshuaj yeeb dej caw lawm, nws tseem ceeb uas yuav tsum nrhiav kom paub cov laj thawj xav ua lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv thiab yuav tau rov qhia tus kheej txog cov laj thawj no kom nco ntsoov. Txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv pab tau kom koj ua mus cuag koj cov hom phiaj xav rov zoo li cas? Xam txog cov laj thawj tsim nyog xws li:

- Muaj peev xwm tswj xyuas tau txoj kev puas siab puas ntsws (rov huam mob tsawg dua)
- Txhim kho cov kev sib raug zoo nrog lwm cov

- Txhim kho txoj kev ua hauj lwm los yog mus kawm ntawv
- Muaj vaj tse nyob
- Ua ib tug niam tus txiv zoo
- Muaj cov teeb meem txhaum kev cai lij choj tsawg dua
- Muaj nyiaj ntau siv rau lwm yam

Xyuas Cov Xwm Txheej "Muaj Feem Ntsib Teeb Meem"

Yuav kom txiav tau txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw zoo, nws yuav pab yog tias npaj muaj cov tswv yim xyuas txog cov xwm txheej uas ua rau ib tug neeg siv tshuaj yeeb dej caw yav dhau los. Cov xwm txheej no, tej thaum yog hu ua *"cov xwm txheej muaj feem ntsib teeb meem,"* uas feem ntau yog muaj lwm cov neeg txuam nrog, tiam sis tsis yog tas li.

- Cov phooj ywg caw kom siv tshuaj yeeb dej caw
- Cov phooj ywg los yog cov neeg sib paub yuam kom siv tshuaj yeeb dej caw
- Mus ntsib yuam kev ib tug neeg muab tshuaj yeeb dhau los
- Cov hnub so
- Mus koom ib lub koom txoos lom zem
- Muaj nyiaj hauv koj hnab ris
- Tsis zoo nyob (xws li nyuab siab, txob siab los yog nthov siab)
- Tsis muaj dab tsi ua
- Muaj sij hawm nyob ib leeg ntau heev
- Nco txog cov sij hawm lom zem uas muaj feem xyuam nrog txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw

Xyeej cov xwm txheej no yuav txo feem rov siv dua. Tiam sis, tej thaum yuav txiav tu nrho tsis tau. Muaj cov tswv yim npaj xyuas cov xwm txheej "muaj feem ntsib teeb meem" tseem ceeb heev rau txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv. Piav txog cov xwm txheej muaj feem ntsib teeb

meem rau nram no, nrog rau ib cov tswv yim tsim nyog los xyuas txog cov xwm txheej ntawd.

- Cov xwm txheej ntawm kev phooj kev ywg uas muaj neeg caw los yog yuam kom siv cov tshuaj yeeb dej caw:
    - Hais lub suab lus kom ruaj nrees hais tias tsis siv
    - Tsis txhob lam hais ub hais no tias “tsis siv” (nws caw kom muaj lus sib cam)
    - Rov yig tiag yog tsim nyog
    - Muab lwm yam los ua yog tias nws yog ib tug phooj ywg
    - Qhia rau cov phooj ywg/cov txheeb ze txog qhov tseem ceeb ntawm koj txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv thiab thov kom lawv hwm
    - Tawm ntawm qhov chaw yog tsim nyog

- Huam nqhis tshuaj yeej dej caw:
    - Ua lwm yam dab tsi kom koj tsis nco qab
    - Qhuas koj tus kheej nrog cov lus li, "Kuv yeej ua tau kawg," thiab tej yam li ntawd.
    - Siv cov tswv yim ua kom ib ce ntaug kom cov sij hawm huam nqhis ntawd dhau
    - Siv cov lus thov ntuj
    - Hu mus tham nrog ib tug phooj ywg

- Muaj nyiaj hauv koj lub hnab ris:
    - Npaj cov kev txuag kom tau koj cov nyiaj ntau dua rau hauv ib qhov chaw zoo thiab kom nyob deb ntawm koj
    - Nrhiav kev ua kom koj mus muab tsis cuag kiag tau koj cov nyiaj

- Thaum twg muaj teeb meem, xws li muaj kev nyuab siab, kev meem txom siab ntsws, kev pom kev hnov cov tsis muaj tseeb los yog cov teeb meem pw tsis tsaug zog:
    - Kev nyuab siab

    - Npaj sij hawm mus ua tej yam txaus siab nyiam
    - Tawm tsam cov kev xav phem
    - Qoj ib ce
    - Siv cov nqe lus txhawb tus kheej zoo
- Kev meem txom siab ntsws
    - Siv cov tswv yim ua kom cev ntaug
    - Tawm tsam cov kev xav uas ua rau koj txhawj
    - Maj mam mus tshwm rau cov xwm txheej uas txaus ntshai tiam sis ruaj ntseg
- Kev hnov kev pom cov tsis muaj tseeb
    - Ua lwm yam kom koj tsis nco qab txog
    - Txais tos cov suab lus los yog lwm cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb yam tsis tig pob ntseg tseeb rau los yog tsis pub yuam tau koj lub neej
    - Siv cov tswv yim ua kom cev ntaug kom tiv taus cov kev ntxhov siab
- Cov teeb meem pw tsis tsaug zog
    - Tsis txhob haus cov dej muaj tshuaj caffeine thaum yav tav su
    - Tsis txhob pw yav nruab hnub
    - Mus pw tib lub sij hawm txhua txhua hmo
    - Npaj kom muaj cov kev nce chaw pw kom kaj kaj siab (xws li nyeem ntawv, saib TV)

Nrhiav Kev Tshiab Los Pab Rau Koj Cov Kev Tu Ncua

Kom ua tau lub neej tsis quav tshuaj yeeb quav cawv, nws tseem ceeb heev uas yuav tsum nrhiav cov kev tshiab los pab rau koj cov kev ncua yam tsis muaj feem xyuam nrog txoj kev siv tshuaj yeeb dej caw. Cov laj thawj uas nquag siv tshuaj yeeb dej caw yog muaj xws li:

- Sib koom ua ub no nrog lwm cov
- Lwm cov nyiam yus
- Zoo nyob
- Dim kev laj nyob
- Pab cov kev tsis zoo nyob

- Pab kom tsaug taus zog
- Muaj dab tsi ua thiab muaj siab yuav mus ua

Txoj kev npaj cov kev tshiab los pab rau koj cov kev tu ncua yuav nyuab heev. Txoj Kev Pab Tswj Kab Mob Kev Nkeeg thiab Kev Zoo Rov Los (Illness Management and Recovery) yog npaj los pab koj tsim cov tswv yim tshiab los pab rau koj cov kev tu ncua, xws li kev phooj kev ywg nrog lwm cov, daws cov teeb meem tshwm sim, thiab siv koj lub sij hawm ua lwm yam ntxim siab. Txoj kev npaj cov kev tshiab los pab koj cov kev tu ncua yuav siv sij hawm thiab daj zog. Tiam sis, qhov zoo ntawm lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv thiab txoj kev muaj rab peev xwm ua kom cuag cov hom phiaj kev zoo rov los kom tsim nyog lub dag lub zog lawm.

Cov Qauv Qhia Txog Cov Tib Neeg Ua Mus Cuag Cov Hom Phiaj Ntawm Txoj Kev Zoo Rov Los

Thaum tib neeg pib swm ua lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv, hnov txog lwm cov uas txiav txim siab tib yam thiab pom cov kev zoo yeej txhawb zog kawg. Nyeem cov qauv no yuav pab tau.

"Thaum i kuv xav hais tias dej cawv yog kuv tus phooj ywg zoo tshaj plaws, tiam sis tam sim no kuv paub qhov zoo lawm. Nws yeej nyob ntawd thaum twg kuv xav tau, thiab kuv ua kuv lub neej nrog ncig dej cawv, txawm yuav haus tib leeg los yog haus nrog lwm cov neeg. Tiam sis haus cawv tsim teeb meem ntau heev rau kuv—nws uas rau kuv cov kev mob tshwm sim heev tuaj thiab ua rau kuv raug mus pw kho hauv tuam tsev kho mob. Kuv tuav tsis tau ib txoj hauj lwm ruaj thiab kuv tu xyuas tsis tau kuv cov me nyuam. Tam sim no kuv tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv lawm, kuv rov qab tswj tau kuv lub neej. Kuv tsis tau mus hauv tuam tsev kho mob li, kuv rov ua hauj lwm dua lawm, thiab kuv ua tau ib tug niam zoo dua lawm thiab ua tau tus qauv zoo rau kuv cov me nyuam."

Glorissa, 38 xyoo muaj tus mob bipolar, tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv tau 8 lub xyoo

"Txiav tshuaj yeeb nyuab rau kuv kawg kiag. Kuv xav hais tias siv cov tshuaj yeeb yuav daws tau tag nrho kuv cov teeb meem, uas yog siv kom qaug qaug los yog tsis hnov li lawm. Kawm txog cov kev tshiab los daws kuv txoj kev nyuab siab, cov suab lus hauv kuv lub hlwb, thiab kuv cov teeb meem pw tsis tsaug zog kuj pab tau kom kuv tsis txhob muaj qhov xav xav siv tshuaj yeeb. Kuv yuav tau muaj cov phooj ywg tshiab, thiab cov phooj ywg no hmov tshua txog kuv heev. Kuv nyiam kuv tus kheej dua tam sim no thiab kuv muaj kuv vaj tse nyob thiab kuv rov qab mus kawm ntawv lawm."

Jerome, 28 mob schizoaffective, tsis qaug yeeb dawb cocaine (crack), speed, thiab xas tau 14 lub hlis

Nqe lus nug: Koj paub leej twg tau hloov ua tej yam zoo los ntawm txoj kev ua lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv?

Txiav Tsis Siv Hlo Li los yog Txo Siv Tsawg?

Txoj kev txiav txim siab ua tus tswv tswj xyuas koj lub neej los ntawm txoj kev daws cov teeb meem uas muaj feem xyuam nrog cov tshuaj yeeb los yog cov cawv yog ib yam tseem ceeb ntawm txoj kev hloov ib tug neeg lub neej. Ib feem ntawm txoj kev txiav txim siab yog yuav tau txiav txim seb yuav tsis siv hlo li (txiav tsis siv hlo li) los yog txo siv tsawg tiam sis tsis txiav tu nrho kiag.

Cov neeg uas muaj cov teeb meem siv tshuaj yeeb dej caw yuav ntsib teeb meem txo siv tsawg cov tshuaj yeeb dej caw, vim yog siv me me los yuav ua rau kom lawv xav siv ntau tuaj. Ntxiv mus, vim caj ces roj ntsha ntawm cov kev puas siab puas ntsws, cov tib neeg uas muaj kev puas siab

puas ntsws yog cov raug teeb meem yooj yim tshaj los ntawm cov cawv thiab tshuaj yeeb. Qhov no txhais tau hais tias cov tshuaj yeeb dej caw tsawg npaum ntawd los yeej tsim muaj cov kev phem loj heev. Vim yog li no, ntau cov neeg uas muaj teeb meem quav tshuaj yeeb thiab quav cawv ua lub neej txiav tu kiag tsis siv hlo li zoo dua cov txo siv tsawg.

Qee cov neeg xav nrhiav kev pab rau lawv cov teeb meem quav tshuaj yeeb dej caw, tiam sis lawv tsis tau npaj txhij yuav txiav kom tu tsis siv kiag. Rau cov tib neeg no, txo siv tsawg cov cawv los yog cov tshuaj yeeb uas lawv siv yog thawj kauj ruam zoo rhais mus cuag txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv.

TXIAV TSIS SIV HLO LI YOG TXOJ KEV DAWS TAU COV TEEB MEEM QUAV TSHUAJ YEEB DEJ CAW

Nqe lus nug: Koj (los yog leej twg koj paub) puas tau sim txo siv tsawb los yog txiav tsis siv cov tshuaj yeeb dej caw yav dhau los?
Zoo li cas?

Npaj Lub Tswv Yim Rau Tus Kheej Kom Tsis Qaug Tshuaj Yeeb Qaug Cawv

Kom ua tau li koj cov hom phiaj tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv, nws yuav pab tau zoo yog tsim muaj ib lub tswv yim kom meej meej. Lub tswv yim no yuav tsum muaj peb kauj ruam uas piav qhia saum toj no: nrhiav cov laj thawj tsis siv cov tshuaj yeeb dej caw rau koj tus kheej, tsim muaj cov tswv yim daws tau cov xwm txheej dhau los uas ua rau koj siv tshuaj yeeb dej caw, nrhiav kev tshiab los pab rau koj cov kev tu ncua. Siv tau Daim Ntawv Sau 3, ntawm nplooj nram no los pab koj tsim koj lub tswv yim ua lub neej tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv.

DAIM NTAWV SAU 3

Lub Tswv Yim Tsis Qaug Tshuaj Yeeb Qaug Cawv Rau Tus Kheej

NROG KOJ ZOO SIAB! Koj tau rhais thawj kauj ruam thiab kauj ruam tseem ceeb tshaj plaws los daws koj lub neej cov teeb meem kev quav cawv thiab quav tshuaj yeeb. Ua raws cov kauj ruam nram no kom sau tiav lub tswv yim. Koj hloov tau los yog kho tau koj lub tswv yim raws li nws ua hauj lwm rau koj. Qhia koj lub tswv yim rau cov neeg ze koj kom lawv txhawb koj mus cuag koj cov hom phiaj ntawm txoj kev tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv.

Kauj Ruam 1. Sau ib mus rau peb qhov laj thawj qhia hais tias koj lub neej yuav zoo tshaj li cas yog koj txiav tsis siv tshuaj yeeb dej caw. Xav seb yog tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv lawm yuav pab tau koj mus cuag koj cov hom phiaj zoo li cas.

_____

_____

_____

Kauj Ruam 2. Qhia ib mus rau peb qhov xwm txheej "muaj feem ntsib teeb meem" uas yuav ua rau kom haus cav los yog siv cov tshuaj yeeb uas tsis tsim nyog. Xav txog cov xwm txheej uas ua rau koj tau siv tshuaj yeeb dej cawv dhau los, xws li cov tib neeg muab tshuaj yeeb dej caw rau koj, yuam kom koj siv, tsis zoo nyob, tsis muaj dab tsi ua thiab huam nqhis.

_____

_____

_____

Kauj Ruam 3. Npaj ib lub tswv yim kom xyuas tau cov xwm txheej "muaj feem ntsib teeb meem" kev siv tshuaj yeeb dej cawv. Rau ib qhov xwm txheej "muaj feem ntsib teeb meem" twg, nrhiav ib los yog ob txoj kev los daws qhov xwm txheej.

Xwm txheej 1:

Tswv yim daws:

Xwm txheej 2:

Tswv yim daws:

Xwm txheej 3:

Tswv yim daws:

Kauj Ruam 4. Nrhiav cov kev tshiab los pab koj cov kev tu ncua. Xav txog cov kev uas cov tshuaj yeeb dej caw pab tau koj cov kev tu ncua yav dhau los, xws li koom nrog cov phooj ywg, hnov ib ce ntaug los yog "qaug," xyuas txog cov kev mob tshwm sim, los yog muaj ib yam dab tsi ua. Lawv pab tau cov kev tu ncua twg? Rau ib yam kev tu

ncua twg uas koj muaj, xav kom tau tsawg kawg yog ib lub tswv yim tshiab los pab rau.

Kev tu ncua 1:

Lub tswv yim pab rau txoj kev tu ncua:

Kev tu ncua 2:

Lub tswv yim pab rau txoj kev tu ncua:

Kev tu ncua 3.

Lub tswv yim pab rau txoj kev tu ncua:

Rov Zoo Los Ntawm Cov Teeb Meem Siv Tshuaj Yeeb Dej Caw

Ua tus tswj koj lub neej thiab daws koj cov teeb meem quav tshuaj yeeb quav cawv yog ib cov hauj lwm nyuab, thiab tej zaum yuav ntsib teeb meem. Tiam sis, yuav pauj tau koj lub dag zog thiab lub txiaj ntsim thaum twg koj tsis qaug tshuaj yeeb qaug cawv thiab rov qab tau koj lub neej. Koj muaj cai vam hais tias yuav zoo rov los thiab koj tswj tau koj lub neej thiab dim cov kev phem ntawm cov tshuaj yeeb dej caw!

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #*7:*

Txo Cov Mob Huam Tuaj

"Kuv cov npau suav phem heev dua thaum twg yuav muaj mob huam tuaj, thiab kuv pom tias kuv yuav sawv ntxov dua. Qhov uas lub siab xav kub lug yog ib yam tshwm sim qhia thiab. Lawv tshwm sim ceev heev. Kuv nrhiav lwm cov tswv yim los ua, xws li puab moj zeej los yog sau ib zaj dab neeg. Tsis yog txhua yam tshwm sim yuav phem tiam sis kuv yuav tau kho ceev nrooj, tsis li ces yuav tswj nyuab lawm."

David Kime, kws kos duab, kws sau ntawv, kws kho paj zoo nkauj

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no qhia txog cov tswv yim siv los txo cov kev mob huam tuaj kom tsawg los yog kom cov kev mob huam tuaj tsis txhob mob heev heev. Kom txo tau cov kev mob huam tuaj, nws yuav pab yog tias paub txog cov xwm txheej uas tsim cov kev ntxhov siab uas ua rau kom cov mob huam rov tuaj yav dhau los. Nws kuj pab ntxiv thiab yog koj paub txog cov tshwm sim qhia ua kev ceev faj rau koj txoj kev yuav rov huam mob. Sau ua ke cov ncauj lus no yuav tsim npaj tau ib lub tswv yim tiv thaiv mob huam tuaj. Lub tswv yim no yuav ua hauj lwm zoo heev dua yog muaj lwm tus neeg tseem ceeb txuam nrog, xws li ib tug neeg txheeb ze los yog ib tug phooj ywg.

Vim li cas tib neeg thiaj muaj cov mob huam tuaj?

Ntev mus cov kev mob tshwm sim ntawm txoj kev puas siab puas ntsws yuav mob txawv. Tej lub sij hawm yuav tsis muaj cov kev mob tshwm sim hlo li; tej lub sij hawm yuav tshwm sim me me los yog dog dig; tej lub sij hawm lawv yuav tshwm sim mob heev li.

Thaum twg yog muaj cov kev puas siab puas ntsws tshwm sim loj heev tuaj, nws yog hu ua “mob huam tuaj” los yog “mob ib vuag heev." Yuav tswj tau qee hom mob huam tuaj hauv tsev, tiam sis lwm cov kev mob huam tuaj yuav tau mus cuag tuam tsev kho mob pab thiaj li tiv thaiv tau tus tib neeg ntawd los yog lwm cov neeg.

Txoj kev puas siab puas ntsws tsim kev muaj mob sib txawv rau tib neeg. Qee cov neeg tsuas pom muaj me ntsis mob thiab tsuas pom muaj mob ib zaug los yog ob peb zaug hauv lawv lub neej xwb. Lwm cov neeg muaj cov mob loj heev thiab muaj mob ntau zaus heev, uas tau raug mus pw kho hauv tuam tsev kho mob. Qee cov neeg yeej pheej pom cov kev mob tshwm sim tas li tiam sis tsis muaj

cov kev mob loj txog qib yuav mus pw kho hauv tuam tsev kho mob.

Cov kws tshawb fawb kev xeeb txawm tseem tsis tau tshawb tau cov laj thawj tias vim li cas tib neeg pheej muaj cov kev mob tshwm sim huam rov tuaj. Cov kev tshawb fawb yeej pom hais tias yuav muaj mob huam tuaj heev dua thaum twg:

- Tib neeg muaj kev ntxhov siab heev
- Tib neeg tsis siv lawv cov tshuaj
- Tib neeg haus cawv los yog siv tshuaj yeeb

Txoj kev puas siab puas ntsws yog mob raws vuag, nrog rau cov kev mob tshwm sim ntau qib thaum ntev mus.

Kev tiv thaiv thiab kev txo cov mob huam tuaj

Muaj ntau ntau yam uas koj ua tau kom tiv thaiv los txo tau cov mob huam tuaj kom tsawg. Koj twb kawm tau ib cov tswv yim txo kev mob huam tuaj ntawm cov phau ntawv kawm dhau los, uas muaj xws li cov nram no:

- Kawm kom paub txog koj tus mob ntau npaum li ntau tau.
- Ras txog cov kev mob tshwm sim rau koj tus kheej.
- Paub zoo thaum twg koj muaj kev ntxhov siab thiab tsim kom muaj cov tswv yim los daws cov kev ntxhov siab.
- Koom nrog cov kev kho uas yuav pab kom koj rov zoo los.
- Tsim kom muaj cov neeg pab txhawb zog siab.
- Ua zoo siv cov tshuaj kho.

Nyob rau hauv phau ntawv no, koj yuav kawm txog ib cov tswv yim pab kom nyob noj qab haus huv:

- Ras paub txog tej yam kev tshwm sim thiab cov xwm txheej uas yuav ua tau tsim muaj kev huam mob yav dhau los.
- Ras paub txog cov kev qhia ua ntej tias yuav pib huam mob.
- Npaj kom koj muaj lub tswv yim tiv thaiv kev huam mob uas xub daws tau cov kev mob tshwm sim qhia ua ntej.
- Siv cov kev pab los ntawm lwm cov tib neeg, xws li cov neeg hauv tsev, cov kws muaj txuj ci siab, thiab cov phooj ywg kom tiv thaiv tau cov kev mob tshwm sim thaum ntxov thiaj tsis rhais mus huam mob loj tuaj.

Muaj ntau cov tswv yim sib txawv los mus tiv thaiv los yog txo cov kev mob huam tuaj.

Tej yam kev tshwm sim los yog xwm txheej uas "zes ua rau" kom mob huam tuaj yog dab tsi?

Qee cov neeg yuav paub tej yam kev tshwm sim los yog xwm txheej uas ua rau mob huam yav dhau los. Tej yam kev tshwm sim los yog xwm txheej uas ua rau kom mob huam yog hu tau ua "cov kev zes ua rau" kom mob huam tuaj.

Daim ntawv nram no qhia ib co kev zes ua rau kom mob huam tuaj ua piv txwv. Thov kos tag nrho cov qauv ua piv txwv uas koj tau muaj dhau los.

Cov Kev Zes Ua Rau Kom Mob Huam Tuaj Uas Nquag Muaj Ua Piv Txwv

Piav Qhia Txog Cov Kev Zes Ua Rau Kom Mob Huam Ntawm Tus Kheej	Kuv tau pom muaj yam zoo xws li no
"Kuv pom tias kuv pib nyob lig zus, thiab tsis tau so txaus zuj zus, kuv muaj feem yuav huam mob dua."	
"Thaum twg kuv ntxhov siab heev tom hauj lwm, xws li muaj cov hauj lwm yuav tau ua tiav raws sij hawm, kuv yuav pib hnov cov kev mob tshwm sim dua."	
"Txhua zaus uas yog kuv rov haus cawv npias txhua hmo, kuv yeej raug mus pw kho hauv tuam tsev kho mob."	
"Thaum twg muaj ib yam dab tsi hloov hauv kuv lub neej, txawm yam hloov ntawd yeej zoo rau kuv, xws li tsiv mus rau hauv ib chav tsev zoo dua los kuv yeej ntxhov siab li. Ces kuv cov kev mob rov tshwm sim tuaj dua."	
"Yog kuv muaj lus sib ceg nrog kuv tus hluas nraug, nws ua rau kuv nyuab siab. Qee zaus cov kev mob tshwm sim loj heev."	
"Qhov teeb meem loj tshaj plaws rau kuv yog thaum twg kuv tsum tsis siv cov tshuaj. Kuv txiav txim hais tias kuv zoo lawm thiab kuv tsis tas siv tshuaj lawm. Tsis ntev xwb ces cov kev mob rov tshwm sim tuaj dua lawm."	
Lwm cov:	
Lwm cov:	

Thaum twg koj paub qhov xwm txheej uas yog qhov zes ua rau kom mob huam tuaj yav dhau los, nws yuav pab yog koj xav txog txoj kev koj yuav daws qhov teeb meem yog tias nws rov tshwm sim dua. Piv txwv, yog koj pom tias haus cawv npias nrog koj cov phooj ywg yuav zes ua rau kom huam mob tuaj, koj yuav tau npaj ib lub tswv yim ua kom koj lub siab lub ntsws nyob tus, xws li maj mam ua pa tob tob lwm zaus koj ntsib qhov xwm txheej ntxhov siab.

Paub txog cov xwm txheej thiab tej yam kev tshwm sim uas zes ua rau kom huam mob yav dhau los yuav pab kom koj txo tau cov kev huam mob yav tom ntej.

Cov nqe lus nug:

Koj puas tau muaj mob huam los ntawm cov kev mob tshwm sim dua?
Koj puas paub cov xwm txheej los yog tej yam kev tshwm sim uas zes ua rau kom mob huam yav dhau los?
Yog paub, koj xav tias koj ua tau dab tsi txawv kom tswj tau qhov xwm txheej?

Cov "kev qhia ntxov" tias yuav huam mob yog dab tsi?

Txawm tib neeg ua zoo kawg nkaus kom xyeej tau los lawv cov kev mob yeej yuav rov tshwm sim tuaj thiab lawv yuav muaj huam mob. Qee cov mob huam tuaj tsuas yog mob luv luv xws li ob peb hnub xwb uas muaj cov kev qhia ntxov tsawg tsawg los yog tsis muaj kev qhia ntxov hlo li. Tiam sis, feem ntau, cov mob huam tuaj yuav maj mam huam thiab mob mus ntev ntev, xws li peb plaub lub lim piam.

Thaum twg ib tug mob yuav huam tuaj, tus tib neeg ntawd lub cev yuav hloov thiab tus yam ntxwv yuav hloov. Rau qee cov neeg, yuav tsis pom cov kev hloov luaj twg thaum chiv thawj. Rau lwm cov neeg, pom cov kev hloov muaj zog thiab ua tau nyuab siab heev. Thaum tib neeg rov xav txog tus mob huam yav tag los, lawv yuav pom tias cov kev hloov thaum ntxov no, txawm yog cov hloov me me xwb los, yeej puav leej yog cov kev qhia hais tias yuav muaj mob huam tuaj. Cov kev hloov no yog hu ua “kev qhia ntxov."

Cov kev qhia ntxov yog cov kev hloov me me hauv tus tib neeg lub cev thiab tus yam ntxwv hais tias muaj mob huam tuaj.

Nqe lus nug: Koj puas tau muaj mob huam los ntawm koj cov kev mob tshwm sim dua?
Yog koj tau, koj puas paub txog cov kev qhia ntxov ntawm koj cov mob huam tuaj?

Cov kev qhia ntxov uas nquag pom muaj yog dab tsi?

Yeej nquag muaj qee cov kev qhia ntxov. Lwm cov tsis tshua muaj. Daim ntawv nram no qhia ib co kev qhia ntxov uas nquag muaj ua piv txwv. Thov kos tag nrho cov qauv ua piv txwv uas koj tau muaj dhau los.

Cov Kev Qhia Ntxov Uas Nquag Muaj Ua Piv Txwv

Kev qhia ntxov	Tib Neeg Qhov Qauv	Kuv tau pom muaj yam zoo xws li no
Hnov ib ce nruj nreem los yog hnov ntshai	"Txawm nrog kuv cov me nyuam mus ua si tom tiaj ua si xwb twb ua rau kuv hnov ntshai. Nws zoo li lub khoom kiv voj voog ua si (merry-go-round) cia li kiv ceev zuj zus thiab zoo li pheej yuav muaj kev phem tshwm sim qhov txhia chaw."	
Noj tsawg los yog noj ntau	"Thaum chiv thawj kuv pib kem tsis noj tshais. Ces kuv pib tsis noj sus. Kuv pheej yuag zus txawm hais tias kuv tsis ua kom yuag."	
Tsis xav pw tsaug zog ntau	"Thaum nyuam qhuav pib huam mob, kuv tsis xav tias kuv yuav tsum pw tsaug zog. Kuv pib ua cov kev cuam tshuam thiab nyob lawm tsheej hmo."	
Teeb meem pw heev dhau los yog tsis pw txaus	"Kuv nkees nkees thiab xav xav pw kawg. Tiam sis kuv tsaug tsis taus zog li. Kuv nkees tas li xwb."	
Hnov nyuab siab los yog tsis zoo siab	"Kuv pib xav hais tias kuv cov hauj lwm tsis zoo li. Thiab kuv tsis yog ib tug neeg zoo. Kuv tsis muaj kev txaus siab rau txhua tsav yam. Kuv nyuab siab zuj zus."	
Cais tus kheej tawm ntawm lwm cov neeg	"Kuv tsuas xav nyob tib leeg xwb. Kuv tsis noj hmo kom txog thaum tus neeg koom tsev nyob nrog kuv mus pw lawm tso."	
Hnov txob siab	"Yam me tshaj plaws yeej zes tau kuv. Piv txwv, kuv yeej cia li npau taws yog kuv tus txiv hu los qhia tias nws yuav los tsev lig li 15 feeb. Kuv siab tsis ntev hlo li."	

Tsum tsis siv kev kho mob	"Kuv tsum tsis siv kuv cov tshuaj. Kuv muab cov fwj pov tseg tib si. Kuv tsis mus koom pab neeg txhawb zog siab rau kuv lawm."	
Teeb meem xav tsis tawm	"Feem ntau, xaws paj ntaub ua rau kuv siab ntaug. Tiam sis kuv xav tsis tawm yuav xaws tau paj ntaub yog. Kuv lub siab pheej mus xav lwm yam lawm."	
Xav tias neeg tawm tsam koj	"Nws zoo li cov tib neeg hauv lub khw ua khoom noj pheej tham txog kuv. Zoo li lawv tseem luag kuv thiab. Kuv tsis to taub tias yog vim li cas."	
Hnov cov suab lus	"Lub suab lus tsis nrov heev thaum chiv thawj. Qee zaus nws tsuas yog hais kuv lub npe xwb."	
Siv los yog quav tshuaj yeeb los yog dej caw	"Feem ntau kuv yeej tsis haus cawv. Tiam sis thaum kuv pib huam mob, kuv pom tias kuv nchuav ib khob cawv haus txhua txhua hmo. Kuv xav tias kuv tsuas yog ua kom kuv zoo siab me ntsis xwb."	
Siv nyiaj ntau heev los yog mus khw heev	"Kuv yeej siv tag nrho kuv cov nyiaj thiab siv tag nrho kuv ob daim nyiaj credit card."	
Zoo siab tshaj plaws txog tus kheej li rab peev xwm	"Kuv xav hais tias kuv keej yog ib tug neeg tsav tsheb keej tshaj plaws uas cov kev cai khiav tsheb tsis muaj feem xyuam rau kuv hlo li. Tub ceev xwm ntes tau kuv vim kuv khiav ceev 30 mais tshaj txoj cai."	
Lwm yam:		
Lwm yam:		

Cov kev qhia ntxov muaj xws li:

- *Hnov ib ce nruj nreem los yog hnov ntshai*
- *Noj tsawg los yog noj ntau*
- *Teeb meem pw heev dhau los yog tsis pw txaus*
- *Tsis xav pw tsaug zog ntau*
- *Hnov nyuab siab los yog tsis zoo siab*
- *Tsis xav nyob ze neeg*
- *Hnov txob siab*
- *Tsum tsis siv kev kho mob*
- *Teeb meem xav tsis tawm*
- *Xav tias neeg tawm tsam koj*
- *Siv los yog quav tshuaj yeeb los yog dej caw*
- *Siv nyiaj ntau heev los yog mus khw heev*
- *Zoo siab tshaj plaws txog tus kheej li rab peev xwm*

<u>Nqe lus nug:</u> Koj puas tau pom muaj cov kev qhia ntxov uas nquag muaj no? Cov twg?

<u>Lwm cov kev qhia ntxov uas muaj yog dab tsi?</u>

Qee cov neeg muaj cov kev qhia ntxov uas lwm cov yeej tsis muaj. Cov kev qhia ntxov tshwj xeeb no tseem ceeb heev uas yuav tsum ras paub txog.

Qee cov kev qhia ntxov tshwj xeeb ua piv txwv yog:

"Ua ntej kuv ob ntwg mob dhau los, kuv muab kuv cov plaub hau txiav luv luv kawg."

"Kuv tus nus pom tias kuv xuav khuj khuav tas li."

"Kuv pib yuav lej li ob los yog peb zaug ib hnub twg."

"Kuv pib hnav tib cov khaub ncaws qub txhua hnub. Tib lub ris daj lis thiab tib lub tsho T-shirt xiav qub."

"Kuv xyaum ntaus tes taw. Kuv xyaum ntaus tes taw lawm tsheej ob peb teev."

Qee cov neeg muaj cov kev qhia ntxov tshwj xeeb.

<u>Cov nqe lus nug</u>: Koj puas tau pom muaj cov kev qhia ntxov uas lwm cov tsis muaj?
Yog pom, cov kev qhia ntxov tshwj xeeb uas koj muaj yog dab tsi?

Puas muaj ib txoj kev qhia kom paub txog cov kev qhia ntxov uas yus muaj?

Daim ntawv nram no teev ib cov kev qhia ntxov uas nquag tshwm sim muaj. Kos tawm cov kev qhia ntxov uas koj tau muaj rau lub lim piam ua ntej koj rov huam mob zaum dhau los.

Cov Nqe Lus Nug Txog Cov Kev Qhia Ntxov

(Muaj cai siv, Herz thiab Melville, 2001)

Cov kev qhia ntxov	**Kuv tau muaj yam no**
Kuv hnov sib hloo txoj kev zoo siab thiab chim siab tas zog.	
Kuv hnov muaj zog heev.	
Kuv hnov qaug zog heev.	
Kuv tsis xav ua ib yam dab tsi li.	
Kuv tsis muaj kev txaus siab rau kuv lub ntsej muag los yog lub cev li lawm.	
Kuv tsis muaj kev vam rau lub neej tom ntej.	
Kuv muaj teeb meem xav tsis tawm los yog xav yog.	
Kuv lub siab xav ceev heev heev ua rau kuv caum tsis cuag li.	
Kuv ntshai hais tias tsam kuv vwm.	
Kuv yoob los yog tsis paub tseeb txog txhua tsav yam tshwm sim puag ncig kuv.	
Kuv hnov zoo li kuv nrug deb heev ntawm kuv tsev neeg thiab cov phooj ywg.	
Kuv xav tau tias kuv tsis haum nrog li.	
Kev cai dab qhuas muaj nqis rau kuv tshaj li yav tag los.	
Kuv ntshai hais tias yuav muab dab tsi phem tshwm sim.	
Kuv xav tias tib neeg muaj teeb meem tsis to taub kuv cov lus.	
Kuv kho siab.	
Cov kev xav uas kuv tshem tawm tsis tau hauv kuv lub siab zes kuv heev.	

Kuv sab heev vim cov kev xav ntau thiab cov uas neeg xav tau ntawm kuv ntau heev dhau lawm.	
Kuv hnov laj nyob.	
Kuv muaj teeb meem tsaug zog.	
Kuv xav phem yam tsis muaj laj thawj dab tsi.	
Kuv txhawj hais tias tsam kuv muaj teeb meem rau kuv lub cev.	
Kuv hnov ib ce nruj nreem thiab ntshai.	
Kuv npau taws rau tej yam me me.	
Kuv muaj teeb meem zaum twj ywm. Kuv yuav tsum txav mus txav los los yog taug kev mus mus los los.	
Kuv hnov nyuab siab thiab tsis muaj nuj nqis.	
Kuv muaj teeb meem tem toob tsis nco ub no.	
Kuv noj tsawg dua li yav tag.	
Kuv hnov cov suab lus los yog pom tej yam uas lwm cov tsis hnov los yog tsis pom.	
Kuv xav tias tib neeg pheej ntsia kuv thiab tham txog kuv.	
Kuv tsis xav pw tsaug zog heev lawm.	
Kuv hnov txob siab heev zus.	
Kuv zoo siab heev dhau txog kuv li rab peev xwm.	
Kuv siv nyiaj los yog mus khw heev.	
Lwm yam:	
Lwm yam:	

<u>Ua tib neeg puas paub thaum lawv tab tom muaj cov kev qhia ntxov?</u>

Tib neeg yuav tsis ras txog thaum lawv tus yam ntxwv hloov thiab thaum lawv muaj ib yam kev qhia ntxov txog kev yuav huam mob. Piv txwv, tej tus neeg yuav tsis ras txog hais tias yam nws hnov txob txob siab ua cas txawv ua luaj. Yuav zoo li lwm cov neeg mas zes nws heev xwb.

Cov phooj ywg, cov hauv koj tsev neeg, cov neeg ua hauj lwm ua ke, cov kws muaj txuj ci kho mob kev puas siab puas ntsws thiab lwm cov neeg txhawb zog siab yog cov pom thaum twg ib tug neeg twg txawv los yog coj yam ntxwv tsis zoo li qub lawm. Lawv yog cov neeg yuav pab pom thaum muaj cov kev qhia ntxov.

Yog koj nug lawv, cov hauv koj tsev neeg, cov phooj ywg thiab cov kws muaj kho mob kev puas siab puas ntsws yog tau koj “ob lub qhov muag thiab qhov ntsej ntxiv” nrog pom cov kev qhia ntxov. Koj qhia tau qee yam kev qhia ntxov rau lawv kom lawv paub thiab qhia rau lawv paub tias koj xav kom qhia rau koj thaum twg lawv pom cov kev qhia ntxov no. Koj muab lawv tso rau hauv koj “lub tswv yim tiv thaiv mob huam” kom pab nrog koj raus tes tswj cov kev qhia ntxov kom tsis txhob rais mus ua mob huam tuaj.

Cov hauv tsev neeg, cov phooj ywg, cov kws muaj txuj ci kho mob kev puas siab puas ntsws thiab lwm cov neeg txhawb pab qhia tau rau koj txog cov kev qhia ntxov.

Nqe lus nug: Koj xav kom leej twg yog tus pab qhia koj txog cov kev qhia ntxov uas koj muaj? Koj siv tau daim ntawv nram no los teev koj cov lus teb.

Cov Tib Neeg Uas Pab Qhia Rau Kuv Txog Cov Kev Qhia Ntxov Uas Kuv Muaj

Cov phooj ywg?
Cov hauv tsev neeg?
Cov neeg txhawb zog siab hauv pab pawg neeg?
Cov kws kho mob?
Cov neeg ua hauj lwm ua ke?
Tus txij nkawm los yog tus neeg tseem ceeb rau koj?
Lawm cov?

Thaum twg koj paub tias koj tab tom muaj ib yam kev qhia ntxov tias tus mob yuav huam tuaj, koj yuav ua tau li cas pab?

Yog koj daws tau cov kev qhia ntxov no ceev, koj muaj feem yuav xyeej tau txoj kev huam mob loj.

Thaum twg yog paub cov kev qhia ntxov lawm, nws yuav pab yog koj nug koj tus kheej txog cov nqe lus nug nram no:

- Kuv kev ntxhov siab puas siab? Kuv yuav ua li cas thiaj txo tau?
- Kuv puas koom nrog cov kev kho mob uas kuv xaiv tau? Kuv puas mus koom nrog pab pawg neeg txhawb zog siab, qoj ib ce kom ntaug, mus cuag tus neeg txhawb tswv yim rau kuv raws li cov sij hawm teem muaj, thiab tej yam li ntawd?
- Yog txoj kev kho kuv tus mob muaj siv tshuaj nrog, kuv puas siv cov tshuaj raws li qhia? Yog tsis siv, kuv yuav ua li cas es kuv thiaj li siv?
- Puas tsim nyog rau kuv teem ib lub sij hawm tshwj xeeb tham nrog tus kws kho mob? Kuv puas yuav tsum pib siv tshuaj? Kuv puas yuav tsum siv tshuaj ntau dua li tam sim no?
- Puas tsim nyog kuv hu leej twg kom muaj kev txhawb zog siab ntxiv rau kuv?

Cov nram no muaj cov qauv qhia hais tias tib neeg tau ua dab tsi thaum lawv pom muaj cov kev qhia ntxov. Tej zaum qee cov qauv no koj yuav paub.

- "Thaum kuv pib hnov zoo li neeg zes kuv, txawm yog kuv tus phooj ywg zoo tshaj plaws kiag los kuv paub tias vim yog kuv muaj kev ntxhov siab heev nyob hauv chaw ua hauj lwm. Kuv tham nrog kuv tus kws kho mob txog cov tswv yim tswj kev ntxhov siab kom nws tsis txhob raug rau kuv heev heev."

- "Thaum chiv thawj, ib tug neeg hauv kuv lub chaw thov ntuj tuaj nug seb vim li cas kuv tsis mus thov ntuj li yav dhau los lawm. Ces ib tug neeg hauv pab neeg txhawb zog siab rau kuv hu tuaj thiab nug seb vim li cas kuv tsis mus koom lawv peb lub lim piam dhau los. Kuv xav tau tias tej zaum nws muaj ib yam ab tsis yog lawm. Lub lim piam tom ntej, kuv mus koom pab neeg txhawb zog siab, thiab thov ib tug phooj ywg pab thauj kuv mus."

- "Kuv xav tias kuv cov tshuaj twb pab tsis tau kuv. Ces kuv thiaj li tsis mus nqa tshuaj tshiab thaum tag lawm. Kuv txoj kev xav tsis meej li lawm. Kuv pheej tsis nco qab ub no tas zog. Kuv hu rau tus kws muab tshuaj txog mus nqa tshuaj tshiab thiab kuv hu nrog tus kws kho mob tham txog qhov tshwm sim."

- "Kuv tus kwv pom cov fwj npias qhuav nyob hauv chav ua noj thaum nws tuaj xyuas kuv. Thaum wb sib tham pem, kuv pom tias kuv pib haus cawv kom kuv tsaug taus zog. Hnub tom qab kuv hu rau tus kws pab tswv yim rau kuv."

Yog koj raus tes pab cov tshwm sim qhia ntxov sai, koj muaj feem yuav xyeej txoj kev rov huam mob tuaj zoo dua.

Nqe lus nug: Koj puas tau ntsib ib zaug uas koj pab tau kom cov kev qhia ntxov tsis rhais mus huam ua mob?
Yog tau, koj pab li cas?

Koj yuav tsim ib Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj li cas?

Yeej kwv yees tsis tau kom paub tseeb hais tias leej twg yuav huam mob kev puas siab puas ntsws ceev li ib los yog ob zaug thiab leej twg yuav huam mob ntau zaus dua. Tsim npaj ib Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj yuav pab kom koj xyeej tsis pub muaj cov kev mob huam tuaj thiab yuav txo kom cov mob uas huam tuaj ntawd tsis txhob mob heev.

Thaum tsim Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj, koj yuav pom tias yog koj nrhiav tswv yim ntawm cov neeg uas txhawb koj nws yuav pab heev. Cov phooj ywg, cov kws kho mob, cov neeg hauv tsev, thiab lwm cov neeg uas tau pab koj cov xwm txheej dhau los thiab muaj tswv yim txog cov kauj ruam yuav tau rhais pab thaum twg muaj cov kev qhia ntxov tshwm sim.

Cov neeg txhawb kuj muaj feem xyuam nrog lub tswv yim thiab yog koj xav kom lawv muaj. Piv txwv, tej zaum koj yuav qhia rau cov neeg hauv tsev kom lawv pab qhia rau koj thaum twg lawv pom cov kev qhia ntxov tshwm sim los yog kom lawv pab sib tham nrog koj kom koj tsis txhob ntxhov siab heev heev. Tiam sis koj yog tus txiav txim txog yam koj xav tau thiab leej twg yog cov neeg koj xav muaj nyob rau hauv koj lub tswv yim.

Cov tswv yim tiv thaiv kev mob huam tuaj yuav ua hauj lwm zoo dua yog muaj cov nram no txuam rau:

- *Cov kev qhia txog cov yam zes ua rau kom mob huam tuaj yav dhau los*
- *Cov kev qhia txog cov kev qhia ntxov uas tau muaj dhau los*
- *Yam uas pab tau koj thaum muaj cov kev qhia ntxov tshwm sim*
- *Tus neeg uas koj xav kom pab koj yog leej twg*
- *Tus neeg koj xav kom hu mus cuag thaum muaj kev kub ceev yog leej twg*

Cov nplooj ntawv nram no muaj cov qauv Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj uas tsim los ntawm Alberto.

Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj: Alberto Qhov Qauv
Cov kev qhia txog tej yam kev tshwm sim los yog xwm txheej uas zes ua rau mob huam tuaj yav dhau los: • sib tso tseg nrog kuv tus hluas nkauj • haus luam yeeb xas
Cov qhia txog cov kev qhia ntxov tshwm sim uas kuv tau muaj yav dhau los: • hnov ib cev nruj nreem, txob txob siab • xav tias tib neeg pheej zes kuv, tsis nyiam kuv • saib tsis tsheej lub TV
Yam kuv xav tias yuav pab kuv thaum kuv hnov muaj ib yam kev qhia ntxov tshwm sim: • Yog kuv rov haus xas dua, kuv yuav tau tsum tsis txhob haus, thiab tej zaum rov qab mus koom nrog kuv pab neeg txhawb zog siab "Teeb Meem Ob Npaug". • Yog kuv chim siab txog ib yam ab tsi, kuv yuav tau tham nrog kuv tus phooj ywg Juan los yog kuv tus kwv tij Martin. • Yog kuv hnov ntxhov siab, kuv yuav tsum ua ib yam ab tsi kom kuv cev ntaug txhua hnub, xws li mloog suab nkauj los yog mus caij tsheb kauj vab. • Yog kuv hnov zoo li neeg pheej zes kuv los yog kuv xav tsis tawm ab tsi, kuv yuav tau tham nrog kuv tus kws pab tswv yim. • Yog kuv tsis hnov xis nyob dua, kuv yuav tau xav txog kev siv tshuaj ntau dua ntxiv—tsawg kawg yog siv mus ib nyuag ntus.
Cov neeg kuv xav kom pab kuv, thiab kuv xav kom lawv pab ab tsi: • Juan los yog Martin yuav qhia tau rau kuv yog kuv pib hnov txob txob siab. • Juan mus caij tsheb kauj vab tau nrog kuv. • Kuv tus kws pab tswv yim pab nrog kuv xav cov tswv yim uas yuav pab kom kuv ib ce ntaug. • Kuv tus kws kho mob pab nrog kuv txiav txim seb kuv puas tsim nyog siv tshuaj ntau dua ntxiv.
Cov neeg kuv xav kom hu mus cuag thaum muaj kev kub ceev: • Martin, kuv tus kwv tij, ###-#### • Maria Rodriguez, kuv tus kws pab tswv yim, ###-#### • Kws kho mob Rose, kuv tus kws kho mob, ###-####

Ua ntej yuav tsim muaj nws lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj, Alberto twb tham nrog cov tib neeg uas txhawb nws hauv nws lub neej tag lawm (nws tus phooj ywg, nws tus kwv tij, nws tus kws pab tswv yim, thiab nws tus kws kho mob). Nws nug txog yam lawv pom thaum nws huam mob yav dhau los thiab teev muaj cov uas lawv pom ntawd rau hauv cov kev qhia ntxov. Nws kuj nug kom tau tswv yim los npaj lub tswv yim kom pab tau ib yam kev qhia ntxov thiab nug seb lawv puas kam pab nws ua qee hom luag num ntawm lub tswv yim.

Tom qab sau tiav nws lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj, Alberto hais kom nws tus phooj ywg, nws tus kwv tij, nws tus kws pab tswv yim thiab nws tus kws kho mob nyeem. Ces nws muab luam faib rau lawv. Alberto khaws tseg cia nws lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj rau hauv nws lub tub uas nws khaws cia nws phau tshev. Thaum twg nws sau ib daim tshev, nws yeej muab nws lub tswv yim los saib txhua nrho.

Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj yuav pab koj thaum muaj cov qhia ntxhov tshwm sim. Lub tswv yim yuav tsum muaj:

- *Cov kev qhia txog cov yam zes ua rau kom mob huam yav dhau los*
- *Cov kev qhia txog cov kev qhia ntxov uas tau muaj dhau los*
- *Yam uas pab tau koj thaum muaj cov kev qhia ntxov tshwm sim*
- *Tus neeg uas koj xav kom pab koj yog leej twg*
- *Tus neeg koj xav kom hu mus cuag thaum muaj kev kub ceev yog leej twg*

Nws yuav pab heev yog muaj cov phooj ywg, cov neeg hauv tsev, cov kws kho mob thiab lwm cov neeg txhawb koom nrog tsim lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj thiab pab nrog ua cov luag num.

Cov nqe lus nug: Koj yuav muaj ab tsi ntxiv rau koj lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj?
Koj siv tau daim ntawv teev tswv yim nram no los teev koj cov lus teb.

Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj
Cov kev qhia txog tej yam kev tshwm sim los yog cov xwm txheej uas zes ua rau kom huam mob yav dhau los: 1. 2. 3. 4.
Cov qhia txog cov kev qhia ntxov tshwm sim uas kuv tau muaj yav dhau los: 1. 2. 3. 4.
Yam kuv xav tias yuav pab kuv thaum kuv hnov muaj ib yam kev qhia ntxov tshwm sim: 1. 2. 3. 4.
Cov neeg kuv xav kom pab kuv, thiab kuv xav kom lawv pab ab tsi: 1. 2. 3. 4.
Cov neeg kuv xav kom hu mus cuag thaum muaj kev kub ceev yog leej twg? 1. 2. 3. 4.

Cov qauv ua piv txwv qhia txog qee cov tib neeg txoj kev tiv thaiv los yog txo tsawg cov kev huam mob uas lawv tau muaj

David

"Cov kev qhia ntxov uas tshwm sim muaj zog tshaj plaws rau kuv yog ua cov npau suav pom tseeb tseeb, txawv txawv thiab tsaug tsis taus zog. Thaum twg cov ntawd tshwm sim, kuv yeej pib ua tej yam kom kuv ib ce ntaug, xws li mus taug kev thiab mloog suab nkauj. Kuv muab kuv phau tshev thiab cov credit card rau kuv niam kuv txiv vim li ntawd kuv thiaj tsis mus khw thiab yuav tej khoom kuv tsis tsim nyog yuav. Kos duab zoo nkauj kuj pab kuv thiab, tab sis kuv sim tsis txhob ua rau yav lig hmo ntuj vim tias nws yuav ua rau kuv haj yam pw tsis tsaug zog. Yog tsim nyog, kuv yuav hu rau kuv tus kws kho mob. Qee lub sij hawm, siv tshuaj ntau zog kuj pab kom tsis huam mob tuaj thiab. Cov no yuav tsis ua hauj lwm rau txhua leej txhua tus, tiam sis lawv tau pab kuv nyob noj qab haus huv."

Tamika

"Kuv pom tias kuv pib hnov ntshaus txog kuv tus kheej. Kuv xav tsis tau txog ib yam ab tsi zoo txog lub neej tam sim no, thiab kuv pheej xav txog yav tag nkaus xwb. Kuv tsis to taub tias yog vim li cas, tiam sis kuv pheej rov xav txog ib tug me nyuam hluas uas kuv tau tham thaum tseem kawm ntawv qib high school, txawm hais tias nws twb tau ntev tshaj 15 lub xyoo los lawm. Kuv pom tias nws pab tau kuv dua yog kuv nrog leej twg tham, xws li kuv tus viv ncaus, txog kuv cov kev xav es tsis txhob cia twj ywm rau hauv siab xwb. Nws kuj pab kuv yog kuv teem kom muaj ib yam ab tsi rau kuv tawm hauv tsev mus ua txhua hnub. Txawm hais tias tsuas yog mus xa ib tsab ntawv xwb los nws zoo dua nyob twj ywm hauv chav tsev muaj plaub sab phab ntsa thaiv. Mus koom cov pab neeg txhawb zog siab kuj pab, vim hais tias lawv to taub txog

kuv cov kev xav. Yog tias kuv pib xav txog txoj kev ua neeg tsis muaj nuj nqis lawm ces kuv paub tias yog heev dhau lawm. Kuv yeej hu kiag rau kuv tus kws kho mob tam sim ntawd. Tau ob lub xyoos no kuv zam tau kom tsis txhob muaj txoj kev huam mob tuaj."

Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj yuav pab tau kom koj tsis txhob huam mob tuaj los ntawm cov kev mob tshwm sim uas koj muaj.

Nqe lus nug: Koj xav tias yam ab tsi thiaj yuav pab tau koj txo tsawg cov kev huam mob no zoo tshaj plaws?

Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm kev tiv thaiv los yog kev txo cov kev mob huam tuaj

- *Txoj kev puas siab puas ntsws yog mob raws vuag, nrog rau cov kev mob tshwm sim ntau qib thaum ntev mus.*

- *Muaj ntau cov tswv yim sib txawv los mus tiv thaiv los yog txo cov kev mob huam tuaj.*

- *Paub txog cov xwm txheej thiab tej yam kev tshwm sim uas zes ua rau kom huam mob yav dhau los yuav pab kom koj txo tau cov kev huam mob yav tom ntej.*

- *Cov kev qhia ntxov yog cov kev hloov me me hauv tus tib neeg lub cev thiab tus yam ntxwv hais tias muaj mob huam tuaj.*

- *Cov kev qhia ntxov uas nquag muaj yog xws li:*

    - *Hnov ib ce nruj nreem los yog hnov ntshai*
    - *Noj tsawg los yog noj ntau*
    - *Teeb meem pw heev dhau los yog tsis pw txaus*
    - *Tsis xav pw tsaug zog ntau*
    - *Hnov nyuab siab los yog tsis zoo siab*
    - *Tsis xav nyob ze neeg*
    - *Hnov txob siab*
    - *Tsum tsis siv kev kho mob*
    - *Teeb meem xav tsis tawm*
    - *Xav tias neeg tawm tsam koj*
    - *Siv los yog quav tshuaj yeeb los yog dej caw*
    - *Siv nyiaj ntau heev los yog mus khw heev*
    - *Zoo siab tshaj plaws txog tus kheej li rab peev xwm*

- *Qee cov neeg muaj cov kev qhia ntxov tshwj xeeb.*

- *Cov hauv tsev neeg, cov phooj ywg, cov kws muaj txuj ci kho mob kev puas siab puas ntsws thiab lwm cov neeg txhawb pab qhia tau rau koj txog cov kev qhia ntxov.*

- *Yog koj raus tes daws cov kev qhia ntxov sai, koj muaj feem yuav xyeej txoj kev rov huam mob tuaj zoo dua.*

- *Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj yuav pab tau koj thaum twg muaj cov kev mob tshwm sim. Lub tswv yim yuav tsum muaj:*

    - *Cov qhia txog cov yam zes ua rau kom mob huam yav dhau los*
    - *Cov qhia txog cov kev qhia ntxov uas tau muaj dhau los*
    - *Yam uas pab tau koj thaum muaj cov qhia ntxov tshwm sim*
    - *Tus neeg uas koj xav kom pab koj yog leej twg*
    - *Tus neeg koj xav kom hu mus cuag thaum muaj kev kub ceev yog leej twg*

- *Nws yuav pab heev yog muaj cov phooj ywg, cov neeg hauv tsev, cov kws kho mob thiab lwm cov neeg txhawb koom nrog tsim lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj thiab pab nrog ua cov luag num.*

- *Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Mob Huam Tuaj yuav pab tau kom koj tsis txhob huam mob tuaj los ntawm cov kev mob tshwm sim uas koj muaj.*

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #8:

Kev Daws Kev Ntxhov Siab

"Qoj ib ce pab kom kuv kaj siab me ntsis. Kuv txoj kev sau ntawv pab kom kuv tsis nco qab thiab pab kom kuv tsis txhob txhawj txog kev ua hauj lwm thiab kev ua lub neej. Kuv txoj kev puab moj zeej kuj pab kom kuv dim. Txoj kev ntseeg hais tias yeej muaj Tswv Ntuj thiab Nws tsis ntxub kuv thiab kuv yeej mus cuag tau Nws kom nws pab. Kuv kuj nyiam mloog suab nkauj thiab pom tias mloog suab nkauj pab tau kuv zoo.

"Yam ab tsi pab tau koj? Tswv Ntuj? Tshuaj? Kev kho siab ntsws? Kev kos duab? Qoj ib ce? Saib TV? Mloog suab nkauj? Nyeem ntawv? Dab tsi?"

David Kime: kws kos duab, kws sau dab neeg, kws teeb paj

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no piav qhia txog cov kev sib txawv los daws cov kev ntxhov siab. Yuav kom daws tau kev ntxhov siab zoo, nws tseem ceeb heev uas koj yuav tsum paub txog cov xwm txheej ua rau koj ntxhov siab tshaj thiab thaum ntxhov siab lawm hnov zoo li cas rau koj. Muaj cov tswv yim qhia daws kev ntxhov siab xws li siv cov kev ua kom ib ce ntaug, qoj ib ce thiab siv tswv yim ua tej kev zoo nkauj.

Kev ntxhov siab yog dab tsi?

"Kev ntxhov siab" yog ib lo lus uas tib neeg nquag siv los piav txog txoj kev hnov yuam, hnov ceev los yog nruj nreem. Tib neeg nquag hais tias lawv, "ntxhov siab" los yog hnov "ntxhov siab heev" thaum twg lawv muaj tej xwm txheej los yog tej yam kev tshwm sim cov nyom heev.

Txhua leej txhua tus yeej ntsib cov xwm txheej ntxhov siab. Qee lub sij hawm muaj kev ntxhov siab los ntawm tej yam zoo (xws li tau ib txoj hauj lwm tshiab, ib lub tsev tshiab, los yog ib txoj kev phooj ywg tshiab) thiab qee lub sij hawm los ntawm tej tsis zoo (xws li laj nyob, sib ceg nrog leej twg, los yog raug kev ua phem rau).

Kev ntxhov siab yog txoj kev hnov yuam, hnov ceev los yog nruj nreem los ntawm txoj kev daws cov xwm txheej cov nyom.

Nqe lus nug: Thaum koj hnov ntxhov siab, nws zoo li cas?

Vim li cas kev ntxhov siab thiaj li tseem ceeb nyob rau ntawm txoj kev puas siab puas ntsws?

Raws li qhov qauv muaj taus mob ntxhov siab, kev ntxhov siab tseem ceeb hauv txoj kev puas siab puas ntsws vim hais tias nws ua rau kom kev mob tshwm sim loj heev thiab ua rau mob huam tuaj. Yog koj xav txo cov kev ntxhov siab, koj yuav tau txo cov kev mob tshwm sim kom tsawg.

Tsis muaj ib tug neeg ua lub neej tsis ntxhov siab thiab tej zaum yeej tsis muaj ib tug neeg xav ua lub neej tsis ntxhov siab! Kev ntxhov siab yog ib feem ntawm lub neej. Qhov tseeb, kom ua mus cuag cov hom phiaj rau tus kheej, koj yuav tsum muaj cuab kav txais tos cov kev cov nyom, uas yeej ntxhov siab taus. Muaj peev xwm daws tau cov xwm txheej ntxhov siab yuav txo tau txoj kev ntxhov siab ntawm koj thiab cov kev mob tshwm sim kom tsawg. Qhov no yuav ua rau koj ua mus cuag koj cov hom phiaj thiab koj kaj siab ua lub neej.

Daws tau kev ntxhov siab zoo yuav pab txo cov kev mob tshwm sim thiab ua mus cuag koj cov hom phiaj.

Yam dab tsi ua rau koj hnov ntxhov siab?

Tib neeg pom cov tsim kev ntxhov siab sib txawv. Piv txwv, qee cov neeg nyiam lub zos loj loj muaj vig vig voog voog, hos qee cov tsis nyiam neeg coob thiab suab nrov thiab pom tias yog kev ntxhvo siab. Qee cov neeg nyiam mus hauv tej koom txoos thiab ntsib tib neeg tshiab; lwm cov neeg pom tias tej ntawd yog kev ntxhov siab. Paub hais tias yam twg tsim kev ntxhov siab rau koj yuav pab koj daws tau yooj yim dua.

Nws muaj ob hom kev ntxhov siab. Cov zwj ceeb hauv lub neej thiab cov kev luag num maj mus maj los txhua hnub hauv lub neej.

Cov zwj ceeb hauv lub neej yog hais txog cov kev muaj tshwm sim xws li tsiv tsev, sib yuav, ib tug neeg yus hlub tas sim neej, los yog muaj ib tug menyuam. Qee cov zwj ceeb hauv lub neej yuav ntxhov siab heev dua lwm cov; piv txwv li tias, sib nrauj yuav ntxhov siab dua hloov ib txoj hauj lwm tshiab.

Yog xav pom seb koj muaj cov zwj ceeb hauv lub neej ntau npaum li cas rau lub xyoo dhau los, ua kom tiav daim ntawv nram no:

Kos Qhia Cov Zwj Ceeb Hauv Lub Neej

Kos ib tug cim rau ntawm qhov zwj ceeb uas koj tau muaj hauv lub xyoo dhau los.

___ Tsiv tsev
___ Sib yuav
___ Me nyuam tshiab
___ Sib nrauj los yog sib cais
___ Raug mob
___ Muaj mob
___ Hauj lwm tshiab
___ Poob hauj lwm
___ Tau tej laus teej tug los yog yeej nyiaj
___ Teeb meem nyiaj txiag
___ Ib tug yus hlub raug mob los yog muaj mob
___ Ib tug yus hlub tas sim neej
___ Raug neeg ua phem txhaum cai rau
___ Cov teeb meem kev cai lij choj
___ Muaj hluas nraug los yog hluas nkauj tshiab
___ Sib tso nrog ib tug hluas nraug los yog hluas nkauj
___ Txiav luam yeeb
___ Sim ua kom cev yuag
___ Muaj cov hauj lwm tshiab hauv tsev
___ Muaj cov hauj lwm tshiab hauv hauj lwm
___ Tsis muaj tsev nyob
___ Kev raug mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob loj
___ Cov teeb meem haus dej haus cawv los yog siv tshuaj yeeb
___ Lwm yam:_____

___ Cov zwj ceeb hauv lub neej uas kos rau tag nrho.

ntxhov siab tseem tsawv=1 qho zwj ceeb
ntxhov siab heev=2-3 qhov zwj ceeb
ntxhov siab heev tshaj plaws=ntau tshaj 3 qhov zwj ceeb

Cov kev luag num maj mus maj los txhua hnub yog cov kev ntxhov siab muaj me me txhua txhua hnub hauv lub neej uas ntev mus yuav sib tsub ntxiv. Cov qauv kev luag num maj mus maj los txhua hnub hauv muaj xws li kev caij tsheb npav mus deb deb, ua hauj lwm nrog cov neeg nyuab los yog cov neeg kus kes, muaj teeb meem nrog cov neeg hauv tsev los yog nrog cov phooj ywg zoo, nyob los yog ua hauj lwm rau ib qhov chaw muaj suab nrov phem heev, thiab raug txhib ua ub ua no.

Cov ntawm daim ntawv nram no yuav pab koj ntsuam xyuas seb koj muaj pes tsawg yam luag num maj mus maj los txhua hnub uas koj yuav tau ua:

Kos Qhia Cov Luag Num Maj Mus Maj Los Txhua Hnub

Kos ib tug cim rau ntawm cov luag num maj mus maj los txhua hnub rau lub lim piam dhau los.

___ tsis muaj nyiaj txaus los them tej nuj nqis tsim nyog
___ tsis muaj nyiaj txaus siv rau kev lom zem
___ qhov chaw nyob ti ti
___ neeg coob caij tsheb npav ua ke
___ tsheb khiav ntev ntev los yog muaj tsheb coob coob
___ muaj kev txhib nyob rau hauv tsev
___ muaj kev txhib nyob rau hauv hauj lwm
___ sib ceg hauv tsev
___ sib ceg hauv hauj lwm
___ ua lag luam nrog cov neeg nyuab (cov neeg txais tos pab qhua, cov neeg nqa zaub mov rau neeg noj, cov neeg txais pib tsheb, cov neeg sau pib tsheb)
___ muaj suab nrov heev hauv tsev
___ muaj suab nrov heev hauv hauj lwm
___ tsis muaj chaw nyob ntsiag to hauv tsev rau tus kheej
___ cov teeb meem kab mob kev nkeeg me
___ khoom vaj khoom tsev ntxhov nyho los yog tsis tu huv si hauv tsev
___ khoom vaj khoom tsev ntxhov nyho los yog tsis tu huv si hauv hauj lwm
___ cov hauj lwm dhuav siab hauv tsev
___ cov hauj lwm dhuav siab hauv hauj lwm
___ nyob rau hauv koog tsev muaj neeg phem txaus ntshai
___ lwm cov:_____

___ Cov luag num maj mus maj los txhua hnub tag nrho.

ntxhov siab tseem tsawv=1 qhov luag num maj mus maj los
ntxhov siab heev=2-3 qhov luag num maj mus maj los
ntxhov siab heev tshaj plaws=ntau tshaj 3 qhov luag num maj mus maj los

Cov zwj ceeb hauv lub neej thiab cov kev luag num maj mus maj los txhua hnub hauv lub neej yog ob yam tsim muaj kev ntxhov siab.

Cov nqe lus nug: Qhov zwj ceeb uas tsim muaj ntxhov siab tshaj plaws rau lub xyoo dhau los yog dab tsi?
Cov luag num maj mus maj los txhua hnub twg yog cov tsim kev ntxhov siab tshaj plaws rau koj lub xyoo dhau los?

Cov kev qhia hais tias koj muaj kev ntxhov siab yog dab tsi?

Thaum tib neeg ntxhov siab, nws puas rau lawv lub cev thiab lub siab lub ntsws. Nws puas nrog lawv lub hlwb, lub siab lub ntsws thiab tus yam ntxwv. Qee cov neeg yuav pom muaj kev ntxhov siab tshwm sim ntawm lawv lub cev, xws li leeg nruj nreem, mob taub hau los yog muaj teeb meem pw tsawg zog. Lwm cov neeg muaj teeb meem xav tsis tawm los yog txob txob siab, siab ceev los yog nyuab siab. Ntxiv mus, lwm cov yuav taug kev mus mus los los los yog tom lawv cov rau tes. Tib neeg coj sib txawv thaum lawv ntxhov siab.

Ras paub txog cov kev qhia hais tias koj ntxhov siab yuav pab tau zoo, vim hais tias thaum twg koj pom kiag tias koj muaj kev ntxhov siab lawm, koj pib ua tau ab tsi pab rau.

Koj siv tau daim ntawv nram no los taw cov kev qhia txog koj thaum koj ntxhov siab.

Kos Qhia Cov Kev Qhia Tias Muaj Kev Ntxhov Siab

Kos ib tug cim rau ntawm cov kev qhia rau koj paub tias yog koj muaj kev ntxhov siab:

___ mob taub hau
___ tawm fws
___ plawv dhia ceev
___ mob nrob qaum
___ hloov kev nqhis noj nqhis haus
___ pw tsaug zog nyuab
___ xav pw ntau dua ntxiv
___ tshee los yog co co
___ cov teeb meem plab zom mov
___ mob plab
___ qhov ncauj qhuav
___ cov teeb meem xav tsis tawm
___ npau taws txog tej yam nyuag me me
___ txob siab
___ siab luv
___ so tsis txaus los yog "pheej tsim"
___ los kua muag
___ tem toob
___ pheej ua raug yuam kev
___ siv dej caw los yog tshuaj yeeb (los yog xav siv)
___ lwm yam:_____
___ lwm yam:_____
___ lwm yam:_____

Ras paub txog cov kev qhia tias yog muaj kev ntxhov siab yuav pab kom koj rhais tau cov kauj ruam tiv thaiv txoj kev ntxhov siab kom txhob loj heev dua tuaj.

Nqe lus nug: Koj puas tau pom tej kev qhia tias koj muaj kev ntxhov siab hauv lub lim piam dhau los?

Koj yuav tiv thaiv txoj kev ntxhov siab tau li cas?

Raus tes pab dag zog tiv thaiv kev ntxhov siab yeej yuav muaj txiaj ntsim. Yog koj tshem tawm tau qee cov kev ntxhov siab hauv koj lub neej uas tshem tau, nws yuav muaj kev txaus siab ntau dua ntxiv rau koj tus kheej thiab koj yuav ua mus cuag koj cov hom phiaj ntau dua.

Feem neeg coob pom tias nws yuav pab heev yog lawv paub ntau yam tswv yim tiv thaiv, xws li cov uas piav nram qab no thiab cov teev rau ntawm "Kos Qhia Cov Tswv Yim Tiv Thaiv Kev Ntxhov Siab." Xaiv cov tswv yim uas haum rau koj tshaj plaws.

Faj seeb txog cov xwm txheej uas tsim muaj kev ntxhov siab yav dhau los. Yog koj pom ib qho xwm txheej ntxhov siab heev dhau los, nws yeej muaj feem yuav tsim teeb meem dua ntxiv. Paub zoo hais tias qhov xwm txheej ntawd yeej yuav tsim muaj kev ntxhov siab, koj yuav nrhiav lwm cov kev los tswj kom nws tsis txhob tsim kev ntxhov siab. Piv txwv, yog koj pom tias koj pib txob siab thaum twg koj mus nce tsheb npav rau lub sij hawm neeg coob heev, sim mus nce tsheb rau lub sij hawm uas neeg tsis coob heev heev. Los yog xyaum maj mam ua pa tob tob yog koj pib hnov ib ce nruj ncees hauv lub tsheb npav uas muaj neeg coob coob heev.

Yog cov kev noj kev haus muaj neeg coob coob nrog koj cov kwv tij neej tsa ua rau koj hnov ib ce nruj nreem, sim cais koj tus kheej tawm ntawm pab neeg coob coob mus ib nyuag pliag. Los yog koom ua ke nrog cov hauv lub tsev neeg ua tej pab pawg tsawg leej me ntsis rau lwm cov sij hawm uas tsis yog cov sij hawm so.

Npaj kom cov kev ua ub ua no muaj txiaj ntsim thiab txaus siab. Ua tej yam koj txaus siab rau yuav txo tau koj cov kev ntxhov siab ntau heev. Rau qee cov neeg, lawv cov hauj lwm yeej muaj txiaj ntsim thiab txaus lawv siab kawg.

Lwm cov neeg kuj ho nrhiav kev mus pab dag zog pub dawb, kev nyiam ua, suab nkauj, kev ntaus pob ncaws pob los yog kos duab ua kev zoo nkauj kom muaj txiaj ntsim thiab txaus siab. Nws yog nyob ntawm seb dab tsi muaj txiaj ntsim tshaj rau tus tib neeg ntawd xwb.

Npaj sij hawm rau kev ua kom ib ce ntaug. Nws tseem ceeb uas yuav tau muab sij hawm los ua kom lub cev ntaug txhua txhua hnub kom txoj kev nruj nreem ntawm koj lub hlwb thiab lub cev ntaug. Qee cov neeg yuav pom tias qoj ib ce ua rau ib ce ntaug, hos lwm cov yuav pom tias nyeem ntawv los yog sib dhos khoom ua si los yog ua lwm yam yuav ua rau lub cev ntaug.

Ua txhua yam sib npaug hauv koj lub neej txhua hnub. Siv lub cev ua ub ua no thiab muaj kev raus tes yuav txo txoj kev ntxhov siab. Tiam sis, ua ntau yam dhau yuav muaj kev ntxhov siab. Nws tseem ceeb heev uas yuav tau tseg sij hawm pw thiab sij hawm ua tej yam kom lub cev ntaug xws li nyeem ntawv los yog taug kev.

Npaj kom muaj ib txoj kev txhawb zog siab. Nrhiav cov neeg uas muaj kev nqua thiab txhawb zog siab, txhob nrhiav cov thuam thuam ub thuam no thiab cov yuam ua ub ua no. Nws pab tau zoo heev yog koj muaj cov kev sib raug zoo nrog cov neeg koj xis. Cov kev pab txhawg tau zog siab yog muaj xws li cov phooj ywg, cov neeg hauv tsev, cov phooj ywg sib txhawb zog siab, cov kws muaj txuj ci siab thiab cov neeg hauv ib pawg ntseeg los yog pawg coj kev cai dab qhuas. Xyuas phau ntawv qhia kev kawm, "Tsim Muaj Kev Sib Raug Zoo Txhawb Zog Siab" kom paub ntxiv txog yam no.

Tu xyuas koj txoj kev noj qab haus huv. Noj haus zoo, pw tsaug zog kom txaus, qoj ib ce tsis tu ncua thiab tsis txhob haus dej haus cawv los yog siv tshuaj yeeb yuav pab tiv thaiv kev ntxhov siab. Cov yam ntxwv zoo no yeej ua tau nyuab tiam sis lawv yuav txiaj ntsim heev.

Tham txog koj cov kev los yog sau koj cov kev xav rau hauv ib phau ntawv. Khaws tseg koj cov kev xav twj ywm rau hauv siab yuav ntxhov siab heev. Nws yuav pab yog koj hais tau tawm koj cov kev xav es tsis txhob pheej khaws tseg cia hauv siab. Tej kev xav no kuj yog cov kev xav zoo, xws li kev zoo siab tau ib txoj hauj lwm tshiab los yog kev xav tsis zoo, xws li npau txog ib tug neeg tus yam ntxwv coj. Muaj ib tug neeg tham nrog, xws li ib tug neeg hauv tsev, tus phooj ywg, los yog ib tug kws muaj txuj ci siab, yuav pab. Los yog tej zaum koj yuav pom tias pab yog koj muab koj cov kev xav sau tseg rau hauv ib phau ntawv.

Tsis txhob coj nruj heev rau koj tus kheej. Qee cov neeg yuav ntxhov siab dua yog lawv coj nruj rau lawv tus kheej thiab rau yam uas lawv yuav tsum ua tau. Sim xav txog yam uas koj xav tau ntawm koj tus kheej kom tsim nyog thiab qhuas koj tus kheej rau koj cov peev xwm thiab cov kev zoo uas koj tau ua. Nws yuav pab yog koj paub txog cov yam zoo ntawm koj tus kheej thiab rov qhia rau koj tus kheej txog cov zoo no thaum twg koj pib xav phem rov rau koj tus kheej.

Kos Qhia Cov Tswv Yim Tiv Thaiv Kev Ntxhov Siab

Tswv yim	**Kuv twb siv lub tswv yim no lawm**	**Kuv xav sim lub tswv yim no los yog kho ntxiv rau**
Faj seeb txog cov xwm txheej uas tsim muaj kev ntxhov siab yav dhau los		
Npaj kom cov kev ua ub ua no muaj txiaj ntsim		
Npaj sij hawm rau kev ua kom ib ce ntaug		
Ua txhua yam sib npaug hauv koj lub neej txhua hnub		
Npaj kom muaj ib txoj kev txhawb zog siab		
Tu xyuas koj txoj kev noj qab haus huv		
Tham txog koj cov kev		
Sau koj cov kev xav rau hauv ib phau ntawv		
Tsis txhob coj nruj heev rau koj tus kheej. Paub txog cov yam zoo ntawm tus kheej		
Lwm yam:		

Koj siv tau cov tswv yim xws li npaj cov kev ua ub no muaj txiaj ntsim thiab tsim kom muaj ib txoj kev pab txhawb zog siab yuav pab koj daws tau kev ntxhov.

Nqe lus nug: Lub tswv yim tiv thaiv twg yuav pab ua hauj lwm zoo tshaj plaws rau koj?

Yuav ua li cas koj thiaj daws tau txoj kev ntxhov siab zoo?

Daws tau txoj kev ntxhov siab zoo yog lub ntsiab ntawm txoj kev ua lub neej vam meem thiab muaj txiaj ntsim thiab muaj rab peev xwm ua caum koj cov hom phiaj ntawm ntiag tug. Qee cov tswv yim daws kev ntxov siab yog:

Sib tham nrog ib tug neeg txog koj txoj kev ntxhov siab zoo li cas

"Thaum kuv ntim kuv tej khoom yuav tsiv mus rau ib lub tsev tshiab, kuv pib muaj mob taub hau thiab pw tsis tsaug zog. Kuv hu rau kuv tus viv ncaus thiab qhia rau nws txog kuv txoj kev ntxhov siab npaum li cas. Nws hais tias nws yeej ntxhov siab ib yam li kuv thiab thaum nws tsiv zaum tag los. Nws hais tias nws xav tuaj pab kuv ntim khoom. Qhov ntawd pab tau kuv ntau heev."

Siv cov tswv yim ua kom ib ce ntaug

"Hnub twg uas kuv muaj kev ntxhov siab, nws pab yog kuv maj mam ua pa tob tob. Kuv tso ib co suab nkauj ua rau ib ce xoob thiab zaum ntawm kuv lub rooj uas kuv nyiam tshaj mloog. Ces kuv pib maj mam nqus pa kaum zaus tob tob. Ces kuv maj mam tso pa. Thaum kuv tso pa, kuv xav qhov uas tso tawm cov nruj nreem ntawm kuv lub cev. Ces kuv maj mam ua pa li 20 los yog 30 zaus ntxiv. Qee lub sij hawm kuv sim xav txog ib qho chaw thaj thaj yeeb, xws li dej hiav txwv, thaum uas kuv ua pa ntawd. Feem ntau, tom qab ntawd kuv yuav hnov ib ce xoob lawm."

Daim ntawv rhais tom qab ntawm phau ntawv no muaj cov tswv yim ua kom ib ce ntaug uas koj sim tau.

Siv cov lus zoo qhuas txog tus kheej

"Yav dhau los thaum twg kuv ntxhov siab, kuv yeej liam kuv tus kheej thiab xav tias yeej tsis muaj kev tawm tau. Niam no kuv sim xav txog cov yam zoo. Kuv hais rau kuv tus kheej tias, ‘Qhov no nyuab, tiam sis kuv yeej ua tau kawg,’ los yog ‘Yog kuv ua ib kauj ruam zus, kuv yeej yuav ua tau.’ Qee lub sij hawm yeej nyuab heev, tiam sis nws ua rau kuv xav zoo txog kuv tus kheej dua."

Muaj rawv koj txoj kev tso dag tso luag

"Rau kuv, 'kev luag yog hom tshuaj zoo tshaj plaws.' Thaum kuv tau caij ib lub tsheb ciav hlau mus ntev txog ob teev uas tsis yog 45 feeb xwb, kuv ib ce nruj nreem thiab kuv tsis xis nyob li. Kuv muaj ib cov yeeb yaj kiab txaus txaus luag nyob tom tsev ces kuv muab ib daim los tso saib thiab kuv luag tas siab nrho. Koj ntseeg thiab tsis ntseeg los, ib zaj yeeb yaj kiab Monty Python los yog ib zaj uas muaj Adam Sandler nyob rau hauv pab tau kuv zoo heev."

Koom ua ub no nrog kev ntseeg ntuj los yog kev cai dab qhuas

"Kuv loj hlob hauv ib tse neeg ntseeg ntuj. Txawm tias kuv tsis paub tseeb tias kuv puas ntseeg tag txhua yam ntawm txoj kev cai ntseeg ntuj ntawd los kuv yeej tseem muaj kev sov siab thaum kuv mus koom cov kev cai. Thiab qee lub sij hawm, kuv tsis yog mus koom cov kev cai xwb, kuv mus taug kev tom lub tiaj ua si thiab saib hais tias toj roob hauv pes zoo nkauj npaum li cas. Qhov ntawd txhawb kuv zog heev."

Kev qoj ib ce

"Kuv nyiam ‘ua kom dim’ kuv txoj kev ntxhov siab los ntawm txoj kev qoj ib ce. Qee lub sij hawm kuv mus khiav

thiab qee lub sij hawm kuv tsuas dhia kom kuv siab ntaug xwb."

Sau tseg rau hauv ib phau ntawv

"Kuv pib siv ib phau ntawv los sau tseg kuv cov kev xav. Kuv tsis txhawj txog seb cov lus sau puas raug los yog puas yog—kuv tsuas sau txhua yam uas xav tau tshwm hauv siab xwb. Qee lub sij hawm kuv sau txog tej yam ntxhov ntxhov siab ces zoo li kuj pab thiab. Kev sau ntawv pab kom kuv xav tawm txhij txhua."

Ntaus suab paj nruag los yog mloog nkauj

"Kuv yog ib tug neeg nyiam suab nkauj. Kuv ntsaws kiag suab nkauj rau kuv ob lub qhov ntsej ces hnub ntawd kuv tsis ntxhov siab li lawm. Kuv yeej ua tau li no saum lub tsheb ciav hlau kom kuv tsis nco qab txog qhov zaum hauv tsheb ntev ntev."

Kos duab zoo nkauj los yog mus saib duab zoo nkauj

"Kuv nyiam kos duab. Kuv nyiam kos cov cartoon. Kuv xav lees hais tias tej lub sij hawm kuv yeej kos cov duab tsis zoo txog cov tib neeg uas zes zes kuv thiab."

Ua si los yog tsim muaj ib yam siab nyiam ua

"Kuv nyiam ua phaib. Thaum twg tsis muaj leej twg ua nrog kuv ces kuv ua kuv ib leeg. Nws ua rau kuv cev ntaug."

Siv cov tswv yim daws kev ntxhov siab, xws li mloog suab nkauj, qoj ib ce, saib yeeb yaj kiab los yog koom ua ib yam siab nyiam yuav pab koj tswj tau kev nyuab siab zoo thiab koj muaj kev txaus siab rau koj lub neej.

<u>Cov nqe lus nug:</u>	Koj siv cov tswv yim twg los daws kev ntxhov siab? Cov tswv yim twg yog cov koj xav sim los yog kho ntxiv rau? Koj siv tau daim ntawv nram no los teev koj cov nqe lus teb rau cov nqe lus nug.

Kos Qhia Cov Tswv Yim Daws Kev Ntxhov Siab

Tswv yim	**Kuv twb siv lub tswv yim no lawm**	**Kuv xav sim lub tswv yim no los yog kho mus ntxiv**
Sib tham nrog leej twg		
Siv cov tswv yim ua kom ib ce ntaug		
Siv cov lus zoo qhuas txog tus kheej		
Muaj rawv koj txoj kev tso dag tso luag		
Koom ua ub no nrog kev ntseeg ntuj los yog kev cai dab qhuas		
Kev qoj ib ce		
Sau tseg rau hauv ib phau ntawv		
Ntaus suab paj nruag los yog mloog nkauj		
Kos duab zoo nkauj los yog mus saib duab zoo nkauj		
Ua si los yog tsim muaj ib yam siab nyiam ua		
Lwm yam:		
Lwm yam:		

Cov qauv daws kev ntxhov siab uas zoo

Tib neeg siv cov tswv yim sib txawv los mus daws kev ntxhov siab, nyob ntawm seb yam twg ua hauj lwm rau lawv. Cov tib neeg nram no paub tias hom xwm txheej twg yog hom ntxhov siab rau lawv thiab lawv tau tawm cov tswv yim zoo los mus daws tau cov kev ntxhov siab no zoo heev.

Leticia

"Rau kuv, thaum uas kev mus kom ncav sij hawm rau ib qhov chaw twg mas ntxhov siab heev. Kuv pib hnov siab ceev thiab txob siab. Qee lub sij hawm kuv hnov mob taub hau. Yog li kuv sim npaj kom ntxov npaum li ntxov tau thiab muab sij hawm ntau rau kuv tus kheej. Cov hmo ua ntej yuav mus ua hauj lwm, kuv muab tawm kuv cov khaub ncaws tib si rau hnub tom qab. Kuv hnab khaub ncaws tiav li ib teev ua ntej lub sij hawm kuv tawm hauv tsev mus caij tsheb npav. Ces kuv thiaj li tsis muaj siab ceev. Kuv ib ce thiaj li ntaug thaum kuv mus ua hauj lwm thiab pib hnub ua hauj lwm ntawd tau zoo.

"Muaj tseeb, kuv yeej tswj tsis tau txhua yam. Qee lub sij hawm lub tsheb npav los lig los yog kev tsheb phem. Thaum twg kuv hnov kuv siab ceev zus, kuv maj mam ua pa kom tswj tau kuv tus kheej ntaug. Qee lub sij hawm kuv hais cov lus qhuas kuv tus kheej. Kuv hais rau kuv tus kheej tias, 'Kuv yeej ib txwm tuaj ua hauj lwm raws sij hawm thiab ua kuv txoj hauj lwm zoo zoo. Tsis ua li cas yog ntev ntev twg kuv tuaj txog lig. Kuv tus thawj tswj hauj lwm yeej ib txwm hais kom kuv tsis txhob txhawj. Ua siab tus.' Qhov ntawd ua hauj lwm rau kuv."

Daniel

"Tsis ntev los no kuv muaj kev ntxhov siab vim kuv niam tau muaj mob thiab tau mus pw kho hauv tuam tsev kho mob loj. Kuv mus xyuas nws txhua txhua tav su thiab kuv yeej ua txhua yam uas kuv muaj peev xwm ua tau pab rau nws. Tiam sis qee lub sij hawm kuv tsaug tsis taus zog. Kuv pw saum txaj txhawj, yog li nws siv sij hawm ntev heev thiaj tsaug taus zog. Ces kuv nkees nkees yav sawv ntxov thiab sawv tsis tshua taus.

"Nws pab tau kuv yog kuv tham nrog leej twg txog kuv cov kev txhawj xeeb. Kuv tham nrog kuv tus viv ncaus ces nws pab zoo heev. Kuv puav leej sim ua ib yam ab tsi kom ib ce ntaug rau yav hmo ntuj kom kuv tsis txhob xav txog kuv niam tus mob. Yog tsis tau tsaus ntuj heev, kuv mus taug kev ncig cheeb tsam chaw kuv nyob ntawd. Los yog kuv nyeem ib phau ntawv txog kev tawm ncig teb chaws ua si los yog saib txog cov ntuj tsim teb raug hauv TV. Nws ua rau kom kuv siab tus thiab tsaug taus zog yooj yim dua."

Ching-Li

"Thaum twg muaj cov suab nrov ntau heev ua rau kuv ib ce nruj nreem. Tiam sis nws yeej muaj qee zaum uas yus xyeej tsis dim, xws li hauv lub tsev kuv nyob. Kuv muaj cov neeg koom nrog kuv nyob ces qee zaum lawv saib tv los yog ua suab nrov heev thaum lawv ua hmo noj. Kuv nyiam cov neeg nrog kuv nyob ntawd thiab kuv tsis xav tias lawv ua luam thuam. Muaj cov neeg nrog nyob ua ke yeej yuav muaj suab nrov."

"So ib pliag thiab nkag mus rau hauv kuv chav pab tau kuv. Kuv nyiam muab lub khwb pob ntseg mloog suab nkauj; nws ua rau lwm cov suab ntsiag thiab ua rau kuv nyob tau ntsiag to."

Koj npaj tau ib lub tswv yim daws kev ntxhov siab uas ua hauj lwm rau koj.

<u>Kev npaj ib lub tswv yim daws kev ntxhov siab</u>

Phau ntawv no muaj cov kev pab kom koj ras paub txog cov nram no: cov xwm txheej ntxhov siab, cov cim qhia tias thaum muaj kev ntxhov siab, cov tswv yim tiv thaiv kev ntxhov siab, thiab cov tswv yim daws kev ntxhov siab. Siv tsab ntawv nram no los sau ua ke cov ncauj lus ua ib lub tswv yim daws kev ntxhov siab yuav pab zoo heev:

Lub Tswv Yim Daws Kev Ntxhov Siab
Cov xwm txheem uas yuav tau faj seeb txog: 1. 2. 3.
Cov cim qhia tias kuv muaj kev ntxhov siab: 1. 2. 3.
Kuv cov tswv yim <u>tiv thaiv</u> kev ntxhov siab: 1. 2. 3.
Kuv cov tswv yim <u>daws</u> kev ntxhov siab: 1. 2. 3.

Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm kev daws kev ntxhov siab

- *Kev ntxhov siab yog txoj kev hnov yuam, hnov ceev los yog nruj nreem los ntawm txoj kev daws cov xwm txheej cov nyom.*

- *Daws tau kev ntxhov siab zoo yuav pab txo cov kev mob tshwm sim thiab ua mus cuag koj cov hom phiaj.*

- *Cov zwj ceeb hauv lub neej thiab cov kev luag num maj mus maj los txhua hnub hauv lub neej yog ob yam tsim muaj kev ntxhov siab.*

- *Ras paub txog cov kev qhia tias yog muaj kev ntxhov siab yuav pab kom koj rhais tau cov kauj ruam tiv thaiv txoj kev ntxhov siab kom txhob loj heev dua tuaj.*

- *Koj siv tau cov tswv yim xws li npaj cov kev ua ub no muaj txiaj ntsim thiab tsim kom muaj ib txoj kev pab txhawb zog siab yuav pab koj daws tau kev ntxhov.*

- *Siv cov tswv yim daws kev ntxhov siab, xws li mloog suab nkauj, qoj ib ce, saib yeeb yaj kiab los yog koom ua ib yam siab nyiam yuav pab koj tswj tau kev nyuab siab zoo thiab koj muaj kev txaus siab rau koj lub neej.*

- *Koj npaj tau ib lub tswv yim daws kev ntxhov siab uas ua hauj lwm rau koj.*

Daim ntawv rhais tom qab: Cov Kev Ua Kom Ib Ce Ntaug

Piav qhia txog peb hom kev ua kom ib ce ntaug rau nram no:

- Maj mam ua pa kom ib ce ntaug
- Ua kom leeg ntaug
- Xav ua yog toog txog ib yam thaj thaj yeeb

Cov kev ua kom ib ce ntaug yuav ua hauj lwm zoo dua yog koj siv ua tsis tu ncua. Thaum koj nyuam qhuav xyaum ua ib hom twg, koj yuav ua raws li cov kauj ruam uas qhia. Thaum koj paub cov kauj ruam uas qhia zoo lawm, koj yuav xav tau txog cov kev ua kom ib ce ntaug thaum uas koj mloog tau. Xaiv ib hom kev qhia nram no thiab coj mus xyaum ua txhua hnub. Tom qab ib lub lim piam, ntsuam xyuas seb hom ntawd puas ua hauj lwm zoo rau koj.

Maj Mam Ua Pa Kom Ib Ce Ntaug

Lub hom phiaj ntawm txoj kev ua pa no yog kom koj ua tau pa maj mam, xws li thaum uas koj tso pa tawm.

Cov kauj ruam:

- Xaiv ib lo lus uas koj siv rau txoj kev ib ce ntaug, xws li NYOB TWJ YWM TUS TUS los yog IB CE XOOB los yog THAJ YEEB.

- Nqus pa ntawm qhov ntsws thiab maj mam tso pa tawm ntawm qhov ncauj. Ces ua pa li qub, tsis txhob ua pa tob tob.

- Thaum koj tso pa, hais lo lus uas koj xaiv. Maj mam hais li no, " n-y-o-b-t-w-j-y-w-m-t-u-s-t-u-s" los yog "I-b-c-e-x-o-o-b."

- So ib pliag tom qab tso pa tawm ua ntej koj nqus pa. Yog tsis muaj dab tsi ze koj heev, suav txog plaub ua ntej yuav nqus ib pas tshiab twg.

- Rov qab ua raws li cov kauj ruam no mus li 10 rau 15 zaug.

Ua kom leeg ntaug

Lub hom phiaj ntawm txoj kev no yog maj mam ncab koj cov leeg kom txhob txhav txhav thiab txhob nruj nruj. Cov kev qoj ib ce pib saum koj lub taub hau thiab maj mam ua mus rau hauv koj ob txhais taw. Koj zaum ntawm lub rooj ua tau cov kev qoj ib ce no.

Cov kauj ruam:

- Tsa ob sab xwb pwg. Tsa ob sab xwb pwg. Sim muab koj ob sab xwb pwg tsa mus chwv koj lub pob ntseg. Tso koj ob xwb pwg poob rov qab txhua zaus ua tsa. Rov ua li no 3-5 zaug.

- Ncab caj npab saum taub hau*. Tsa koj ob sab caj npab kom siab siab saum taub hau. Muab koj cov ntiv tes sib qhaib, li koj hiab ib lub pob tawb uas cia koj ob lub xib teg qhib khwb rwg (khwb rov rau hauv av). Ncab koj ob sab caj npab mus rau saum ru tsev. Ces cia koj cov ntiv tes sib qhaib twj ywm, ntxeev ob lub xib teg kom ntxeev rov lawm saud (ntxeev rov rau saum ru tsev). Ncab rov rau saum ru tsev. Rov ua li no 3-5 zaug.

- Plab leeg nruj. Zawm koj cov leeg plab rov qab rau nraum koj lub nrob qaum kom ceev npaum li koj tiv taus. Mloog cov leeg ceev ces zaum twj ywm cia ceev mus li kaum feeb. Ces cia koj lub plab cov leeg ntaug zuj zuj mus. Ces mloog cov leeg nruj ntaug. Koj yuav hnov koj lub plab xis nyob txawm tias nws hnov nyhav nrog.

- Rub hauv caug. Muab koj ib sab los yog ob sab tes mus tuav koj lub hauv caug sab xis. Rub koj lub hauv caug mus rau saum koj lub hauv siab (rub mus kom ze rau koj lub hauv siab npaum li ze tau uas koj xis). Rub twj ywm koj lub hauv caug li ntawd mus ob peb lij mam li tso koj txhais taw rov tsuj rau hauv av. Muab koj sab

tes los yog ob sab tes mus tuav koj lub hauv caug sab laug. Rub koj lub caug mus rau saum koj lub hauv siab. Rub twj ywm mus ob peb lij. Rov qab ua raws cov kauj ruam li 3-5 zaug.

- Qoj ko taw thiab pob qij txha. Tsa koj ob txhais taw thiab ncab koj ob sab ceg. Qoj koj ob lub pob taws thiab ob txhais taw, qoj li 3-5 zaug mus ib seem, ces tig qoj 3-5 mus raws lwm seem.

*Yog tsis xis ua kauj ruam #2 nrog koj ob sab caj npab ncav rau saum taub hau, sim ncav koj sab caj npab mus rau pem koj hauv ntej.

Xav ua yog toog txog ib yam thaj thaj yeeb

Lub hom phiaj ntawm txoj kev no yog "coj koj tus kheej khiav" tawm ntawm txoj kev ntxhov siab thiab pom koj tus kheej nyob rau ntawm ib qho chaw ua rau ib ce xoob, ib ce nyob twj ywm tus.

Cov kauj ruam:

1. Xaiv qhov chaw uas koj pom tias nws thaj yeeb, tus thiab zoo so. Yog koj xav tsis tau ib qho chaw, xav txog cov nram no:
    - ntawm av suab puam ntug dej
    - taug kev hauv hav zoo
    - ntawm ib lub rooj zaum hauv lub tiaj ua si
    - ntawm ib txoj kab kev taug saum roob
    - hauv ib lub nkoj nquam los yog nkoj cua tshuab
    - ntawm ib lub tiaj nras
    - caij lub tsheb ciav hlau
    - hauv ib lub tsev ntoo
    - ntawm ib tug ntug kwj deg
    - ze ntawm ib tug dej tsaws tsag
    - hauv ib lub tsev siab siab pom tag nrho ib lub zos loj loj
    - caij ib lub tsheb kauj vab
    - ntawm ib daim teb

2. Tom qab xaiv tau ib qho chaw thaj yeeb, xav txog txhua yam uas muaj nyob nrog ntawd kom txaus li tsim nyog, siv tag nrho koj cov kev xav.

3. Qhov chaw ntawd zoo li cas? Cov kob zoo li cas? Pom kev los tsaus ntuj? Pom cov xwm zoo li cas ntawm qhov chaw? Yog qhov chaw yog hav zoov, cov ntoo los yog cov paj uas koj pom zoo li cas? Cov tsiaj dab tsi? Yog qhov chaw yog lub nroog, cov vaj tse zoo li cas? Muaj cov tsheb dab tsi?

4. Muaj cov suab dab tsi nrov ntawm koj qhov chaw thaj yeeb? Koj puas hnov dej nrov los yog dej ntas? Puas muaj suab tsiaj los yog suab noog? Los ntawm cov cua tuaj? Los ntawm cov neeg?

5. Yog koj chwv no koj yuav hnov chwv zoo li cas? Puas mos los ntxhib li cas? Puas txias los sov? Koj puas hnov cua tuaj txias zias?

6. Koj hnov tsw dab tsi ntawm koj cov chaw thaj yeeb? Koj puas hnov cov paj tsw qab? Dej hiav txwv tsw? Tsw zaub mov siav?

7. Tsis txhob xav txog koj cov kev ntxhov siab thiab xav twj ywm txog qhov chaw thaj yeeb.

8. Muab sij hawm li tsib feeb los ua txoj kev ua kom ib ce ntaug no.

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #9:

Kev Daws Teeb Meem thiab Cov Kev Mob Pheej Tshwm Sim Tuaj

"Koj cov kev mob yuav tshwm sim mus mus los los ntev xyoo mus. Cov kev puas siab puas ntsws yeej zoo li ntawd. Tiam sis yog koj kawm daws cov kev mob tshwm sim, nws yuav yooj yim dua thiab koj yuav xyeej tau cov kev huam mob thiab kev raug mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob. Sim ua koj lub neej twj ywm li qub. Cov sij hawm phem yeej yuav dhau mus."

David Kime, kws kos duab, kws sau ntawv, kws kho paj zoo nkauj

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no piav qhia txog cov tswv yim daws cov teeb meem uas nquag muaj thiab cov kev mob uas pheej tshwm sim tuaj. Qee cov tib neeg muaj kev ntxhov siab los ntawm txoj kev nyuab siab, kev ntxhov siab, cov teeb meem pw tsaug zog, hnov suab lus, thiab lwm cov kev mob tshwm sim. Cov tswv yim daws yuav txo tau cov kev mob tshwm sim los yog cov kev ntxhov siab zoo. Siv tau lwm cov tswv yim los daws cov teeb meem uas ntsib muaj txhua hnub hauv lub neej.

Qhov tseem ceeb ntawm txoj kev daws teeb meem

Teeb meem yeej yog ib feem ntawm txoj kev ua lub neej. Txhua leej txhua tus yeej ntsib qee cov teeb meem nyob rau hauv lawv txoj kev ua neeg. Qee cov teeb meem daws tau yooj yim thiab tsuas ua kev ntxhov siab ntsws me me. Lwm cov teeb meem yuav cov nyom dua thiab yuav tsim kev ntxhov siab heev dua. Thaum twg muaj kev ntxhov siab loj heev, nws yuav ua rau cov kev mob tshwm sim loj heev tuaj thiab muaj peev xwm huam mob taus.

Phau ntawv no yuav qhia cov kauj ruam daws cov teeb meem thiab kev ua mus cuag cov hom phiaj. Nws puav leej qhia cov tswv yim daws cov teeb meem uas tib neeg nquag muaj, xws li cov teem meem nquag tshwm sim los ntawm cov kev puas siab puas ntsws.

Npaj kom muaj cov tswv yim los daws cov teeb meem yuav txo tau cov kev ntxhov siab kom tsawg.

Nqe lus nug: Ib qho qauv ua piv txiv uas tau tsim kev ntxhov siab rau koj yog dab tsi?

Cov kauj ruam daws cov teeb meem thiab kev ua mus kom cuag cov hom phiaj

Thaum twg xav daws ib qho teeb meem los yog xav ua mus kom cuag ib lub hom phiaj, nws tseem ceeb uas yuav tau muaj kev raus tes, ruaj siab ntsees rau. Cov txheej txheem nram no muaj nyob rau ntawm phau ntawv "Cov Tswv Yim Pab Rau Txoj Kev Zoo Rov Los." Lub tswv yim no yog siv los daws cov teeb meem uas tsim muaj los ntawm cov kev mob uas pheej tshwm sim tuaj thiab kev ua kom mus cuag koj cov hom phiaj los ntawm koj tus kheej nrog rau cov neeg txhawb koj zog siab, xws li cov neeg hauv tsev, cov phooj ywg, cov phooj ywg muaj kev zoo sib xws, los yog cov kho mob muaj txuj ci siab. Cov tib neeg yuav pab tau tswv yim zoo los daws cov teeb meem thiab los nrog ua tej qee kauj ruam ntawm txoj kev daws teeb meem uas koj xaiv.

Cov Kauj Ruam Daws Teeb Meem thiab Kev Ua Mus Kom Cuag Hom Phiaj

Kauj ruam 1. Paub tseeb txog qhov teeb meem los yog lub hom phiaj uas koj xav ua mus kom cuag. Qhia kom tseeb npaum li tseeb tau.

Kauj ruam 2. Qhia ib co kev daws tau teeb meem zoo (tsawg kawg yog 3). Kauj ruam no yog muaj rau txoj kev tawm tswv yim. Tsis txhob ntsuam xyuas seb cov kev daws teeb meem no zoo los yog phem tam sim no.

Kauj ruam 3. Rau ib txoj kev daws teeb meem twg, teev qhia ib txoj kev zoo (zoo) thiab ib txoj kev tsis zoo (phem). Sau tsawg tsawg, tiam sis qhib siab xyuas txhua hom kev daws teeb meem zus.

Kauj ruam 4. Xaiv txoj kev daws teeb meem los yog ob peb txoj kev daws teeb meem uas zoo tshaj plaws. Hom kev daws teeb meem twg thiaj li muaj feem yuav daws tau teeb meem los yog ua mus cuag lub hom phiaj zoo tshaj? Txoj kev daws teeb meem twg thiaj li zoo li yam yuav ua tau tiag tiag?

Kauj ruam 5. Npaj seb yuav siv txoj kev daws teeb meem li cas. Teb rau cov nqe lus nug nram no:
Leej twg thiaj yuav nrog koom ua cov luag num daws teeb meem?
Ib tug tib neeg twg yuav ua kauj ruam twg?
Ib kauj ruam twg yuav siv sij hawm ntev npaum li cas?
Yuav tsum muaj cov kev pab cuam zoo li cas?
Cov teeb meem uas muaj feem yuav tshwm sim yog dab tsi thiab yuav ua li cas thiaj daws tau?

Kauj raum 6. Teem lub sij hawm los mus ntsuam xyuas seb txoj kev daws teeb meem ua hauj lwm zoo li cas. Thaum chiv thawj, xyuas qhov zoo: Ua tau dab tsi zoo lawm? Yam twg yog yam ua tau zoo? Ces txiav txim seb txoj kev daws teeb meem puas vam meej los yog koj puas

yuav tau rov muab kho los yog yuav tau xaiv lwm txoj kev.

Thaum koj siv txoj kev daws teeb meem thiab ua mus cuag cov hom phiaj no ntau zaus mus nws yuav yooj yim zus thiab zoo siv zus.

Siv cov txheej txheem daws teeb meem thiab ua mus kom cuag cov hom phiaj yuav pab kom koj muaj kev raus tes ruaj siab ntsees pab koj tus kheej.

<u>Cov nqe lus nug</u>: Koj puas pom muaj ib qho teeb meem uas tsim kev ntxhov siab? Los yog muaj ib lub hom phiaj uas koj xav ua mus kom cuag tiam sis nyuab heev?
Koj siv tau cov nplooj ntawv teev tswv yim nram no los teev ib lub tswv yim daws qhov teeb meem los yog ua mus kom cuag lub hom phiaj.

Cov Kauj Ruam Daws Teeb Meem thiab Kev Ua Mus Kom Cuag Hom Phiaj

1. Txhais qhov teeb meem los yog lub hom phiaj kom tseeb thiab yooj yim kawg li tsim nyog.
2. Qhia 3 txoj kev daws teeb meem los yog kev ua mus cuag lub hom phiaj uas tsim nyog yuav siv tau: a. b. c.
3. Rau ib txoj kev uas yuav siv tau twg, qhia ib yam zoo thiab ib yam tsis zoo rau: <u>Cov zoo/cov yog</u>: a. b. c. <u>Cov tsis zoo/cov tsis yog</u>: a. b. c.
4. Xaiv txoj kev uas yuav daws tau qhov teeb meem los yog ua mus cuag lub hom phiaj tau zoo tshaj plaws. Txoj kev twg muaj feem yuav ua tau vam meej tshaj plaws?
5. Npaj cov kauj ruam yuav ua kom tiav txoj hauj lwm. Leej twg yuav txuam nrog? Ib tug neeg twg yuav ua cov kauj ruam twg? Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas? Yuav siv cov kev pab twg? Yuav muaj cov teeb meem twg? Yuav daws cov teeb meem li cas thiaj dhau? a. b. c. d. e. f.
6. Teem ib lub sij hawm taug qab: _____. Qhuas koj tus kheej rau cov uas koj tau ua tag. Txiav txim seb puas tau daws qhov teeb meem los yog puas tau mus cuag lub hom phiaj. Yog tsis tau, txiav txim seb yuav muab lub tswv yim hloov los yog yuav sim dua lwm lub tswv yim li cas.

Cov Kauj Ruam Daws Teeb Meem thiab Kev Ua Mus Kom Cuag Hom Phiaj

1. Txhais qhov teeb meem los yog lub hom phiaj kom tseeb thiab yooj yim kawg li tsim nyog.
2. Qhia 3 txoj kev daws teeb meem los yog kev ua mus cuag lub hom phiaj uas tsim nyog yuav siv tau: a. b. c.
3. Rau ib txoj kev uas yuav siv tau twg, qhia ib yam zoo thiab ib yam tsis zoo rau: <u>Cov zoo/cov yog</u>: a. b. c. <u>Cov tsis zoo/cov tsis yog</u>: a. b. c.
4. Xaiv txoj kev uas yuav daws tau qhov teeb meem los yog ua mus cuag lub hom phiaj tau zoo tshaj plaws. Txoj kev twg muaj feem yuav ua tau vam meej tshaj plaws?
5. Npaj cov kauj ruam yuav ua kom tiav txoj hauj lwm. Leej twg yuav txuam nrog? Ib tug neeg twg yuav ua cov kauj ruam twg? Yuav siv sij hawm ntev npaum li cas? Yuav siv cov kev pab twg? Yuav muaj cov teeb meem twg? Yuav daws cov teeb meem li cas thiaj dhau? a. b. c. d. e. f.
6. Teem ib lub sij hawm taug qab: _____. Qhuas koj tus kheej rau cov uas koj tau ua tag. Txiav txim seb puas tau daws qhov teeb meem los yog puas tau mus cuag lub hom phiaj. Yog tsis tau, txiav txim seb yuav muab lub tswv yim hloov los yog yuav sim dua lwm lub tswv yim li cas.

Cov teeb meem nquag muaj

Txij no mus txog thaum kawg hauv phau ntawv no tham txog qee cov teeb meem uas tib neeg nquag muaj, nrog rau cov teeb meem uas muaj feem xyuam nrog cov kev puas hlwb uas pheej tshwm sim tuaj. Thaum twg yog tsis daws cov teeb meem no ces yuav muaj teeb meem txuam ntxiv rau txoj kev ntxhov siab thiab muaj feem yuav haum mob rov tuaj.

Cov kev mob pheej tshwm sim tuaj

Cov kev mob pheej tshwm sim tuaj yog peb txhais li cas? Qee cov kev puas siab puas ntsws yeej muaj kev mob tshwm sim ntau, txawm tias ntev mus lawv tshwm siv txawv lawm. Ntau cov tib neeg yeej muaj tej hom kev mob pheej tshwm sim. Cov uas nquag tshwm sim muaj xws li kev ntxhov siab, hnov suab lus, kev nyuab siab thiab xav txawv txog lwm cov neeg. Cov kev mob pheej tshwm sim no yuav ntxhov siab thiab tej lub sij hawm kuj yog kev txaus siab ua neeg. Qhov qauv no yuav qhia cov tswv yim daws cov kev mob pheej tshwm sim kom tib neeg ua mus cuag cov hom phiaj muaj txiaj ntsim rau tus kheej thiab tau lub neej zoo ua txawm tias cov kev mob tsis ploj mus.

Txawm hais tias cov kev mob pheej tshwm sim no tsis yog ib txoj kev qhia tias yuav muaj kev puas ntsoog los, nws tseem ceeb uas yuav tsum paub tias qee lub sij hawm nws yuav hloov los yog tshwm sim heev txog qib qhia ntxov tias yuav huam mob tuaj.

Paub qhov sib txawv ntawm yam mob pheej tshwm sim thiab cov yam kev qhia ntxov yuav tsis yooj yim. Cov kev qhia ntxov yog cov muaj tshwm sim ua ntej yuav huam mob xws li pw tsis taus los yog cov yam ntxwv noj haus, cais tus kheej ntawm lwm cov los yog coj yam ntxwv heev rau lwm cov, los yog cov kev mob tshwm sim heev tshaj yav dhau los. Yog muab piv ces cov kev mob pheej tshwm sim yog cov uas yeej muaj raws thiab tsis yog cov ua kom

huam mob yav dhau los. Raus tes nrog cov neeg ua hauj lwm thiab lwm cov neeg tseem ceeb hauv koj lub neej yuav pab kom koj paub txog qhov sib txawv ntawm ob hom kev mob tshwm sim no, uas yog ib yam txuj ci tseem ceeb tsim nyog muaj. Qhov qauv no yuav qhia cov kev tswj cov kev mob pheej tshwm sim thiab lwm cov teeb meem. (Cov tswv yim daws cov kev qhia ntxov muaj nyob rau ntawm Qauv 6, "Kev Txo Cov Kev Huam Mob Tuaj".)

Vim tias ib tug neeg twg nws yog nws ib leeg kheej, tsis muaj leej twg yuav muaj tib cov teeb meem zoo sib xws. Kom tsim tau cov tswv yim uas ua hauj lwm rau koj, nws yuav pab heev yog koj xub paub cov teeb meem uas koj pom muaj. Koj siv tau cov teev nram no pab koj rau qhov txheej txheem no:

Kos Qhia Cov Teeb Meem Nquag Muaj thiab Cov Kev Mob Uas Pheej Tshwm Sim

Hom teeb meem	**Qhov teeb meem tseeb**	**Kuv tau muaj qhov teeb meem no lawm**
Cov teeb meem kev xav	tswm xeeb	
	feeb meej	
Cov teeb meem siab ntsws	ntxhov siab	
	nyuab siab	
	npau taws	
	teeb meem tsaug tsis taus zog	
Cov kev tshwm sim tsis zoo	tsis muaj kev txaus siab	
	tsis muaj kev zoo ntxim siab	
	tsis muaj kev xav qhia siab	
	cais tus kheej tawm ntawm neeg	
Cov kev tshwm sim puas hlwb	kev pom cov tsis muaj tseeb	
	cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb	
Kev siv tshuaj yeeb thiab dej caw	cov tshuaj yeeb	
	dej caw	
	lwm cov tshuaj yeeb dej caw	
Lwm hom teeb meem:		

Tib neeg yeej nquag muaj cov teeb meem los yog cov kev mob pheej tshwm sim ntawm cov hom teeb meem nram no:

- *kev xav*
- *siab ntsws*
- *cov kev tshwm sim tsis zoo*
- *cov kev tshwm sim puas hlwb*
- *quav tshuaj yeeb los yog dej caw*

Cov nqe lus nug: Koj tau pom muaj cov teeb meem los yog cov kev mob uas pheej tshwm sim tuaj no twg? Qhov twg yog qhov tsim kev ntxhov siab heev tshaj rau koj?

Cov tswv yim daws qee hom teeb meem thiab qee cov kev mob uas pheej tshwm sim

Muaj ob peb hom tswv yim daws ib hom teeb meem twg nyob rau ntawm qhov Kos Qhia Cov Teeb Meem Nquag Muaj thiab Cov Kev Mob Uas Pheej Tshwm Sim rau koj xaiv thiab xaiv cov tswv yim uas koj xav tias yuav ua hauj lwm rau koj. Nyob rau ib sab ntawm ib lub tswv yim twg muaj ib lub thawv rau koj kos yog koj xav sim lub tswv yim ntawd.

Nws tseem ceeb heev uas yuav tau cwj rau hauv siab tias yog cov teeb meem uas piav no muaj loj heev los yog cuam tshuam heev nrog koj lub neej, tej zaum lawv yog cov kev qhia tias yuav muaj kev huam mob tuaj. Thaum yog muaj cov xwm txheej zoo li no, pom zoo kom koj hu cuag koj tus kws kho mob los yog tus kws kho mob muaj txuj ci siab kom pab koj xyuas cov kauj ruam tsim nyog taug.

Muaj ntau cov tswv yim daws cov teeb meem thiab cov kev mob uas pheej tshwm sim. Nws tseem ceeb uas koj xaiv cov koj xav tias yuav pab tau koj zoo tshaj plaws.

Cov teeb meem kev xav

Thov kos lub tswv yim uas koj xav sim.

Kev feeb meej

Qee lub sij hawm tib neeg yeej muaj cov teeb meem feeb tsis meej txog cov lus sib tham los yog cov kev ua ub ua no. Cov tswv yim nram no yuav pab:

- Txo cov kev zes kom tsawg, kom tsuas xav txog tib yam nkaus xwb. Piv txwv, yog koj xav hnov cov lus sib tham hauv xov tooj kom meej meej, muab lub xov tooj cua thiab TV kaw, thiab kom lwm cov neeg tsis txhob sib tham ze.
- Hais kom tus neeg koj sib tham nrog hais lus kom qeeb zog los yog rov hais dua tej yam uas koj tsis paub tseeb txog.
- Rov nthuav dua cov lus kom paub tseeb tias koj to taub txog cov lus koj hnov. Piv txwv, koj yeej hais tau tias, “Soj, yog kuv to taub koj lub ntsiab lus zoo, puas yog koj hais tias _____?"
- Muab cov kev ua ub ua no los yog cov luag num faib kom me thiab so heev me ntsis. Piv txwv, yog koj yuav tu koj chav tsev nyob, koj kuj sim muab cov luag num faib kom koj tu ib chav zuj zus, tu ib chav twg tag ces so. Koj kuj faib mus ntxiv uas yog tu ib tog ntawm ib chav zuj zus ib zaug twg. Piv txwv, hauv chav ua noj, koj pib tu tim lub dab ntxuav tais diav, ces mam li mus tu lub qhov cub.

Kev tswm xeeb

- Xaiv ib yam kev ua ub no txaus siab uas yuav tsum muaj kev tswm xeeb, tiam sis pib siv sij hawm tsawg tsawg ua ces mam li maj mam ntxiv sij hawm ua mus. Piv txwv, yog koj muaj teeb meem tsis muaj kev tswm xeeb thaum koj nyeem ntawv, koj kuj pib nyeem ob peb ntu ntawm tsab ntawv xov xwm los yog phau ntawv xov xwm. Thaum koj xis lawm, koj mam li sim xaiv ib zaj xov xwm luv luv thiab nyeem kom tag nrho. Ua li no ces koj thiaj li nyeem zuj zus tau cov phau ntawv sau muaj ntau tshooj. Qhov tseem ceeb yog kom koj muaj kev tswm xeeb zuj zus li koj xis.
- Caw ib tug neeg nrog koj ua ib yam ab tsi uas yuav tsum muaj kev tswm xeeb, xws ua si board game, ua phaib, los yog sib dhos khoom (jigsaw puzzle). Ntau cov neeg pom tias ua nrog lwm tus neeg pab kom lawv muaj kev tswm xeeb zoo dua.

Cov nqe lus nug: Cov tswv yim twg yog cov uas koj pom tias koj xav sim?
Koj yuav muab ib los yog ntau lub tswv yim ntawm no coj los xyaum siv li cas? Koj siv tau daim ntawv nram no los teev koj cov lus teb:

Tswv Yim Daws Cov Teeb Meem Kev Xav

Lub tswv yim kuv xav sim	Thaum twg kuv xav sim	Cov kauj ruam uas kuv yuav tau taug

Cov teeb meem siab ntsws

Thov kos cov tswv yim uas koj xav sim.

Kev ntxhov siab

Thaum twg tib neeg siab ceev ces yog lawv txhawj, txaj muag los yog ntshai. Muaj cov kev cim qhia nyob rau ntawm lub cev txog kev ntxhvo siab, xws li leeg nruj, mob taub hau, plawv dhia ceev, los yog ua pa tsis nto. Tib neeg yuav hnov siab ceev rau qee hom xwm txheej thiab yuav ua txhua yam kom xyeej tau lawm. Qee cov tswv yim daws kev ntxhov siab muaj xws li teev nram no:

- Tham nrog leej twg hauv koj txoj kev pab txhawb zog siab kom nws paub txog koj cov kev xav.
- Siv cov kev ua kom ib ce ntaug, xws li maj mam ua pa tob tob los yog qoj kom cov leeg xoob kom ib ce ntaug.
- Paub txog cov xwm txheej uas pheej ua rau koj siab ceev thiab npaj ib lub tswv yim daws lawv. Piv txwv, yog koj ntxhov siab txog lub sij hawm yuav tsum ua kom tiav ib tsab ntawv, npaj kev pib ua thawj ntu ntawm tsab ntawv.
- Ua hauj lwm nrog koj tus kws muaj txuj ci kom npaj ib lub tswv yim uas maj mam cia koj tus kheej muaj cov xwm txheej ntxhov siab no.
  Piv txwv, yog leej twg ntxhov siab caij tsheb npav, tej zaum nws yuav tau mus pib tos tsheb npav ntawm qhov chaw tos es saib tib neeg nce thiab nqis tsheb npav. Tom qab nws xis zog lawm, tej zaum nws yuav tau sim nce thiab nqis lub tsheb npav ntawm thawj qhov chaw tawm. Lub tswv yim no tsuas yog kom nws xis caij ua ntej nws rhais mus rau kauj ruam tom ntej.

Kev nyuab siab

Thaum tib neeg nyuab siab, lawv yuav muaj ib los yog ntau yam teeb meem nram no: xav tsis zoo txog lawv tus kheej, tsis ua tej yam uas lawv ib txwm nyiam ua, pw tsaug zog ntau heev los yog tsawg heev, qaug zog, tsis qab los, thiab muaj teeb meem kev tswm xeeb thiab kev txiav txim.

Yog koj hnov nyuab siab heev heev, los yog koj pib xav txog kev ua mob rau koj tus kheej los yog txov koj txoj sia, koj yuav tsum tau hu rau koj tus kws kho mob tam sis los yog nrhiav kev pab kub ceev. Tiam sis yog koj tsis hnov muaj cov kev mob tshwm sim no loj heev, koj sim cov tswv yim daws kev ntxhov siab nram no kom pab rau koj lub siab ntsws cov kev xav:

- Teeb kom muaj cov hom phiaj rau txhua yam kev ua ub no txhua hnub, pib ntawm ib los yog ob yam ces maj mam ntxiv kom muaj sij hawm txaus.
- Paub txog cov uas koj tseem nyiam ua thiab txhawb koj cov zog rau cov ntawd.
- Npaj kom muaj ib yam ntxim siab ua txhua txhua hnub, txawm tias ua tej yam me me xwb. Qhov no yuav muab ib yam rau koj cia siab txog.
- Tham nrog leej twg hauv koj txoj kev txhawb zog siab kom nws paub tias koj xav li cas. Qee lub sij hawm lawv kuj muaj cov tswv yim zoo rau koj sim.
- Caw tib neeg kom koom nrog koj ua ub no. Tej zaum koj yuav ua tau raws li cov tswv yim npaj thaum muaj leej twg koom ua nrog koj.
- Noj cov khoom noj uas koj nyiam thiab maj mam siv koj lub sij hawm noj yuav daws tau koj cov teeb meem tsis qab los noj.
- Xyaum cov kev qoj ib ce ua kom cev ntaug tsis tu ncua.
- Nco qhia koj tus kheej txog cov uas koj twb ua tau zoo lawm thiab xyeej tsis txhob xav txog cov ua tsis tau.

Kev npau taws

Qee cov neeg yuav pom tias lawv muaj kev npau taws los yog txob siab ntau zaus thiab chim siab heev tuaj vim yog cov xwm txheej uas zoo li yeej me me xwb.

Vim qhov no yeej yog ib qho teeb meem uas nquag muaj, nws yeej muaj cov kev pab tswj kev npau taws, uas ntau cov tib neeg pom tau tias yeej pab. Qee cov kev qhia hauv cov chav qhia tswj kev npau taws muaj xws li:

- Ras paub txog cov kev qhia ntxov tias koj yuav pib npau taws (piv txwv, plawv dhia ceev, zawm puab tsaig, tawm fws), kom koj tsis pub ua dhau ciam tswj tsis tau.
- Paub cov xwm txheej uas nquag ua kom koj npau taws thiab kawm tswj cov xwm txheej no kom zoo dua.
- Npaj cov tswv yim ua kom nyob twj ywm tus tus thaum koj npau taws, xws li suav txog kaum ua ntej teb lus, ua kom koj tsis nco qab, khiav tawm ntawm qhov xwm txheej mus ib pliag, los yog ua tib zoo hloov cov lus sib tham kom txawv.
- Xyaum qhia koj cov kev npau taws kom tsawg thiab cov lus tshab. Cov kauj ruam nram no yuav pab:
- Hais lus kom heev tiam sis hais tus yees.
- Qhia rau tus neeg kom nws paub tias koj chim rau nws qhov twg. Qhia tsawg tsawg.
- Qhia seb yuav xyeej qhov xwm txheej li cas lawm yav tom ntej.

Cov teeb meem pw tsaug zog

Pw ntau heev dhau los yog tsawg heev dhau yuav cuam tshuam ub no heev. Yog koj pw tsis txaus, koj yuav ua tsis tiav ub no.

Sim ua cov tswv yim nram no yuav pab:

- Mus pw thiab sawv tib lub sij hawm txhua txhua hnub.
- Tsis txhob noj haus yam muaj caffeine tom qab 6 teev tsaus ntuj.
- Qoj ib ce yav nruab hnub kom koj nkees rau yav hmo ntuj.
- Ua ib yam kom ib ce ntaug ua ntej yuav mus pw, xws li nyeem ntawv, da dej sov so, haus mis nyuj sov los yog tshuaj yej, los yog mloog suab nkauj.
- Ua kom koj chav tsaus tsaus thiab tso cua kom xis nyob rau koj.
- Tsis txhob saib cov yeeb yam hauv TV los yog yeeb yaj kiab ua heev heev los yog ntxhov ntxhov siab ua ntej koj mus pw.
- Tsis txhob sib tham txog tej yam chim siab ua ntej yuav mus pw.
- Tsis txhob pw yav nruab hnub.
- Tsis txhob lam pw eev lav saum txaj txog li 30 feeb. Sim sawv, mus rau lwm chav thiab ua ib yam ab tsi kom ib ce ntaug (xws li nyeem ntawv los yog mloog suab nkauj) luv kawg li 15 feeb ua ntej rov qab mus pw.

Cov nqe lus nug: Cov tswv yim twg yog cov koj xav sim? Koj yuav muab ib los yog ob lub tswv yim twg mus xyaum. Koj siv tau daim ntawv nram no los teev koj cov lus teb:

Kev Pab Daws Cov Teeb Meem Siab Ntsws

Lub tswv yim kuv xav sim	Thaum twg kuv xav sim	Cov kauj ruam uas kuv yuav tau taug

Cov kev tshwm sim tsis zoo

Thov kos rau cov tswv yim uas koj xav sim.

Tsis muaj kev txaus siab thiab tsis muaj kev zoo ntxim siab

Thaum yog txhua yam tsis txaus koj siab los yog koj tsis nyiam ua cov uas koj ib txwm nyiam lawm ces yuav raus tes los yeej nyuab heev kawg li. Thaum koj xav li no ces yuav ua mus kom cuag cov hom phiaj los yeej nyuab kawg nkaus.

Cov tswv yim nram no yuav maj mam pab tau koj txoj kev txaus siab thiab kev nyiam ua ub ua no ntxiv:

- Ua siab ntev rau koj tus kheej. Cov kev hloov yuav maj mam muaj.
- Pib ua ib yam uas koj nyiam ua dhau los. Xav txog ib yam me me uas koj ua tau uas muaj feem xyuam nrog yam ntawd. Piv txwv, yog koj nyiam khiav taug kev dhau los, koj kuj sim mus taug kev ib pliag (li 5-10 feeb) hauv cheeb tsam chaw koj nyob. Koj pom dab tsi? Koj hnov suab dab tsi? Koj hnov tsw dab tsi? Koj lub cev hnov nyob zoo li cas thaum koj ua ub no? Koj ib ce puas ntaug dua tom qab koj mus taug kev tag?
- Thaum koj hnov muaj peev xwm ua tau yam me me lawm, maj mam ua mus ntev dua. Piv txwv, tom qab koj mus taug kev ib pliag txhua txhua hnub hauv koj cheeb tsam chaw nyob, koj kuj sim mus taug kev ntawm ib qhov chaw uas koj txaus siab rau (lub tiaj ua si los yog chaw kav kiab kav khw) uas nyob deb dua. Los yog koj kuj sim taug kev twj ywm hauv cheeb tsam chaw, tiam sis mus kev kom ceev dua. Tom qab ob peb lub lim piam, tej zaum koj yuav khiav tau ib pliag.

- Caw cov neeg hauv koj txoj kev txhawb zog siab kom nrog koj ua ub ua no. Nws yuav txaus siab yog muaj ib tug nrog sib tham thiab sib qhia txog yam koj paub. Piv txwv, thaum twg koj mus taug kev nrog ib tug phooj ywg los yog ib tug neeg hauv tsev, nws yog ib txoj kev sib raug zoo thiab ib txoj kev muaj rau lub cev tib si.
- Npaj kom muaj cov kev ua ub ua no uas txaus siab. Piv txwv, koj yeej npaj kom mus taug kev txhua txhua tag kis tom qab noj tshais tag. Yog koj ua ib yam ab tsis tsis tu ncua mus ntev, koj yuav pib hnov muaj kev txaus siab rau ntau zus ntxiv.
- Tshawb fawb txog cov kev txaus siab tshiab xws cov nram no:
  - Cov tshuab computer (kev ua si, sau ntawv e-mail, cov website, cov kev sib tham (chat rooms), kev ntaus ntaub ntawv, thiaj tej yam li ntawd.)
  - Ua tej yam tswv yim zoo nkauj los yog xaws paj ntaub
  - Mus xyuas cov tsev teev keeb kwm tseg (duab zoo nkauj, kev xeeb txawm, keeb kwm ntuj tsim teb raug, keeb kwm neeg.)
  - Cov kev ua si (chess, checkers, cov phaib, thiab tej yam li ntawd.)
  - Khaws cov nyiaj npib los yog cov xab tias (stamps)
  - Ua noj ua haus (ntau hom xws li cov ci hauv microwave, khoom noj Suav, khoom noj Ivtaslis, khoom noj Fab Kis, ncuav qab zib, ncuav ci, thiab tej yam li ntawd.)
  - Kev qoj ib ce (caij tsheb kauj vab, ua luam dej, qoj ib ce thoob plaws, qoj ib ce rau lub plawv thiab ntsws, seev cev qoj ib ce)
  - Ua teb zaub (hauv tsev los yog nraum zoov)
  - Taug kev
  - Khiav taug kev
  - Tso dag tso luag (nyeem cov lus tso dag, hais lus tso dag rau lwm cov, cov yeeb yaj kiab txaus luag los yog cov yeeb yam hauv TV)

- Mloog suab nkauj
- Ntaus ib hom suab paj nruag
- Saib kev ntaus pob ncaws pob (hauv ib lub koom txoos los yog hauv TV)
- Ntaus pob ncaws pob
- Nyeem ntawv (cov cuav, cov tseeb, cov tso dag tso luag, cov tshawb txog yam tsis paub tseeb, cov paj huam, cov dab neeg sau ua yeeb yam)
- Sau ntawv (phau ntawv, ntawv paj haum, ntawv xov xwm, ntawv tshaj xo, cov dab neeg piav, cov dab neeg tsim)
- Qoj ib ce (Yoga) (chav kawm los yog saib hauv yeeb yaj kiab)
- Hu nkauj (koj tib leeg kheej los yog nrog lwm cov)
- Ntuj tsim teb raug (cov phau ntawv, cov yeeb yaj kiab, qhia txog ntuj tsim teb raug hauv TV)
- Ntaus suab paj nruag
- Kev xeeb txawm-cov kev txaus siab (kev kawm txog lub ntuj, zauv, huab cua)
- Cov kev ua si nrog lus (cov lus sib dhos, Scrabble, Wheel of Fortune, Password, Pictionary, si do cov tsiaj ntawv los sau ua lus)
- Cov kev ua si twv tswv yim/kev txawj ntse (Trivial Pursuit, Jeopardy, Name that Tune, Tripod)
- Xaws tshuab, xaws paj ntaub
- Lwm yam:
- Lwm yam:

- Muaj peev xwm kam sim ib yam twg ob peb zaug kom paub zoo. Thaum koj paub ib yam twg zoo thiab koj xis lawm, koj yuav nyiam dua.

Tsis muaj kev xav qhia siab

Yog lwm cov neeg qhia rau koj tias lawv tsis paub tseeb txog koj txoj kev xav los yog muaj dab tsi hauv koj siab thaum lawv saib cov yam ntxwv ntawm koj lub ntsej muag los yog hnov koj lub suab lus, tej zaum nws txhais tau tias yog koj muaj cov teeb meem qhia tau siab. Qhov no yuav tsim muaj kev tsis sib to taub. Piv txwv, thaum koj txaus siab rau ib yam dab tsi, lwm cov neeg yuav xav tias koj laj laj nyob los yog tsis tswm xeeb. Cov kauj raum nram no yuav pab kom koj xyeej tau cov kev tsis sib to taub no:

- Hais lus qhia txog yam koj muaj hauv siab los yog koj cov kev xav. Nquag qhia txog koj cov kev xav rau cov lus sib tham los yog cov kev ua ub ua no.
- Hais cov nqe lus pib muaj lo lus "Kuv" kom qhia tseeb txog koj txoj kev xav los yog cov koj muaj hauv siab, xws li cov nram no:

    - "Kuv nyiam sib tham lus nrog koj. Koj ua rau kuv kaj siab."
    - "Kuv muaj ntsis ntshai ntaus pob hnub no. Tiam sis kuv zoo siab tias kuv ntaus lawm vim nws lom zem."
    - "Kuv nyiam zaj yeeb yaj kiab ntawd vim tias nws txaus luag heev."
    - "Kuv tsis tshua muaj siab hnub no."

Kev Cais Tawm Ntawm Txoj Kev Sib Raug Zoo

Txhua leej txhua tus yeej yuav tsum muaj sij hawm rau nws tus kheej. Tiam sis yog koj pom tias koj cais koj tus kheej tawm ntawm lwm cov neeg thiab tsis xav ntsib lwm cov neeg, tej zaum nws yuav tsim teeb meem rau koj txoj kev sib raug zoo. Cov tswv yim nram no yuav pab koj daws cov teeb meem cais tawm ntawm kev sib raug zoo:

- Koom nrog ib pab neeg txhawb zog siab.
- Nrhiav cov hauj lwm los yog pub dag zog pab ua cov hauj lwm uas muaj kev sib cuag nrog tib neeg.
- Teem kom muaj caij ntsib leej twg txhua txhua hnub, txawm ntsib tib pliag xwb.
- Yog koj pom tias nrog tib neeg ntxhov siab heev, xyaum ua kom ib ce ntaug (xyuas phau ntawv "Kev Daws Kev Ntxhov Siab") ua ntej thiab/los yog tom qab koj ntsib lawv tag.
- Yog ntsib neeg tim ntsej tim muag ntxhov siab heev, hu xov tooj thiab tham luv kawg li ob peb feeb.
- Npaj cov hauj lwm kom muaj kev sib ntsib nrog tib neeg, xws li mus khw los yog mus hauv tsev qiv ntawv.
- Sau kom muaj ib co neeg uas koj xis tham nrog nyob rau hauv koj txoj kev txhawb zog siab. Hu nrog lawv tham thaum twg koj pib cais tawm koj tus kheej. Yog tsim nyog, npaj mus ntsib lawv.
- Qee lub sij hawm yuav zoo dua yog koj nrog tib neeg ua ib yam dab tsi. Sim npaj cov kev ua ub no nrog leej twg, xws li mus rau hauv cov tsev teev keeb kwm los yog mus saib suab paj nruag.

Cov nqe lus nug: Cov tswv yim twg yog cov koj xav sim? Koj yuav muab ib los yog ob lub tswv yim twg mus xyaum. Koj siv tau daim ntawv nram no los teev koj cov lus teb:

Tswv Yim Npaj Daws Cov Teeb Meem Uas Muaj Feem Xyuam Nrog Cov Kev Mob Tshwm Sim Tsis Zoo

Lub tswv yim kuv xav sim	Thaum twg kuv xav sim	Cov kauj ruam uas kuv yuav tau taug

Cov kev mob tshwm sim puas hlwb

Thov kos rau cov tswv yim uas koj xav sim.

Cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb

Qee lub sij hawm tib neeg tsim muaj cov kev ntseeg heev txawm yuav muaj pov thawj hais tias lawv cov kev ntseeg tsis yog lawm. Piv txwv, tej zaum lawv yuav pib ntseeg hais tias FBI tswj mloog lawv cov lus sib tham hauv xov tooj txawm tias tsis muaj pov thawj qhia tseeb. Rau qee cov tib neeg, txoj kev muaj cov kev ntseeg no yog hu ua, "cov kev ntseeg yam tsis muaj tseeb," uas yog ib yam kev qhia tias lawv yuav pib muaj mob puas siab puas ntsws huam tuaj, thiab lawv yuav tau hu rau lawv tus kws kho mob kom sib tham txog ib txoj kev ntsuam xyuas.

Rau qee cov neeg, cov kev ntseeg no yuav tsis ploj mus tom qab lawv muaj cov vuag mob tag, thiab tshwj tsis yog cov kev ntseeg no heev tshaj yav dhau los, nws tsis tsim nyog txoj kev ntsuam xyuas. Yog hais tias koj muaj qhov xwm txheej no, cov kev ntseeg zoo li no yuav tsim kev ntxhov siab heev, tiam sis koj siv tau ib los yog ntau yam tswv yim daws kev ntxhov siab nram no:

- Ua tej yam dab tsi kom koj tus kheej tsis nco qab txog txoj kev ntseeg ntawd, xws li sib dhos khoom ua si los yog sib ntxiv cov zauv ntawm tej kab.
- Tshawb txog koj cov kev ntseeg nrog ib tug neeg uas koj ntseeg siab. Piv txwv, tej zaum koj yuav tau nug koj tus kws kho mob kom pab koj ntsuam xyuas cov pov thawj txog koj cov kev ntseeg. Nug seb nws xav li cas. Yog koj cov kev ntseeg ua rau koj txhawj txog txoj kev nyab xeeb, piv txwv, tej zaum koj yuav tau nug tias, "Qhov pov thawj txhawb lub tswv yim hais tias kuv yuav ntsib teeb meem phem yog dab tsi, thiab qhov pov thawj uas tsis txhawb tias kuv yuav ntsib teeb meem phem yog dab tsi?"

- Ua tej yam dab tsi kom koj tsis nco qab txog, xws li mus taug kev ceev ceev.

Yog koj sim cov tswv yim saum toj no, tiam sis yeej tseem ntxhov siab los yog cov kev ntseeg tseem zes koj qees, tej zaum nws yuav zoo yog koj tham nrog leej twg nyob hauv koj txoj kev txhawb zog siab. Tej zaum koj yuav tau txais kev zoo los ntawm Lub Tswv Yim Tiv Thaiv Kev Mob Huam Tuaj uas koj tsim nyob rau ntawm phau ntawv "Txo Cov Mob Huam Tuaj."

Nco ntsoov rau hauv siab tias koj yuav tsum hu rau koj tus kws kho mob yog tias koj ntseeg hais tias koj ntseeg koj cov kev ntseeg heev txog qib uas koj yuav ua raws lawm. Piv txwv, yog koj ntseeg tias leej twg yuav tsim kev ua mob rau koj, tej zaum koj yuav pib tiv thaiv koj tus kheej, uas koj yuav ua mob rau lwm tus. Yog koj hu mus tsis ncav koj tus kws kho mob, nrhiav cov kev pab kub ceev rau cov teeb meem zoo li no.

Kev Hnov Kev Pom Cov Tsis Muaj Tseeb

Qee lub sij hawm tib neeg hnov cov suab lus los yog pom tej yam uas twb tsis muaj tiag. Lawv yuav hnov chwv, hnov qab, los yog hnov tsw tej yam uas twb tsis muaj nyob ntawd tiag. Cov no yog hu ua, "cov kev xav cuav" los yog "cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb." Rau qee cov neeg, thaum twg muaj li no, nws yog ib yam qhia ua ntej tias lawv yuav pib muaj kev puas siab puas ntsws huam tuaj thiab yuav tsum tau hu rau lawv tus kws kho mob mus sib tham txog ib txoj kev ntsuam xyuas.

Rau qee cov neeg, cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb no yuav tsis ploj mus tom qab lawv muaj cov vuag mob tag, thiab tshwj tsis yog muaj heev tshaj yav dhau los, nws tsis tsim nyog txoj kev ntsuam xyuas. Yog hais tias koj muaj qhov xwm txheej no, cov kev hnov kev pom zoo li no yuav tsim kev ntxhov siab heev, tiam sis koj siv tau ib los yog ntau yam tswv yim daws kev ntxhov siab nram no:

- Ua tej yam dab tsi kom koj tus kheej tsis nco qab, xws li sib tham nrog leej twg, nyeem ntawv, los yog mus taug kev. Qee cov neeg uas hnov cov suab lus seev twj ywm los yog mloog lub thev Walkman kom tsis txhov hnov cov suab lus ntawd nrov nrov.
- Tshawb txog koj cov kev ntseeg nrog ib tug neeg uas koj ntseeg siab. Piv txwv, ib tus neeg xav tias nws hnov cov suab lus nraum qhov rai ces nws hais kom nws tus kwv tij mloog thiab qhia seb nws puas hnov thiab.
- Siv cov lus qhuas tus kheej zoo. Qee cov neeg hais rau nws tus kheej tias, "Kuv yuav tsis mloog cov suab lus no," los yog "Kuv yuav tsis kheev cov suab lus no yeej kuv," los yog "Kuv yuav ua siab tus thiab qhov xwm txheej yuav dhau mus."

- Tsis txhob ntsej txog cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb. Qee cov neeg hais tias tsis ntsej txog kuj pab lawv tswm xeeb ua lwm yam.
- Muab cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb "tso rov tom qab." Qee cov neeg hais tias lawv yeej hnov los yog pom tiam sis lawv tsis ntsej txog hlo li. Piv txwv, tej zaum lawv yuav qhia rau lawv tus kheej tias, "Rov hnov lub suab lus ntawd dua lawm. Kuv kav liam nws yuav ua li cas los tau thiab kuv yuav ua kuv cov luag num twj ywm. Kuv yuav tsis kheev nws zes tau kuv los yog ua puas rau yam kuv ua."
- Siv cov kev ua kom ib ce ntaug. Qee cov neeg pom tias cov suab lus thiab cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb heev dua yog lawv muaj kev ntxhov siab. Maj mam ua pa los yog ua kom cov leeg ntaug yuav txo cov kev ntxhov siab thiab txo cov kev hnov kev pom tsis muaj tseeb kom tsis txhob tshwm sim heev heev. (Xyuas Daim Ntawv Rhais Tom Qab "Kev Daws Kev Ntxhov Siab" kom pom cov qauv qhia kev ua kom ib ce ntaug.)

Yog cov suab lus pib qhia kom koj ua tej yam mob rov rau koj tus kheej los yog rau lwm tus neeg thiab koj xav tias koj yuav ua, koj yuav tau hu qhia rau koj tus kws kho mob los yog hu mus cuag cov kev pab kub ceev.

<u>Cov nqe lus nug</u>: Cov tswv yim twg yog cov koj xav sim? Koj yuav muab ib los yog ob lub tswv yim twg mus xyaum. Koj siv tau daim ntawv nram no los teev koj cov lus teb:

Tswv Yim Npaj Daws Cov Teeb Meem Uas Muaj Feem Xyuam Nrog Cov Kev Mob Tshwm Sim Puas Hlwb

Lub tswv yim kuv xav sim	Thaum twg kuv xav sim	Cov kauj ruam uas kuv yuav tau taug

Cov teeb meem siv tshuaj yeeb los yog haus dej caw

Yog koj muaj cov teeb meem nrog dej caw, tshuaj yeeb los yog cov tshuaj muas hauv khwv, tsis yog koj tib leeg thiaj li muaj. Cov teeb meem no yog hu ua "quav tshuaj yeeb dej caw," thiab nquag pom muaj heev, raug rau txhua hom tib neeg. Feem ntau cov neeg muaj kev puas siab puas ntsws yog cov haus dej caw thiab siv tshuaj yeeb. Yog leej twg muaj kev puas siab puas ntsws thiab quav tshuaj yeeb dej caw, ob txoj kev mob no yog hu ua, "ob tug mob ua ke" los yog "ntsuam xyuas tau ob tug mob."

Cov tshuaj yeeb thiab dej caw yuav ua rau kom cov kev puas siab puas ntsws tshwm sim heev tuaj thiab yuav cuam tshuam nrog cov tshuaj kws kho mob muab. Kom noj qab haus huv, nws tseem ceeb heev uas yuav tau daws cov teeb meem kev siv tshuaj yeeb los yog dej caw.

Cov tswv yim daws teeb meem nram no yuav, tiam sis nws tseem ceeb uas yuav tau cwj rau hauv siab tias feem neeg coob yuav tsum muaj kev pab ntxiv thiaj li daws tau cov teeb meem quav tej caw thiab tshuaj yeeb. Cov kev pab uas muaj cov kev kho kev puas siab puas ntsws thiab kho kev qhuav tshuaj yeeb dej caw yuav pab tau zoo tshaj plaws. Cov kev pab txhawb zog siab rau tus kheej xws li AA (Alcoholics Anonymous), NA (Narcotics Anonymous), Dual Recovery thiab Double Trouble (rau cov tib neeg uas quav tshuaj yeeb dej caw thiab puas siab puas ntsws) kuj pab tau zoo kawg nkaus thiab.

Txawm koj yuav koom nrog ib txoj kev pab rau ob hom los yog koom nrog ib txoj kev pab txhawb zog siab rau tus kheej xwb los nws tseem ceeb heev uas yuav tau tsim cov tswv yim uas koj siv daws tau cov teeb meem quav tshuaj yeeb los yog dej caw.

Thov kos rau cov tswv yim uas koj xav sim:
(Feem ntau ntawm cov tswv yim no muab sau rau hauv Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #6 hauv txoj kev pab no; "Kev Siv Tshuaj Yeeb thiab Dej Caw".)

- Kawm kom koj paub txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm tshuaj yeeb thiab dej caw. Piv txwv, nws tseem ceeb uas yuav tsum paub tias haus me ntsis cawv yuav pab kom ib ce ntaug, tiam sis nws kuj tsim kev nyuab siab thiab. Thiab cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws yuav muaj teeeb meem tshaj nrog cov tshuaj yeeb los yog dej caw. Cov tshuaj yeeb dej caw no uas rau koj cov tshuaj kws kho mob muab tsis ua hauj lwm zoo heev.
- Qhia cov kev zoo thiab kev tsis zoo ntawm txoj kev siv cov tshuaj yeeb los yog dej caw. Koj nyiam dab tsi txog kev siv cov tshuaj yeeb los yog dej caw? Koj tsis nyiam dab tsi txog cov tshuaj yeeb los yog dej caw?
  Qee cov kev zoo uas tib neeg tau qhia yog, "Kuv nyiam haus xas vim haus nrog phooj ywg lom zem," los yog "Kuv tsaug taus zog zoo dua tom qab kuv haus xas tag." Lwm cov tib neeg tau hais txog cov kev tsis zoo xws li, "Haus xas ua rau kuv lub hlwb tsis meej," thiab "Kuv siv kuv cov nyiaj tag thaum kuv mus haus tshuaj yeeb thiab kuv tsis muaj nyiaj them nqi tsev li lawm."
- Xav txog cov kev puas rau koj lub neej tiag tiag ntawm txoj kev siv tshuaj yeeb thiab/los yog dej caw. Rau qee cov neeg, tej zaum tsis puas loj, xws li tsuas siv me ntsis nyiaj. Rau lwm cov, cov kev puas loj heev, xws li xiam tej phooj ywg, muaj teeb meem kev ua txhaum cai, ua tsis tsheej hauj lwm.
- Npaj lwm cov kev ua kom tsis txhob siv tshuaj yeeb los yog dej caw. Cov yam zoo uas koj muaj siab rau txoj kev siv tshuaj yeeb los yog dej caw yog dab tsi? Lwm cov kev ua kom tau li koj cov kev tu ncua yog dab tsi? Piv txwv, qee cov neeg qhia muaj lwm cov kev nram no: "Kuv rau npe mus kawm yees duab kom kuv muaj lwm yam ua nrog kuv cov sij hawm" thiab "Qoj ib ce ua rau kom kuv tsis tshua nyuab siab—tsis muaj qhov qaug."

- Xyaum teb rau cov neeg uas caw koj siv tshuaj yeeb los yog dej caw. Qee cov qauv lus teb muaj xws li:
  - "Thaum kuv pom Thomas tuaj, kuv lem mus lwm txoj kev kawm vim nws pheej xav kom wb qaug tshuaj yeeb ua ke."
  - "Kuv qhia rau tib neeg tias kuv tab tom mus lwm qhov thiab kuv nres tsis tau."
  - "Kuv qhia rau Alberto hais tias kuv xav nrog nws, tiam sis kuv xav mus saib yeeb yaj kiab."
  - "Kuv yuav tau hais ncaij nraim rau Maria hais tias, 'Kuv tsis haus cawv lawm es tsis txhob caw kuv nrog koj mus tom chaw haus cawv nrog koj lawm.'"
  - "Yog cov neeg nquag nquag yuam los hais kuv ntawm tej kev, kuv cia li taug kev ceev ceev thiab tsis ntsia lawv li xwb."
- Nco rau hauv siab txog cov kev zoo ntawm txoj kev xyeej cov tshuaj yeeb thiab dej caw. Kom lawv muaj peev xwm dua, qee cov neeg sau tseg tej yam nram no:
  - Kuv yuav txuag tau nyiaj.
  - Kuv yuav tsis nyuab siab yav ntev mus.
  - Kuv yuav tsis rov mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob.
  - Kuv yuav ua tau kuv txoj hauj lwm.
  - Kuv yuav tsis muaj lus sib ceg nrog kuv tsev neeg.
  - Kuv lub cev yuav xis nyob dua.

Cov nqe lus nug: Cov tswv yim twg yog cov koj xav sim?

Koj yuav ua cas muab ib los yog ob lub tswv yim twg mus xyaum? Koj siv tau daim ntawv nram no los teev koj cov lus teb:

Tswv Yim Daws Cov Teeb Meem Tsiv Tshuaj Yeeb los yog Haus Dej Caw

Lub tswv yim kuv xav sim	Thaum twg kuv xav sim	Cov kauj ruam uas kuv yuav tau taug

Cov qauv qhia txog cov tib neeg siv cov tswv yim daws teeb meem

Qauv #1

"Kuv nyiam saib kev ntaus pob ncaws pob (football) hauv TV, tiam sis kuv tsis muaj kev tswm xeeb taus los saib ib zaug kev ncaws pob ntaus pob tiav. Yog li feem ntau kuv thiaj muab kaw rau hauv yeeb yaj kiab. Kuv thiaj li kiv kom dhau cov sij hawm tshaj xov xwm, uas yog txiav kom lub sij hawm saib luv dua. Kuv tseem yuav muab tua tau thiab mus so thaum twg kuv xav mus. Nws ua hauj lwm zoo dua rau kuv."

Qauv #2

"Thaum kuv hnov nyuab siab, kuv pheej xav txog kuv cov kev swb. Hu rau kuv tus viv ncaus pab tau kuv zoo heev vim nws rov qhia kuv txog cov uas kuv tau ua zoo dhau los. Sib tham nrog nws ua rau kuv xav zoo txog lub neej tom ntej."

Qauv #3

"Qee lub sij hawm kuv muaj kev npau taws. Kuv pheej uv rau hauv siab ces nws pib muaj ntau ntau lawm. Nws zoo dua rau kuv yog kuv qhia kuv cov kev xav thiab muab hais tawm hauv siab. Kuv hais tus tus, thiab hais kom tsawg thiab yooj yim."

Qauv #4

"Kuv muaj teeb meem tsis txaus siab ua txhua yam. Kuv zaum zaum hauv tsev ib hnub. Kuv txiav txim ua ib yam uas kuv nyiam ua, yees duab. Thaum i kuv nyiam yees duab heev. Kom pib tau, kuv mus xyuas duab hauv ib lub tsev teev tseg duab saib. Ces kuv tshawb cov duab qub thiab muab tso zoo zoo rau hauv ib phau duab. Nws ua rau kuv rov qab xav txog qee yam uas kuv nyiam ua puag

thaum ub. Kuv xav tias tej zaum kuv yuav mus kawm yees duab."

Qauv #5

"Txawm hais tias kuv yeej noj tshuaj los, kuv yeej tseem hnov cov suab lus. Qee lub sij hawm, cov suab lus nrov heev thiab hais tej yam lus tsis zoo. Kuv sim ob peb lub tswv yim los daws qhov no. Qee lub sij hawm kuv khwb pob ntseg thiab mloog suab nkauj. Nws ua kom hnov cov suab lus yau dua. Qee lub sij hawm kuv mus taug kev tom lub tiaj ua si thiab txawb pob rau hauv pob tawb ob peb zaug. Nws pab ua kom kuv tsis nco qab txog cov suab lus."

Qauv #6

"Thaum i kuv nyiam haus xas txhua txhua hmo thaum kuv laj laj nyob. Tiam sis txhua zaus uas kuv haus xas tag, muaj cov kev mob tshwm sim loj heev. Ces tam sim no kuv npaj lwm yam ua yav hmo ntuj kom kuv tsis txhob laj nyob. Piv txwv, kuv mus kawm txog tshuab computer. Nws pab kom kuv tsis nco txog xas lawm."

Lub tswv yim daws cov teeb meem thiab cov kev mob pheej tshwm sim

Phau ntawv no qhia ob peb cov tswv yim thiab cov ntawv npaj tuav tswv yim los pab koj nrhiav cov tswv yim daws qee cov teeb meem thiab cov kev mob pheej tshwm sim tuaj. Ua kom tiav daim ntawv nram no, "Lub Tswv Yim Daws Cov Teeb Meem thiab Cov Kev Mob Pheej Tshwm Sim" yuav pab kom koj nthuav tau cov ncauj lus no zoo.

Nws yuav pab yog npaj muaj ib txoj kev los muab cov tswv yim daws teeb meem nrog raus tes siv.

Lub Tswv Yim Daws Cov Teeb Meem thiab Cov Kev Mob Pheej Tshwm Sim

Teeb meem los yog Cov Kev Mob Tshwm Sim	Lub tswv yim kuv npaj yuav siv

Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm kev daws cov teeb meem thiab cov kev mob pheej tshwm sim

- *Npaj kom muaj cov tswv yim los daws cov teeb meem thiab cov kev mob pheej tshwm sim tuaj yuav txo tau cov kev ntxhov siab kom tsawg.*

- *Siv cov txheej txheem daws teeb meem thiab ua mus kom cuag cov hom phiaj yuav pab kom koj muaj kev raus tes ruaj siab ntsees pab koj tus kheej.*

- *Tib neeg nquag muaj cov teeb meem ntawm cov hom teeb mem nram no:*

  - *Kev xav*
  - *Siab ntsws*
  - *Cov kev mob tshwm sim tsis zoo*
  - *Cov kev mob tshwm sim puas hlwb*
  - *Quav tshuaj yeeb los yog dej caw*

- *Muaj ntau cov tswv yim daws cov teeb meem thiab cov kev mob uas pheej tshwm sim. Nws tseem ceeb uas koj xaiv cov koj xav tias yuav pab tau koj zoo tshaj plaws.*

- *Nws yuav pab yog npaj muaj ib txoj kev los muab cov tswv yim daws teeb meem nrog raus tes siv.*

Phau Ntawv Qhia Kev Kawm #10:

Muab Kev Pab Rau Koj Cov Kev Tu Ncua hauv Txoj Kev Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws

"Txhua leej txhua tus nyias muaj nyias kev tu ncua. Qee cov neeg yuav tsum muaj ib tug kws kho mob nrog kho nws tib leeg xwb hos lwm cov neeg yuav tsum muaj ib txoj kev kho mob uas teev muaj lub muaj log txhua txhua hnub. Nrhiav seb koj tus kheej muaj kev tu ncua dab tsi."

"Nws yuav pab yog koj paub tias muaj cov hom kev kho kab mob kev nkeeg zoo li cas rau koj. Zaum tag los uas kuv ntsib teeb meem kub ceev, tus kws tswj xyuas cov kev kho kab mob kev nkeeg hauv lub chaw kho kev puas siab puas ntsws pab tau kuv zoo heev."

David Kime, kws kos duab, kws sau ntawv, kws kho paj zoo nkauj

Ncauj Lus Nthuav Qhia

Phau ntawv no nthuav qhia txoj kev kev kho kev puas siab puas ntsws, nrog rau cov kev pab cuam thiab cov kev kho nyob rau hauv ntau lub chaw kho kev puas siab puas ntsws. Muaj cov ncauj lus qhia pub rau cov tib neeg kom paub ntsuam xyuas seb cov hom kev kho twg thiaj yuav pab tau kom lawv zoo rov los. Muaj cov tswv yim qhia pab rau tib neeg kom txawj tawm tsam tswv yim pab rau lawv tus kheej thaum twg yog ntsib ib qhov teeb meem nyob rau hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws.

Cov chaw kho kev puas siab puas ntsws hauv zej zog yog dab tsi?

Nyob rau hauv Teb Chaws Asmeskas, Cov Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Zej Zog (Community Mental Health Centers) (CMHCs) yog cov chaw kho kev puas siab puas ntsws uas tsis tau pw tim tsev kho mob uas pej xeem huab hwm tuaj mus cuag. Nyob rau qee cov xeev, cov CMHC muaj cov kev pab cuam rau cov tib neeg uas nyob rau qee cheeb tsam chaw. Nyob rau lwm cov xeev, koj xaiv tau lub CMHC uas koj xav tau kev pab nyob rau. Cov nqi sib txawv. Tus nqi rau tib neeg raws kev kev pov hwm kam them, kev tsim nyog tau kev pab them nqi kho mob, thiab raws nyiaj txiag muaj.

Nws tseem ceeb uas yuav tau nco rau hauv siab tias nyob rau qee cov xeev, txoj kev kho kev puas siab puas ntsws tseem tab tom muaj kev hloov ntau heev. Piv txwv, muaj cov koom haum tswj xyuas cov kev kho kev puas siab puas ntsws rau pej xeem huab hwm. Qee cov kev hloov yuav ua rau neeg tsis paub tseeb txog cov kev kho mob uas muaj, leej twg thiaj tsim nyog tau kev pab, thiab txoj kev mus cuag tau cov kev kho. Cov kws tswj xyuas txooj xwm yuav muaj cov ncauj lus tshiab tam sim no.

Muaj cov kws kho kev puas siab puas ntsws thiab cov kws kho lub cev muaj nyob rau hauv cov lag luam, cov tuam tsev kho mob, cov tuam tsev kawm kev kho mob, cov kev txhawb zog siab, thiab qee cov chaw ua hauj lwm. Yuav tau muaj cov kev pov hwm thiab/los yog nyiaj txiag thiaj them taus cov kev kho mob. Tiam sis, qee cov koom haum, xws li cov tuam tsev kawm kev kho mob muaj cov kev kho kab mob kev nkeeg tshwj xeeb los muab cov kev kho kev puas siab puas ntsws uas pheej yig them taus.

Cov Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Zej Zog (Community Mental Health Centers) (CMHCs) yog cov chaw kho kev puas siab puas ntsws uas tsis tau pw tim tsev kho mob uas pej xeem huab hwm tuaj mus cuag.

Cov Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Zej Zog (Community Mental Health Centers) Yog Dab Tsi?

Cov Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Zej Zog (Community Mental Health Centers) (los yog cov koom haum uas muaj feem xyuam nrog lawv) yeej muaj ntau hom kev pab cuam. Yog lawv tsis muaj cov kev pab uas koj xav tau, lawv yuav qhia tau lwm qhov chaw uas muaj nyob rau hauv koj lub zej zog. Koj lub chaw kho mob yuav muaj cov kev pab kho nram no:

- cov kev ntsuam xyuas kev puas siab puas ntsws
- kev tswj xyuas txooj xwm
- cov kev pab muab tshuaj kho
- cov kev txhawb zog siab los ntawm phooj ywj thiab lwm cov kev pab tswj los ntawm cov neeg mob
- kev kho rau tib leeg

- kev kho rau ib pab neeg ua ke
- kev kawm sib raug zoo
- cov kev kawm txog kev puas siab puas ntsws rau tsev neeg thiab lwm cov kev pab cuam rau tsev neeg
- cov kev kho mob ib hnub rov mus tsev los yog cov pw kho ib nrab
- cov pab pawg txhawb zog siab
- kev kawm txog kev puas siab puas ntsws
- cov kev pab kub ceev
- kev pab kho kom rov tu tau tus kheej lub cev
- kev pab kho kom rov siv tau lub cev ua ub no
- cov kev pab ntawm hauj lwm
- kho kev puas siab puas ntsws txuam nrog kev txiav tshuaj yeeb dej caw
- kev cuag Cov Pab Neeg Mob Siab Kho Mob Hauv Zej Zog (Assertive Community Treatment Teams) (ACT Teams)

Cov Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Zej Zog yeej muaj ntau yam kev pab cuam.

Cov kev pab twg thiaj li pab tau koj?

Cov tib neeg muaj kev puas hlwb yeej muaj cov kev tu ncua nyias sib txawv nyias. Cov chaw kho kev puas siab puas ntsws muaj ntau yam kev pab cuam kom pab tau txhua tus neeg cov kev tu ncua.

Tej zaum koj twb siv cov kev pab nram no lawm thiab tej zaum koj yuav txaus siab sim lwm cov thiab. Thaum koj nyeem txog cov lwm cov neeg, thov kos rau cov kev pab uas koj xav sim.

- Cov Kev Ntsuam Xyuas Kev Puas Siab Puas Ntsws

"Muaj txoj kev ntsuam xyuas txhij txhua kuj pab tau kuv. Kuv tau muaj cov teeb meem ib ntus thiab pheej ntsib kev phem tag los ntsib dua xwb. Kuv tham nrog kuv tus kws kho kev puas siab puas ntsws uas ntsuam xyuas txog cov teeb meem kuv tau muaj. Nws nug cov nqe lus txog kuv lub neej zoo li cas, kuv ua tau dab tsi zoo thiab yam kev txhawb zog siab uas kuv muaj yog dab tsi. Nws pab kom kuv pom tseeb dua tuaj."

- Kev Tswj Xyuas Txooj Xwm

"Kuv ua hauj lwm ze nrog tus kws tswj xyuas kuv li txooj xwm. Thaum kuv xav tau, nws pab ua txhua yam rau kuv, xws li ua cov ntaub tnawv thov kev pab thiab npaj kom muaj tsheb thauj kuv mus cuag cov sij hawm ntsib kws kho mob. Nws kuj pab kuv tshawb kom paub seb kuv yuav tsum muaj dab tsi thiaj li koom tau nrog txoj kev txhawb zog siab tom hauj lwm. Nws paub txog txoj kev kho kev puas siab puas ntsws zoo heev li."

- Cov kev pab muab tshuaj kho

"Kuv tus kws kho mob pab kuv nrhiav cov tshuaj uas kuv siv tam sim no. Kuv sim ob peb hom ua ntej kuv txiav txim siv hom no. Kuv tus kws kho mob paub zoo heev, uas yeej pab tau kuv kawg. Tam sim no kuv ntsib nws ib hlis ib zaug."

- Cov kev txhawb zog siab los ntawm phooj ywg thiab lwm cov kev pab tswj los ntawm cov neeg mob

"Mus koom nrog ib txoj kev pab kom rov zoo los uas tsim thiab cob los ntawm cov tib neeg uas muaj cov kev puas siab puas ntsws yog lub ntsiab tseem ceeb ntawm kuv txoj kev zoo rov los. Kuv muaj lub caij nyoog tau pab lwm cov tib neeg. Nws ua rau kuv muaj peev xwm thiab xav zoo txog lub neej tom ntej."

- Kev kho rau tib leeg

"Muaj ib tug neeg nrog kuv tham txog cov teeb meem hauv kuv lub neej, tseem ceeb heev rau kuv. Kuv tus kws pab tswv yim pab kuv tshawb cov teeb meem uas kuv muaj hauv kuv txoj kev sib raug zoo nrog kuv tus hluas nraug. Nws txhawb kom kuv rov qab mus kawm ntawv, uas tam sim no kuv tab tom xav yuav rov mus."

- Kev kho rau ib pab neeg ua ke

"Nyob rau hauv txoj kev kho rau peb pab neeg, peb tham txog kev cov kev xav thiab cov kev daws cov xwm txheej sib txawv uas tshwm muaj hauv peb lub neej. Kuv xis tham nrog cov tib neeg hauv pab neeg no txog cov kuv muaj hauv siab."

- Kev kawm sib raug zoo

"Kuv kawm tau ntau heev ntawm pab neeg koom nrog Txoj Kev Kawm Sib Raug Zoo. Kuv yeej tau muaj teeb meem ntaus phooj ywg thiab txoj kev koom nrog pab neeg no qhia rau kuv txog kev pib sib txuas lus thiab sib tham mus ntxiv. Nws muab lub caij nyoog rau kuv sim sib txuas lus nrog pab neeg no ua ntej kuv mus hais tom kuv qhov chaw ua hauj lwm. Cov neeg hauv pab no qhia cov ncauj lus uas pab tau kuv zoo heev."

- Cov kev kawm txog kev puas siab puas ntsws rau tsev neeg thiab lwm cov kev pab cuam rau tsev neeg

"Kuv hais kom kuv niam thiab txiv thiab kwv tij rau npe koom nrog kuv kawm txog kev puas siab puas ntsws rau tsev neeg hauv lub Chaw Kawm Txog Kev Puas Siab Puas Ntsws (Mental Health Center). Nws pab heev qhov uas lawv kawm ntxiv txog kuv tus mob. Thiab ua rau peb sib tham ua ke tau zoo dua."

- Cov kev kho mob ib hnub rov mus tsev los yog cov pw kho ib nrab

"Kuv xis nyob dua yog txhua hnub muaj chaw txawb chaw rau zoo. Kuv nyiam ntsib cov neeg kuv paub thiab muaj dab tsi ua. Peb muaj cov pab pawg kawm ntawv thiab cov pab pawg ua kev lom zem. Kuv nyiam pab ua suab paj nruag."

- Cov Kev Pab Vaj Tse Nyob

"Kuv nyob ib chav hauv lub Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Zej Zog yog tus tswv tsev rau lub tsev. Kuv muaj kuv chav nyob, tiam sis nws muaj ib tug neeg ua hauj lwm nyob nrog ncig pab kuv yog kuv xav tau kev pab. Kuv nyiam lwm cov neeg nyob hauv lub tsev."

- Cov pab pawg txhawb zog siab

"Hnov txog lwm cov neeg muaj tej yam xws li kuv pab tau kuv zoo heev. Kuv tsis xav tias tsuas yog kuv tib leeg xwb. Thiab lwm cov neeg muaj cov tswv yim zoo rau kuv sim."

- Cov kev pab kub ceev

"Kuv lub chaw kho kev puas siab puas ntsws muaj tus xov tooj qhib 24 teev pab kev kub ntxhov. Kuv siv ib zaug thaum kuv ntsib kev ntxhov siab heev heev thiab nws tau nrog pab tswj kom kuv nyob tus."

- Kev pab kho kom rov tu tau tus kheej lub cev (Occupational therapy) (O.T.)

"Ua hauj lwm nrog ib tug kws pab kho lub cev kom rov tu tau tus kheej tau pab kuv txog kev mus khw thiab kev ua noj ua haus. Ua ntej ntawd, kuv noj tawm rooj nkaus xwb, uas kim heev."

- Kev Pab Kho Kom Rov Siv Tau Lub Cev Ua Ub No (Recreational Therapy) (R.T.)

"Tus kws pab kho lub cev kom rov siv ua ub ua no tau pab kuv rov ua dua yam uas kuv nyiam. Nws txhawb kom kuv muab kuv lub kivtas thau tawm los thiab xyaum ntaus ib cov suab paj nruag. Rov qab ntaus suab paj nruag mas zoo heev."

- Kho kev puas siab puas ntsws txuam nrog kev txiav tshuaj yeeb dej caw

"Thaum i kuv tsis paub tseeb li vim tias kuv tus kws pab tswv yim tshuaj kho qhia ib yam rau kuv, ces kuv tus kws pab tswv yim kev noj qab haus huv qhia lwm yam rau kuv. Tam sim no, peb ua hauj lwm ua ke thiab kuv zoo lawm ntau."

- Cov kev pab ntawm hauj lwm

"Lwm lub lim piam kuv pib ua hauj lwm ib nrab hnub hauv lub khw muag ntawv. Tus kws kho mob tshwj xeeb uas txhawb zog siab hauv chaw ua hauj lwm nug seb kuv tau ua cov hauj lwm zoo li cas yav dhau los thiab kuv nyiam ua dab tsi tam sim no. Nws pab kuv nrhiav tau ib txoj hauj lwm uas haum rau kuv. Nws yuav nyob txhawb kuv thaum kuv ua hauj lwm. Kuv hnov zoo li kuv muaj neeg txhawb kuv lub zog rov mus ua hauj lwm."

- Cov Pab Neeg Mob Siab Kho Mob Hauv Zej Zog (Assertive Community Treatment Team) (ACT Team)

"Thaum i kuv mas ib sij mus pw kho mob hauv tuam tsev kho mob tas li. Tam sim no kuv muaj Pab Neeg ACT los pab kuv nyob twj ywm hauv lub zej lub zos. Lawv pab txhua tsav yam rau kuv, nrog rau vaj tse nyob mus rau tsheb thauj mus los."

Cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws yeej siv cov kev kho kev puas siab puas ntsws sib txawv.

<u>Nqe lus nug:</u> Cov kev kho kev puas siab puas ntsws twg yog cov koj kos qhia tias koj xav sim? Koj kos tau koj cov lus teb rau nram no:

Kos Qhia Cov Kev Pab Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws

Kev pab kho	Kuv xav sim hom kev pab kho no
Kev ntsuam xyuas kev puas siab puas ntsws	
Kev tswj xyuas txooj xwm	
Cov kev pab muab tshuaj kho	
Cov kev txhawb zog siab los ntawm phooj lwm thiab lwm cov kev pab tswj los ntawm cov neeg mob	
Kev kho rau tib leeg	
Kev kho rau ib pab neeg ua ke	
Kev kawm sib raug zoo	
Cov kev kawm txog kev puas siab puas ntsws rau tsev neeg thiab lwm cov kev pab cuam rau tsev neeg	
Cov kev kho mob ib hnub rov mus tsev los yog cov pw kho ib nrab	
Cov kev pab vaj tse nyob	
Cov pab pawg txhawb zog siab	
Cov kev pab kub ceev	
Kev pab kho kom rov tu tau tus kheej lub cev	
Kev pab kho kom rov siv tau lub cev ua ub no	
Kho kev puas siab puas ntsws txuam nrog kev txiav tshuaj yeeb dej caw	
Cov kev pab ntawm hauj lwm	
Cov Pab Neeg Mob Siab Kho Mob Hauv Zej Zog (ACT)	
Lwm yam:	

Koj yuav ua li cas thiaj pab ntxiv txog txoj kev koom nrog qee cov kev pab kho no?

Koj yeej nrhiav tau ncauj lus qhia ntxiv txog cov tseem cee ntawm cov kev pab kho no los ntawm cov chaw kho kev puas siab puas ntsws hauv zej zog, cov chaw tshawb fawb txog kev puas siab puas ntsws, cov chaw txhawb neeg puas siab puas ntsws thiab ntawm cov pab pawb tawm tsam tswv yim pab. Qee cov ncauj lus muaj nyob rau ntawm cov website, thiab qee cov nyob rau hauv phau ntawv teev xov tooj los yogh u rau cov chaw khiav dej num hauv koj lub xeev los yog lub cheeb nroog fab tswj xyuas kev kho kev puas siab puas ntsws.

Koj puas tsim nyog tau nyiaj txiag pab?

Cov kev pab nyiaj txiag yog tsim los pab rau cov pej xeem huab hwm hauv peb lub zej zog thaum twg lawv ntsib teeb meem nyiaj txiag. Qee zaus, cov tib neeg tsis thov cov nyiaj pab no vim lawv muaj txoj kev txaj muag. Nws tseem ceeb uas yuav tau nco hais tias koj yog ib feem ntawm lub zej lub zos thiab koj tsim nyog tau cov nyiaj txiag pab thiab lwm cov kev txhawb yuav pab nrog tswj xyuas lawv cov neej.

Txoj kev to taub thiab kev thov cov nyiaj pab yuav yog ib txoj luam num cov nyom heev. Tham nrog ib tug kws tswj xyuas txooj xwm los yog tus kws khiav ntaub ntawv pab kev noj kev haus kom paub seb koj tsim nyog tau cov nyiaj pab twg thiab yuav ua ntaub ntawv thov tau li cas. Ib tug kws tswj xyuas txooj xwm los yog tus kws khiav ntaub ntawv pab kev noj kev haus yuav pab txog cov kev hloov tshiaj rau cov kev pab no.

Nyob ntawm koj li keeb kwm ua hauj lwm thiab koj cov kev tu ncua ntawm nyiaj txiag tam sim no, tej zaum koj yuav tsim nyog tau ib yam nyiaj pab nram no:

Nyiaj Pab Cov Laus Tsis Taus (Social Security Disability Insurance) (SSDI)

Yog koj ua hauj lwm yav dhau los thiab yeej them rau pob nyiaj laus Social Security (los yog koj txoj kev tsis taus pib ua ntej koj muaj hnub nyoog kaum yim xyoo) thiab tam sim no ua tsis taus hauj lwm thawm hnub vim yog txoj kev puas siab puas ntsws, tej zaum koj yuav tsim nyog tau hom nyiaj pab SSDI. Nws yog tsoov fwv teb chaws ib txoj kev pab thiab koj yeej mus thov tau hauv Lub Chaw Khiav Dej Num Pab Nyiaj Laus (Social Security Administration Office). Tom qab ob lub xyoos uas koj yeej tsim nyog tau cov nyiaj pab SSDI lawm, tej zaum koj yuav tsim nyog tau hom kev pab them nqi kho mob Medicare.

Nyiaj Pab Txhawb Kev Ruaj Ntseg (Supplemental Security Income) (SSI)

Yog koj tsis tau ua dua hauj lwm yav dhau los (los yog tsuas tsim nyog tau qhov nyiaj pab SSDI tsawg tsawg xwb), yeej ua tsis taus hauj lwm thawm hnub tam sim no vim yog txoj kev puas siav puas ntsws, thiab tsis muaj nyiaj txiag ntau hlo li, tej zaum koj yuav tsim nyog tau cov Nyiaj Pab Txhawb Kev Ruaj Ntseg (Supplemental Security Income) (SSI). Nws yog tsoov fwv teb chaws ib txoj kev pab thiab koj yeej mus thov tau hauv Lub Chaw Khiav Dej Num Pab Nyiaj Laus (Social Security Administration Office). Yog koj tau qhov nyiaj SSI, tej zaum koj yuav tsim nyog tau hom kev pab them nqi kho mob Medicaid.

Nyiaj Pab Pej Xeem Huab Hwm

Ib lub xeev twg muaj cov nyiaj txiag pab sib txawv thiab muaj cov kev tsim nyog tau nyiaj pab sib txawv. Feem ntau, cov nyiaj pab los hauv lub xeev yog hu ua "nyiaj pab pej xeem huab hwm" los yog "nyiaj pab ib ntus rau cov tsev neeg txom nyeem heev" los yog "cov kev pab kom nyab xeeb." Yog koj muaj nyiaj hli tsawg heev thiab muaj cov teeb meem kev puas siab puas ntsws uas cuam

tshuam rau koj txoj kev ua tau hauj lwm thawm hnub, tej zaum koj yuav tsim nyog tau cov nyiaj pab pej xeem huab hwm. Feem ntau nws yog ib nyuag qhov nyiaj txaus noj txaus haus.

Muaj ntau lub xeev kuj muaj cov nyiaj pab muas khoom noj khoom haus, xws li cov nyiaj muas noj. Muaj ntau lub xeev thiab cov zej zog kuj muaj cov kev pab them nqi vaj nqi tsev. Cov kev pab nqi vaj nqi tsev yog tswj xyuas los ntawm cov koom haum ceev vaj tse los yog ceev los ntawm cov xeev.

Vim yog cov nyiaj pab pej xeem huab hwm los ntawm lub xeev los, koj yuav tau mus ua ntaub ntawv thov cov nyiaj no nyob rau ntawm lub xeev Lub Chaw Khiav Dej Num Pab Pej Xeem (Office of Public Assistance) los yog Chaw Pab Pej Xeem Kev Nyab Xeeb (Office of Public Welfare). Tej zaum koj kuj tsim nyog tau kev pab them nqi kho mob Medicaid, uas qee zaus yog hu ua "kev pab them nqi kho mob."

Nyob ntawm koj li keeb kwm kev ua hauj lwm thiab kev tu ncua ntawm nyiaj txiag, tej zaum koj yuav tsim nyog tau cov nyiaj pab SSI, SSDI los yog Nyiaj Pab Pej Xeem Huab Hwm.

Cov nqe lus nug: Tam sim no koj puas tau nyiaj txiag pab?
Yog tsis tau, koj puas xav tias tej zaum koj yuav tsim nyog tau cov nyiaj SSDI, SSI los yog Nyiaj Pab Pej Xeem Huab Hwm?

Koj puas tsim nyog tau cov kev pab them nqi kho mob?

Cov kws khiav ntaub ntawv kev noj kev haus thiab cov kws tswj xyuas txooj xwm yeej paub zoo txog cov kev pab them nqi kho mob. Cov ncauj lus qhia txog cov kev pab no txawv ib xyoos rau ib xyoos, yog li nws yog ib lub tswv yim zoo uas yuav tsum tham nrog ib tug neeg uas paub zoo txog cov ncauj lus tshiab tshaj plaws tam sim no.

Tej zaum koj tsim nyog tau ib hom kev pab them nqi kho mob nram no:

Kev pab them nqi kho mob Medicare

Yog koj ua tsis taus hauj lwm vim yog txoj kev puas siab puas ntsws thiab yeej tsim nyog tau hom nyiaj pab SSDI los tshaj ob lub xyoo lawm, tej zaum koj yuav tsim nyog tau hom kev pab them nqi kho mob Medicare. Nws yuav pab them rau cov nqi pw kho mob hauv tuam tsev kho mob thiab cov nqi mus ntsib kws kho mob, txawm hais tias nws muaj cov feem nqi rau koj them, cov nqi muas uas koj them thiab “cov nqi siab tshaj uas koj raug them” rau qee yam kev kho kab mob kev nkeeg. Muaj ob hom kev pab them nqi kho mob ntawm Medicare, Medicare A thiab Medicare B. Koj mus muab tau ncauj lus qhia ntxiv txog ob hom kev pab no ntawm koj lub Chaw Pab Nyiaj Laus hauv koj lub zos. Txawm koj yuav tsis paub tseeb tias koj puas tau hom kev pab them nqi kho mob Medicare los yog Nyiaj Laus, koj yeej muaj cai ua ntaub ntawv thov. Ua tau cov ntaub ntawv thov hauv lub Chaw Khiav Dej Num Pab Nyiaj Laus.

Kev pab them nqi kho mob Medicaid

Yog koj muaj nyiaj txiag tsawg heev (los yog tsis muaj nyiaj) thiab muaj kev puas siab puas ntsws uas cuam tshuam nrog txoj kev ua tau hauj lwm thawm hnub, tej zaum koj yuav tsim nyog tau hom kev pab them nqi kho

mob Medicaid, uas yog hu ua "Kev Pab Them Nqi Kho Mob" hauv qee cov xeev. Txawm hais tias cov kev pab no sib txawv ntawm ib lub xeev mus rau ib lub los lawv yeej them rau cov nqi pw kho mob hauv tuam tsev kho mob thiab cov nqi mus ntsib kws kho mob, thiab cov nqi tshuaj. Hauv qee cov xeev nws muaj cov nqi muas tsawg tsawg uas koj yuav tau them thiab muaj cov kev cai txwv txiav nruj heev txog kev thim nyiaj rov. Koj mus ua ntawv thov tau hauv Lub Xeev Chaw Khiav Dej Num Pab Pej Xeem (State Office of Public Assistance) los yog Chaw Pab Pej Xeem Kev Nyab Xeeb (Office of Public Welfare).

Cov Kev Thov Kom Rov Txiav Txim Siab

Lub Chaw Khiav Dej Num Pab Nyiaj Laus thiab cov kev pab hauv lub xeev (xws li hom kev pab them nqi kho mob Medicaid) muaj cov kev rau koj mus thov kom rov txiav txim dua txog koj txoj kev tsim nyog tau cov kev pab. Thaum koj ua ntawv thov, nug txog cov txheej txheem thov kev txiav txim siab dua. Yog koj xav tias muaj ib txoj kev txiav txim tsis yog lawm, koj muaj txoj cai ua raws li cov txheej txheem thov kom rov txiav txim siab dua.

Nyob ntawm koj li keeb kwm kev ua hauj lwm thiab kev tu ncua ntawm nyiaj txiag, tej zaum koj yuav tsim nyog tau cov hom kev pab them nqi kho mob Medicare los yog Medicaid.

Cov nqe lus nug: Tam sim no koj puas tau cov kev pab them nqi kho mob?
Yog tsis tau, koj puas xav tias koj tsim nyog tau hom kev pab them nqi kho mob Medicare los yog Medicaid?

<u>Koj yuav tawm tsam tswv yim pab tau koj tus kheej li cas hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws?</u>

Tej zaum koj yuav ntsib ib qhov teeb meem hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws thiab yuav tau muaj kev tsawm tsam tswv yim pab koj tus kheej. Ntawm no yog qee cov qauv teeb meem uas lwm cov tib neeg tau ceeb toom qhia:

"Kuv muaj npe tos ntsib ib tug kws pab tswv yim uas yeej tsis muaj hnub yuav txog kuv hlo li."

"Kuv xav tau ib txoj hauj lwm ua. Kuv tsis pom qab nrhiav tau neeg pab kuv txog qhov nov."

"Kuv twb npaj txhij yuav tawm ntawm txoj kev kho mob yav nruab hnub, tiam sis tib neeg pheej hais rau kuv tias nws tsis muaj lwm txoj kev taug li lawm."

Thaum muaj teeb meem tshwm sim, cov kev coj qhia nram no yuav pab tau:

<u>Teev tseg cov ntsiab lus txog qhov teeb meem thiab cov uas koj tau sim ua kom daws tau.</u>

"Kuv luam tag nrho kuv cov ntaub ntawv thov kev pab vaj tse nyob. Thiab thaum kuv hu rau leej twg ntawm lub chaw khiav dej num, kuv sau cia hnub kuv hu, tus neeg kuv nrog tham, thiab cov lus tau sib tham txog. Kuv khaws tag nrho cov ntaub ntawv no cia rau hauv ib phau ntawv. Kuv khaws li no kom muab tau kuv cov ntaub ntawv qhia rau tus thawj tswj xyuas lub tsev nyob."

Nrhiav tus neeg hauv txoj kev kho mob rau koj uas paub zoo tshaj plaws txog qhov teeb meem koj muaj.

"Kuv ntxhov siab rau txoj kev nrhiav hauj lwm. Kuv hnov los ntawm tus kws tswj xyuas kuv li txooj xwm hais tias muaj ib tug kws kho mob tshwj xeeb nyob hauv pab neeg kho kuv. Kuv hais kom tus kws tswj xyuas kuv li txooj xwm xa kuv mus cuag tus neeg ntawd. Nws pab cov hauj lwm mus tau ceev nrooj lawm."

Maj mam thiab tham txog koj cov kev txhawj xeeb kom tseeb tseeb.

"Kuv laj laj tos txog hnub kuv yuav tsiv mus nyob hauv ib chav tsev. Thaum chiv thawj, kuv yeej pib npau taws thaum twg kuv pom tus kws tswj xyuas vaj tse nyob nraum tej tog tsev. Nws tsis xis nyob kiag thaum twg kuv tsa suab lus nrov. Ces kuv sim thov ib lub sij hawm sib ntsib thiab maj mam tham. Kuv puav leej xyaum hais cov lus uas ntej kuv yuav mus ntsib nws. Nws teb rov rau kuv zoo dua lawm."

Yog koj tsis txaus siab tom qab tham nrog tus neeg tsim nyog tag, rhais kauj ruam mus tom ntej.

"Qee lub sij hawm txawm nrog tus neeg yog tham tag los yeej tsis pab tau dab tsi. Kuv kawm tau hais tias yuav tau tham kiag nrog tus thawj tswj xyuas los yog mus cuag ib qhov chaw pab tawm tsam tswv yim. Feem ntau, coj lawv koom nrog hais pab tau zoo."

Taug qab koj cov lus uas koj tau hais mus.

"Thaum kuv mus ntsib tus kws khiav ntaub ntawv kev noj kev haus txog kev thov cov Nyiaj Pab Cov Laus Tsis Taus (Social Security Disability) (SSDI), nws hais rau kuv tias kuv yuav tau muab kuv cov ntaub ntawv ua hauj lwm sau ua ke thiab nqa mus rau nws es nws thiaj li pab kuv ua cov ntaub ntawv tau zoo. Kuv thiaj yog tib tug neeg paub hais

tias kuv cov ntaub ntawv nyob qhov twg xwb, yog li yog kuv tsis nqa mus rau nws ces tus kws khiav ntaub ntawv kev noj kev haus rau kuv ua tsis tau cov ntaub ntawv mus ntxiv."

Qhia rau neeg paub tias koj pom lawv cov dag zog muaj txiaj ntsim.

"Tus lwm thawj xyuas neeg mob zoo siab heev thaum kuv qhia rau nws paub tias kuv tau muab nws cov tswv yim sim kom txo tau qee cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj kuv siv. Nws nug kuv seb puas muaj lwm yam dab tsi uas kuv xav tau."

Yog koj tsis vam meej thawj zaug, sim tiag, sim dua.

"Kuv yuav tsum muaj kev ruaj siab hais kom tau tsheb thauj mus los rau txoj kev pab Artists-in-Recovery. Thaum chiv thawj, tib neeg yeej hais tias yuav tsis muaj ua tau hlo li. Tiam sis kuv txiav tsim siab yuav tsum koom kom tau txoj kev pab ntawd vim kuv paub zoo hais tias nws pab tau kuv. Yog kuv pheej peem tas zog, ces kuv rub tau lwm cov neeg los tawm tsam txhawb kuv. Kuv thiaj li tau kiag tsheb thauj mus los lawm."

Tawm suab lus txhawb koj tus kheej yog koj ntsib ib qho teeb meem hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws.

Cov nqe lus nug: Koj puas tau tawm tsam tswv yim txhawb koj tus kheej hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws dhau los?
Yog tau, puas ua hauj lwm zoo?

Koj thov tau leej twg pab koj yog koj ntsib ib qho teeb meem nrog txoj kev kho kev puas siab puas ntsws?

Cov kev kho kev puas siab puas ntsws yuav zoo xws li loj loj heev thiab yuav muaj ntau yam dhau heev. Txawm hais tias koj yeej tawm tsam txhawb tswv yim rau koj tus kheej tau los nws yeej muaj qee lub sij hawm yuav tau muaj lwm tus tawm tsawm txhawb tswv yim rau koj thiaj li mus taus thiab.

Nyob rau hauv ntau txoj kev kho kev puas siab puas ntsws, yeej muaj ib tug neeg yog tus "tawm tsam txhawb cov neeg qhua" los yog "tus tshawb fawb txog kev tsis txaus siab" los mus pab cov tib neeg uas ntsib teeb meem ntawm txoj kev kho kev puas siab puas ntsws. Nws yog ib lub tswv yim zoo uas yuav tau paub tus neeg tawm tsam tswv yim txhawb koj nyob rau hauv koj Lub Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Zej Zog. Nyob rau hauv qee cov xeev, nws muaj lub chaw khiav dej num txhawb cov qhua los yog neeg tawm tsam txhawb cov qhua. Paub siv cov kev pab no yuav pab tau zoo heev. Feem ntau, cov chaw khiav dej num no muaj ib tug neeg ua hauj lwm uas tau muaj cov kev tshwm sim puas hlwb los ua cov hauj lwm tawm tsam tswv yim txhawb neeg. Lawv yuav pab teb tau koj cov nqe lus nug thiab cob koj raws cov txheej txheem tawm tsam.

Qee lub sij hawm cov tib neeg yuav xav tias lawv "tsis pom qab mus rau qhov twg hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws" li lawm. Kom xyeej dhau txoj kev tws no, nws yuav pab tau zoo yog koj nrhiav ib tug neeg uas koj xis tham nrog thiab tus koj mus cuag tau kev pab yog koj ntsib teeb meem.

Tib neeg yuav zoo tham nrog ib tug neeg uas mloog lawv tham txog lawv tej teeb meem, nug lawv tej nqe lus nug, nco txog cov lus sib tham dhau los, muaj tswv yim qhia pab, thiab tsis thuam los yog hais lus siab. Feem neeg

coob yuav nrhiav ib tug neeg uas txaus siab txog lawv txoj kev nyab xeeb.

Txoj hauj lwm ntawm tus neeg uas koj zoo tham rau muaj ntau yam sib txawv. Qee cov neeg zoo tham nrog tus kws tswj xyuas lawv li txooj xwm los yog kws khiav cov ntaub ntawv kev noj kev haus los yog tus kws kho lawv kev puas hlwb tshaj. Lwm cov neeg ho zoo tham nrog lawv tus lwm thawj xyuas neeg mob los yog tus kws kho kev puas siab puas ntsws los yog lwm tus neeg ua hauj lwm rau fab kev puas siab puas ntsws.

Thaum twg koj nrhiav tau tus neeg koj zoo tham nrog, nws yuav pab tau zoo yog koj qhia rau nws paub txog koj tus kheej zoo li cas. Qhia rau tus neeg ntawd paub txog cov zoo thiab cov tsis zoo ntawm koj. Tswj kom muaj kev sib txuas lus zoo yuav pab tus tib neeg ntawd kom nws pab tau koj zoo dua yog tias lam muaj ib yam teeb meem tshwm sim rau koj.

Nrhiav kev kom paub tus neeg tawm tsam tswv yim txhawb cov neeg qhua hauv koj lub chaw kho kev puas siab puas ntsws.

Nrhiav ib tug neeg hauv pab neeg kho koj tus mob kom pab nrog tawm tsam tswv yim txhawb koj yog tias koj ntsib ib qhov teeb meem hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws.

<u>Cov nqe lus nug</u>: Koj puas paub tus neeg tawm tsam tswv yim txhawb cov qhua hauv koj lub chaw kho kev puas siab puas ntsws hauv koj lub zej zog?
Leej twg yog tus neeg hauv koj pab neeg kho koj tus mob uas koj xav kom pab tawm tsam tswv yim txhawb koj?

Txoj kev kho kev puas siab puas ntsws puas pab tau koj cov kev ncua?

Tej zaum koj yuav pom tias txoj kev kho kev puas siab puas ntsws yuav pab tau koj cov kev tu ncua los yog pab tsis tau. Teb rau cov nqe lus nug nram nplooj ntawv no yuav pab tau zoo:

Cov Nqe Lus Nug Txog Yam Kuv Tau Txais Los Ntawm Txoj Kev Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws

Cov nqe lus nug	**Lus teb (thov qhia tseeb)**
Puas muaj lwm cov kev pab kho uas kuv xav tau? (xyuas "Kos Qhia Cov Kev Pab Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws," thaum ntxov ntawm phau ntawv no)	
Puas muaj cov nyiaj txiag pab uas kuv xav thov?	
Puas muaj cov kev pab them nqi kho mob uas kuv xav thov?	
Puas muaj cov kev pab nyiaj muas noj muas haus los yog khoom noj khoom haus uas kuv xav thov?	
Puas muaj cov kev pab vaj tse los yog nyiaj pab vaj tse uas kuv xav thov?	
Kuv puas xav kawm kom kuv cov txuj ci tawm tsawm tswv yim txhawb kuv tus kheej zoo dua ntxiv?	
Kuv puas xav ntsib tus kws tawm tsam tswv yim txhawb cov neeg qhua hauv kuv lub chaw kho kev puas siab puas ntsws los yog puas xav paub nws kom zoo dua ntxiv?	
Kuv puas xav nrhiav ib tug neeg hauv pab neeg kho kuv uas yuav pab tawm tsam tswv yim txhawb rau kuv?	
Puas muaj lwm yam uas kuv tau txais los ntawm txoj kev kho kev puas siab puas ntsws uas kuv xav kom txhim kho kom zoo dua ntxiv?	

<u>Lus nthuav txog cov ntsiab tseem ceeb ntawm txoj kev muab cuag cov kev pab rau koj cov kev tu ncua hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws:</u>

- Cov Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Zej Zog yog cov chaw kho kev puas siab puas ntsws tseem uas pej xeem huab hwm tuaj mus cuag

- Cov Chaw Kho Kev Puas Siab Puas Ntsws yeej muaj ntau yam kev pab cuam.

- Cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws yeej siv cov kev kho kev puas siab puas ntsws sib txawv.

- Nyob ntawm koj li keeb kwm kev ua hauj lwm thiab kev tu ncua ntawm nyiaj txiag, tej zaum koj yuav tsim nyog tau cov Nyiaj Pab Txhawb Kev Ruaj Ntseg (Supplemental Security Income) (SSI), Nyiaj Pab Cov Laus Tsis Taus (Social Security Disability Insurance) (SSDI) los yog Nyiaj Pab Pej Xeem Huab Hwm (Public Assistance).

- Nyob ntawm koj li keeb kwm ua hauj lwm thiab kev tu ncua ntawm nyiaj txiag, tej zaum koj yuav tsim nyog tau cov hom kev pab them nqi kho mob Medicare los yog Medicaid.

- Tawm tsam suab lus txhawb koj tus kheej yog koj ntsib ib qho teeb meem hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws.

- Nrhiav kev kom paub tus neeg tawm tsam tswv yim txhawb cov neeg qhua hauv koj lub chaw kho kev puas siab puas ntsws.

- Nrhiav ib tug neeg hauv pab neeg kho koj tus mob kom pab nrog tawm tsam tswv yim txhawb koj yog tias koj ntsib ib qho teeb meem hauv txoj kev kho kev puas siab puas ntsws.