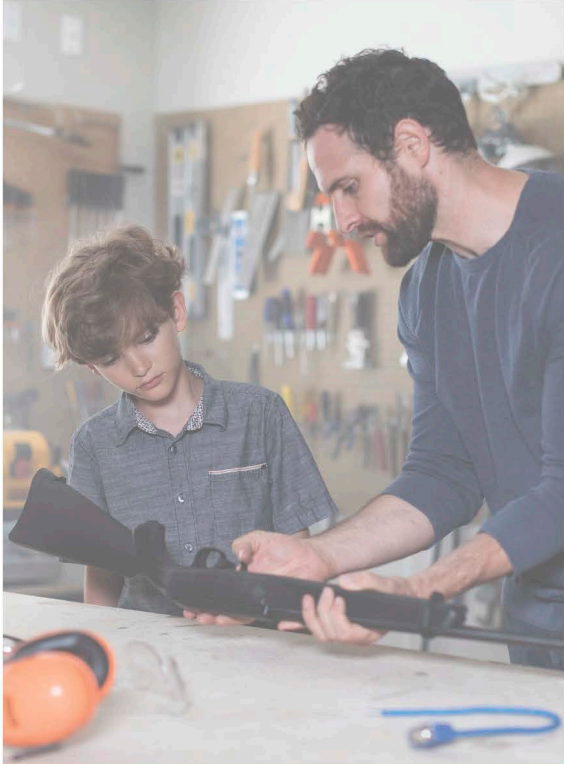


သေနတ်ဘေးကင်းရေးနှင့် ဘေးကင်းစွာသိမ်းဆည်းထားရေးသည် သင်၏ပန်းတိုင် ဖြစ်သည့်အခါ



သင့်အိမ်တွင် တစ်စုံတစ်ဦးက မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်နိုင်သည့်ဘေးမြင့်မားသည့်အခါ လုပ်ဆောင်ရမည့် ဘေးအကင်းဆုံးအရာမှာ **သင့်အိမ်ပြင်ပတွင် သင့်သေနတ်များကို သိမ်းဆည်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။**



ပထမဦးစွာ၊ လူငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံမည်သို့ရှိပုံနှင့် **သင့်ကလေးကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်ပုံဆိုင်ရာ ဤဗီဒီယိုတိုလေးကို ကြည့်ပါ။**



ထို့နောက် သင့်အိမ်၌ဘေးကင်းမှုရှိစေရန် ကုထုံးပညာရှင်နှင့် သေနတ်ကျွမ်းကျင်သူ၏အကူအညီဖြင့် **ဘေးကင်းရေးစီမံချက်ရေးဆွဲခြင်းအကြောင်း** လေ့လာပါ။



သေနတ်သည် **မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၏ အဓိကနည်းလမ်း**ဖြစ်သည်။ သေရေးရှင်ရေးနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသူတစ်ဦးနှင့် သေနတ်တို့အကြားတွင် အချိန်နှင့်အကာအဝေးထားရှိခြင်းက အသက်များကိုကယ်တင်ပေးပါသည်။ သေနတ်များနှင့် ကျည်များကို လုံခြုံသော မီးခဲသေတ္တာများတွင် သော့ခတ်ထားခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် သေရေးရှင်ရေးမရှောင်နိုင်မချင်းအထိ သေနတ်များကို နေရာပြောင်းထားခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ကာကွယ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို အဆိုးစီရင်ခြင်းမဖြစ်အောင် တားဆီးပါ။ သေနတ်ဘေးကင်းရေးက အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည့် နည်းလမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဥပမာတစ်ခုအတွက် **ဤဗီဒီယိုကို ကြည့်ပါ။**



►English



►Español

မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းအကြောင်း ပြောဆိုရန် လိုအပ်သည့် နည်းလမ်းကိရိယာများနှင့်အတူ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း မဖြစ်အောင် တားဆီးရေးအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန်၊ သတ်သေဖို့ကြံစည်နေသူများ ဘေးကင်းစေရန်နှင့် ၎င်းတို့လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များရယူနိုင်ဖို့ ကူညီပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ **LiVe Well Suicide Awareness သင်တန်း**ကို တက်ရောက်ပါ။

ဘေးကင်းသော နေရာပြောင်းသိမ်းဆည်းခြင်း ရွေးချယ်စရာတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

ယုံကြည်ရသော မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း- သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးထံ ဖုန်းဆက်ပါ။ ယင်းက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ချစ်ရသူများအား ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်အတွက် ဤခက်ခဲသောအချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရန်လည်း ပိုမိုကူညီပံ့ပိုးပေးပါလိမ့်မည်။

ဥပဒေစိုးမိုးသက်ရောက်မှု- သင့်သေဆုံးမှုများ အပ်နှံခြင်းနှင့် သင့်ထံ ပြန်လည်ပေးအပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို နားလည်ရန် ဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေစိုးမိုးရေးအရာရှိထံ ဖုန်းဆက်ပါ။

ကိုယ်တိုင်- သိမ်းဆည်းသည့်နေရာ အငှား အဆောက်အဦ၌ နေရာပြောင်း သိမ်းဆည်းခြင်း- အချို့သော အဆောက်အဦများတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသော မီးခံသေတ္တာအပ်ပုံးများရှိပြီး လက်ကိုင် သေနတ်ငယ်များ သိမ်းဆည်းမည်ဆိုလျှင် ပိုသေးသော ရွေးချယ်စရာများရှိပါသည်။ သင့်တွင် ပြောင်းချောသေနတ်နှင့် ရိုင်ဖယ်သေနတ်များ ရှိပါက ပိုကြီးသောနေရာ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

သေနတ်ပစ်ကွင်းများ သို့မဟုတ် သေနတ်ဆိုင်များ- အချို့သော အဆောက်အဦများတွင် သိမ်းဆည်းမှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာများရှိပါသည်။

သိရှိရန် ကြိုတင်ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်၏သေနတ်(များ)ကို သန့်ရှင်းပေးပြီး ဝန်ဆောင်ပေးသည့် နေရာများသို့လည်း ယူဆောင်သွားနိုင်ပြီး အန္တရာယ်လျော့နည်းသွားသည်အထိ ၎င်းထိုနေရာမှာ ထားရှိနိုင်ပါသည်။

အပေါင်ဆိုင်များ- အပေါင်ဆိုင်များတွင် သင့်သေနတ်များကို အပေါင်ပစ္စည်းအဖြစ် သိမ်းထားမည် သို့မဟုတ် အခကြေးငွေအနည်းငယ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းပေးထားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်နယ်ရှိအပေါင်ဆိုင်နှင့် အတည်ပြုရန် ကြိုတင်ခေါ်ဆိုပါ။



မည်သည့်ရွေးချယ်စရာများကို အကြံပြုမထားပါသနည်း။

သေနတ်များ ဝှက်ထားဖို့ အကြံမပြုပါ-
မိသားစုဝင်များသည် အချင်းချင်း၏ ဝှက်ထားသည့်နေရာများကို သိကြလေ့ရှိပါသည်။

ဘာမှမလုပ်ဘဲ ဒီအတိုင်းထားဖို့ အကြံမပြုပါ- သင့်အိမ်ရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်က အဆုံးစီရင်လိုစိတ်ရှိပါက သို့မဟုတ် ကြံစည်နေပါက သို့မဟုတ် အဆုံးစီရင်ဖို့ ကြိုးပမ်းပါက ကျေးဇူးပြု၍ ၎င်းတို့ကို အလေးအနက်ထားပါ။
ဤအကြံပြုချက်နှင့် အခြားဘေးကင်းရေး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာလျက် သင်၏ မီးခံသေတ္တာကုန်များကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ပြုလုပ်ပါ။

နေရာပြောင်း သိမ်းဆည်းခြင်းမှာ ရွေးချယ်စရာတစ်ခု မဟုတ် သောအခါ၊ နောက်ထပ်အကောင်းဆုံး နေရာ-တွင်း သိမ်းဆည်းမှု ရွေးချယ်စရာတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

သင့်သေနတ်(များ)ကို သေနတ် မီးခံသေတ္တာ သို့မဟုတ် သေနတ်-သီးသန့် သိမ်းဆည်းသည့် သော့ခတ်သေတ္တာတို့တွင် သိမ်းဆည်းပါ- သေနတ် မီးခံသေတ္တာများသည် လုံခြုံစိတ်အချရဆုံး နေရာ-တွင်း သိမ်းဆည်းမှု ရွေးချယ်စရာဖြစ်ပါသည်။ ဖြုတ်ပြီး ကျင့်မပါသော သေနတ်များကို ကေဘယ်ကြိုးပုံစံ သေနတ်သော့ဖြင့် သော့ခတ်ပါ။ မောင်းဖြုတ်ခလုတ်ကိုဖြုတ်ပြီး လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းပါ။ ကုန်များနှင့် လုံခြုံရေးသော့များကို ပြောင်းပါ။ မိသားစုဝင်များသည် သေနတ် မီးခံသေတ္တာအတွက် “မိသားစုစကားဝှက်များ” ကို သိရှိကြပြီး ထပ်မံလုံခြုံရေးအတွက် အပ်ဒိတ်လုပ်လေ့ရှိပါသည်။

ကျင့်တောင့်များကို နေရာပြောင်းပြီး ယာယီသိမ်းဆည်းပါ- ကျင့်တောင့်များကို သင့်အိမ်မှခေတ္တဖယ်ရှားပါ သို့မဟုတ် သော့ခတ်ထားသည့် သေနတ်များနှင့်ဝေးရာ နေရာတွင် သီးခြားသောဖြင့် သော့ခတ်၍ သိမ်းဆည်းပါ။

သော့တံဖြုတ်ရသည့် သော့နှင့် ကေဘယ်ကြိုးသော့များ- သော့တံဖြုတ်ရသည့် သော့နှင့် ကေဘယ်ကြိုးသော့များသည် သော့ခတ်ထားသည့် သေနတ်မီးခံသေတ္တာလောက် ဘေးကင်းမှုမရှိသော်လည်း လုံးဝသော့မခတ်ခြင်းဘဲထားသည်ထက်စာလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့အား အပိုအကာအကွယ်အတွက် သေနတ်မီးခံသေတ္တာနှင့်အတူ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သေနတ်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ဖယ်ရှားပါ- မောင်းဖြုတ်ခလုတ်၊ လျှော့ သို့မဟုတ် အခြားအရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းကို ဖယ်ရှားပြီး အန္တရာယ်မကင်းမချင်း သိမ်းထားပေးဖို့ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းထံ ပေးလိုက်ပါ။



အခြား

သင့်တိုင်းသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကဦးစားပေး ဖြစ်ပါသည်။ အခမဲ့ဖြစ်သော အမည်ဝှက်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက် ပံ့ပိုးပေးသည့် နည်းလမ်းသည် သေနတ်၊ ဆေးဝါး၊ ချွန်ထက်သောအရာများ သို့မဟုတ် အခြားအိမ်သုံးပစ္စည်းများကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသောအရာများအား ယာယီသုံးစွဲမှုလျော့ချပေးခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် သင့်အား ကူညီနိုင်ပါသည်။



သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင်သိသူ တစ်ဦးသည် စိတ်ကျန်းမာရေး အကျပ်အတည်း ကြုံနေပါက 988 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ



HUNTSMAN MENTAL HEALTH INSTITUTE UNIVERSITY OF UTAH

HEALTH UNIVERSITY OF UTAH

VMA UTAH DEPARTMENT OF VETERANS & MILITARY AFFAIRS

NAMI National Alliance on Mental Illness

Utah

USSC Utah Shooting Sports Council

JED The Jed Foundation

American Foundation for Suicide Prevention

Utah State Board of Education

Utah Department of Health & Human Services

Intermountain Healthcare