



နိင်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူန့ၣ် မ့ၢ် -

- ❑ တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢကဘၣ်ကၢၤယၢ်အိၣ်, ဒ်နမဲ မ့တမ့ၢ် နတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- ❑ ဒ်သိးဒီးနနီၣ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအသိးန့ၣ်လီၤ.
- ❑ တၢ်အိၣ်မူအတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၣ်န့ၣ် လၢအမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူလၢပုၤကိးကၢၤဒဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ❑ တၢ်တိၣ်ပၢ်အိၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢကလဲၤကပၢ်ကွံၣ် တၢ်အိၣ်မူအတၢ်တၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.
- ❑ ချူ: 24/7 ဃုၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအကျိၤကလိတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

နိင်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူန့ၣ် တမ့ၢ် -

- ❑ တၢ်ဂံၢ်စၢၤတၢ်စၢၤတၢ်စၢၤ
- ❑ တၢ်လၢကဲၤသးအတၢ်တၢ်သးတၢ်
- ❑ တၢ်လီၤမဲၣ်ဆူးဘၣ်.
- ❑ ထဲဒၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်ခိၤဘၣ်.
- ❑ တမၤအသးညိၣ်န့ၣ်လၢပုၤသးစၢ်အဂီၢ်ဘၣ်.

နတဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်အိၣ်

ထဲနနီၣ်ကစၢ်ဘၣ်.

သံကွၢ်သရၣ်, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤစဲၣ်နီၣ် လၢနန့ၣ်အိၣ်သ့ ဘၣ်ဃးတၢ်ကူၣ်တၢ်ဖး လၢ နနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂီၢ် တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃး

တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်တိၣ်ကျဲၤ

တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ် လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ဒီးတၢ်သးစွံကတုၤလၢတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အပူၤ ဒီးပမၤတၢ်မနုၤလၢနပုၤတတၢ်အပူၤလဲၣ်အဂီၢ်, ဆဲးဃီၤ Nebraska တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဝဲၤကျိၤဖဲ (402) 471-2295 တက့ၢ်.



မ့တမ့ၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်, education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness/



တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်တိၣ်ကျဲၤ

တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ် လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ဒီးတၢ်သးစွံကတုၤလၢတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အပူၤ

နတၢ်အိၣ်သး မ့ၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး သန့ၣ်က့ တၢ်ဂ့ၢ်ကီတအိၣ်ဘၣ်.

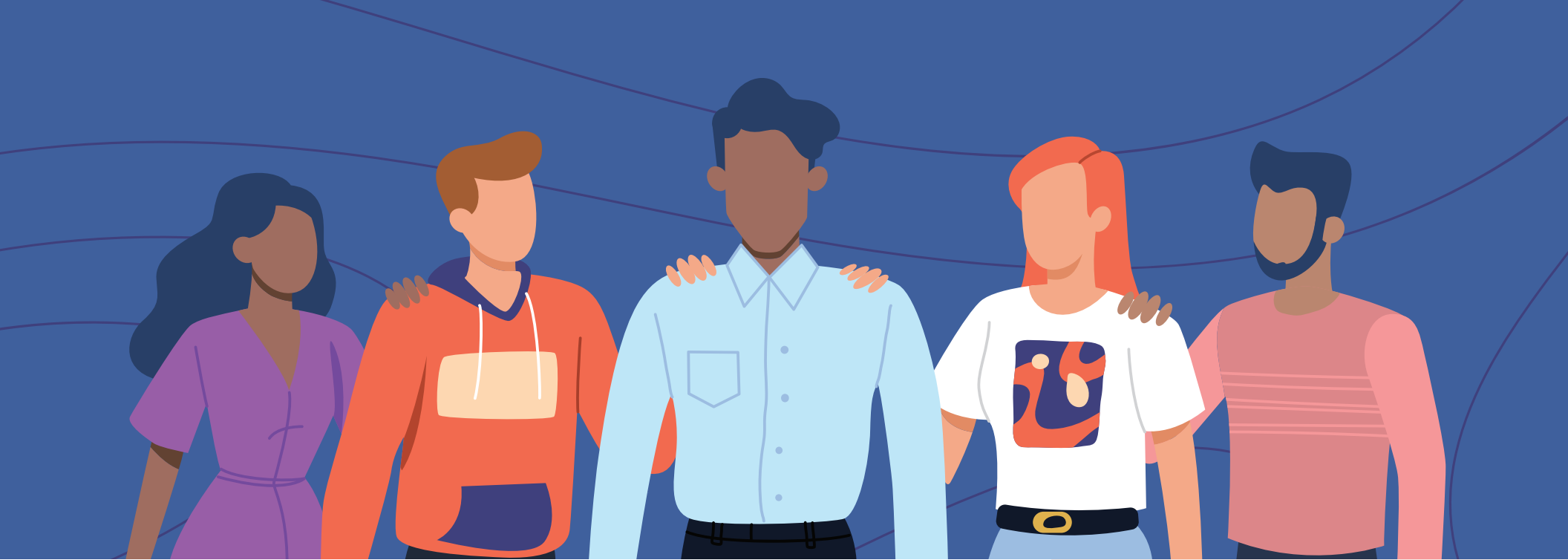


နသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လီၤ ဒီးနတအိၣ်ထဲတဂၤဘၣ်.

ဆဲးဃီၤ Nebraska ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်မၤစၢၤအကျိၤဖဲ (888) 866-8660 တက့ၢ်.

ပမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်တိၣ်ကျဲၤ

education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness



ကိုဖိခဲလၢ်, သုကြးတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးဖဲ
 တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢ ဘၣ်ဃး
 သုနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.
 ဃုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပုၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တဖၣ်,
 တၢ်သ့ၣ်ညါကျိၤကျဲၤ ဟ့ၣ်ထီၣ်ကိုလၢ **Nebraska**
 ဃုၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် လၢကမၤဟၢၢ်မၢ်ကွံာ်
 တၢ်မဲာ်ဆုးလၢနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဖီခိၣ်,
 တၢ်ကတိၤဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ, ဒီးမၤစၢၤပုၤသးစၢ်လၢ
 ကဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢ အတၢ်အိၣ်မူဒီးအနီၢ်သး
 ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်ကီ လၢနကလဲၤဒီဖျိတနံၤအတီၢ်ပူၤဒါ.
 နဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤသ့လီၤ.
 ဒ်နလဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်အိၣ် ဖဲနစုးခါအသိး,
 တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ယိယိဖိဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနကထံၣ်
 လိာ်သးဒီးပုၤစဲၣ်နီၤလၢ နနီၢ်သး
 တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် စ့ၢ်ကိးလီၤ.
 တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ဂ့ၢ်ဆဲးဂ့ၢ် တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢ
 နကတဲဘၣ်ပုၤတဂၤလၢ န့ၣ်ဘၣ်.
 နတအိၣ်ထဲတဂၤဘၣ်, ဒီးပုၤအိၣ်အါဂၤလၢ
 အဲၣ်ဒီးမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် -
- ❑ နတဘၣ်တူၢ်တၢ်တတၢ်တနီၤလၢ
 နကတဲဘၣ်ပုၤလၢအဂီၢ်ဘၣ်.
 - ❑ ပုၤဒဲးသိးဒီးန့ၢ် ဒီးနတံၤသကိးအါဂၤစ့ၢ်ကိး
 တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢလၢ
 အနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် လီၤ.
 - ❑ နတကဲထီၣ်တၢ်ဝံဃာဘၣ်.
 - ❑ နကြးတူၢ်ဘၣ်နနီၢ်ကစၢ်သးအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ.