

# နတ်အိပ်သး မ့တဘဉ်လီၤဘဉ်စးသနာ်က့ တၢ်ဂ့ၢ်ကီတအိဉ်ဘဉ်.



နသးအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချူန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိဉ်လီၤ  
ဒီးနတအိဉ်ထဲတဂၤဘဉ်.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢနလဲၤခီဖျိတနံၤအတီၢ်ပူၤလၢန  
နီၢ်ကစၢ်မ့ၢ်တန့ၢ်လၢဘဉ်န့ၣ်, နယုထံဉ်န့ၢ်  
ပုၤစဲဉ်နီၤလၢနန့ၣ်အီၤသ့ သ့လီၤ.  
ဒိသိးနလဲၤဆူကသံဉ်သရဉ်အိဉ်ဖဲနဆိးက့ခါအ  
သိး,တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချူလၢနကယု  
ထံဉ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဘဉ်ဃးဒီးနနီၢ်သးတၢ်အိဉ်  
ဆူဉ်အိဉ်ချူ စ့ၢ်ကီၤလီၤ.

ပမၤတၢ်လၢကပတုဉ်ကွံာ်တၢ်မဲာ်ဆူးလၢ  
နီၢ်သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချူအဖီခိဉ် လၢ  
Nebraska လီၢ်ကဝီၤပူၤန့ၣ်လီၤ.  
ပဟ့ၣ်ထီဉ်နီၢ်သးအတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ကူဉ်ဘဉ်  
ကူဉ်သ့လၢက့ၢ် အယိပုၤက့ၢ်ဖိဒိန့ၢ်အသိးတဖဉ်  
ဒီးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲအလိဉ်ဘဉ်ဝဲ  
ဒီးပလၢၢ်ဘဉ်တၢ်ဘဉ်တၢ်ဘၢလၢမၤတၢ်န့ၣ်အ  
ယိလီၤ.

ပမ့ၢ် AWARE တၢ်တိဉ်ကျဲၤ န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဆိကမိဉ်ထီဉ်လၢ နကဘဉ်ယုက့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲဉ်န့ၣ်, ဆဲးယီၤ Nebraska ဟံဉ်ဖိယိအတၢ်မၤစၢၤကျဲၤဖဲ (888)866-8660 တက့ၢ်.  
မ့တမ့ၢ်, လဲၤန့ၣ်လီၤက့ၢ် [education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness](https://education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness) တက့ၢ်.