

# THAM NROG COV HLUAS TXOG TSHUAJ XAS

Tej zaum nyuaj rau koj ntseeg,  
tiam sis tej kev tshawb fawb qhia pom tias thaum hais txog tshuaj xas,  
cov niam txiv thiab cov neeg tu xyuas yog cov neeg uas tej hluas tso siab rau.

Ua kom yooj yim nkaq siab. Koj pab tau koj tus me nyuam txiav txim zoo kom tsis txhob haus xas, haus cawv, lossis lwm yam yeeb tshuaj thaum neb **sib raug zoo, hais kev cai kom tshab**, thiab **soj qab**.

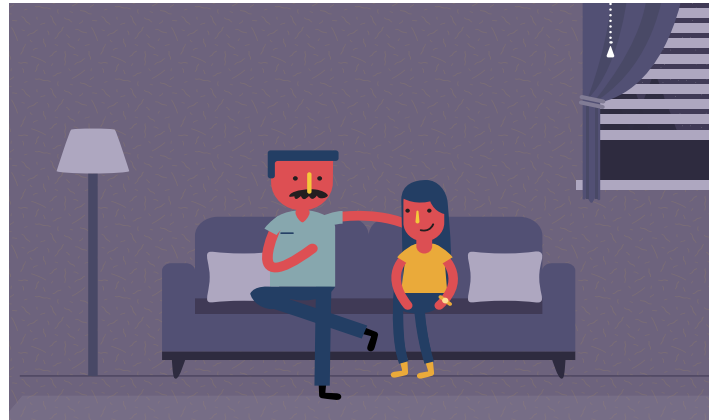


## NROG KOJ TUS MENYUAM THAM

Tsis yog hais kom ntev kom ntau. Hais kom luv thiab tsis tas npaj kom zoo. Qhov tseem ceeb yog hais tas li. Thaum nrog cov hluas tham txog kev haus xas thiab lwm yam yeeb tshuaj ces yuav ua rau lawv paub thiab kawm tau.

## MLOOG KOJ TUS MENYUAM

Qhov uas koj mloog nws piav nws zaj, koj thiaj li nkaq siab nws thiab thiaj li paub yam twg tseem ceeb rau nws.



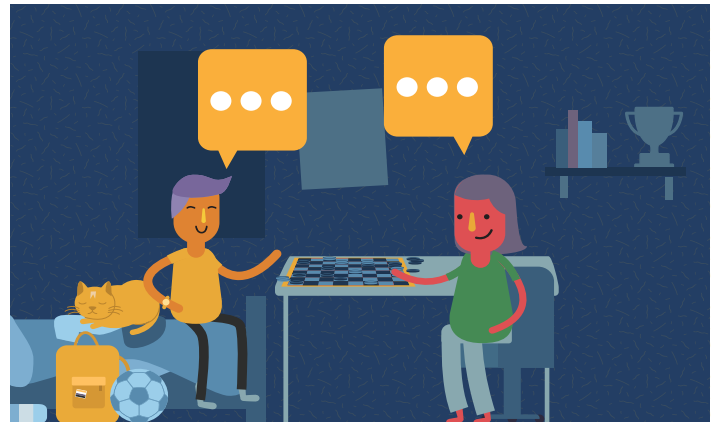
## SIV SIJHAWM NROG KOJ TUS MENYUAM

Saib ib daim yeeb yaj kiab. Mus taug kev. Txawm neb ua dabtsi los xij, thaum cov niamtxiv siv sijhawm nrog lawv tus menyuam, ces cov hluas no thiaj li tsis mus haus xas, haus cawv, lossis lwm yam yeeb tshuaj.



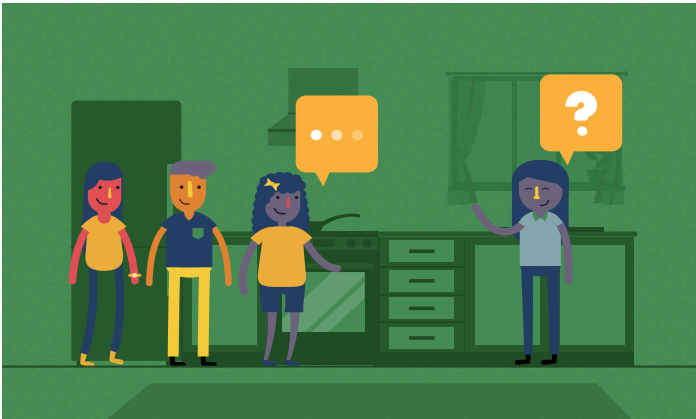
## HAIS KOM TSHAB, KOM NTXAWS, THIAB KOM TAS LI

Tej kev cai thiab tsev neeg tej kag li ke cai txog tshuaj xas tseem ceeb heev. Koj yuav pab koj tus menyuam paub txiav txim zoo thaum koj puas cais kom tshab thiab rau txim rau nws yog tias nws ua txhaum.



## 5 NUG LEEJTWG, DABTSI, QHOVTWG, THIAB THAUMTWG

Siv sijhawm los paub seb koj tus menyuam nrog leejtwg ua ke heev tshaj, lawv nyob rau qhovtwg, thiab lawv ua dabtsi ua ke yog ib txoj ke uas qhia tias rau koj tus menyuam tias koj txhawj txog lawv.



## TSO IB TUS QAUV ZOO

Cov menyuam coj yam li lawv niam thiab txiv, tab txawm tsis yog hais txog kev haus xas. Tsis txhob haus xas rau koj tus menyuam pom. Thiab qhia meej rau nws tias koj tsis pom zoo rau nws haus.



## KAWM NTXIV:

- 1 Ntawm no yog tej yam pab cov niamtxiv thiab cov neeg laus paub tham nrog cov hluas txog kev haus xas thiab pab lawv paub txiav txim zoo. Yog xav paub ntxiv thiab kawm ntxiv txog qhov tseeb ntawm tshuaj xas, mus xyuas **StartTalkingNow.org**.
- 2 Yog tias koj tus menyuam xav nrog ib tug npoj uas nws ntseeg siab tham dua, kuj muaj kab xov tooj hu tuaj tham nrog lwm cov hluas uas paub nrog lwm tus hluas tham txhawb lawv thiab. Txhawb koj tus menyuam hu xov tooj, ntaus ntawv, lossis sau ntawv sib tham rau **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Yog tias koj xav tias koj tus menyuam thum tsis tau tshuaj xas lawm lossis lwm yam yeeb tshuaj, hu rau lawv tus kws kho mob lossis hu tuaj rau **Washington Recovery Help Line ntawm 1-866-789-1511**.

**Nco ntsoov, koj yog tus neeg uas koj tus menyuam saib ntsoov.**