

# တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ဃး ပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ် ဒီး ညါသူး

ဖဲအံၤမ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ကစီၣ်အဂ့ၢ်တနီၤ (ဒီးလၢ လီၤကမၤကမၢ်) - မ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢအနၢ်န့ၢ်အီၤသ့ဘၣ်ဃး ဒီး ညါသူး ဒီး တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီးအဂၤတဖၣ်န့ၢ်, ပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ် ကွၢ်ထီၣ် အဝဲသ့ၣ် မိၢ်ပၢ်တဖၣ် ဒီး ပုၤဒိၣ်တုၣ် ခိၣ်ပွဲၤအဂၤတဖၣ်လၢ အဘၣ် တၢ်နၢ်န့ၢ်အီၤ လၢအဝဲသ့ၣ် အတၢ်အိၣ်မူၤအိၣ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဖဲအံၤန့ၢ် တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်တနီၤလၢ အဂ့ၢ်အိၣ်ဒီးဝဲလီၤ - ပသ့ၣ်ညါလၢ တၢ်ကတိၤတၢ်ဒီး ပုၤသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်န့ၢ် အဘျူး အိၣ်ဝဲလီၤ. ဖဲသိလ့ၣ်အပူၤမ့ၢ် ဂ့ၤ, ဟါတၢ်အိၣ်, မ့တမ့ၢ် ဖဲဟးလိၣ်ကွဲ ဝးတရံးလၢ တၢ်လီၤဘျူးတံၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, နတၢ်ပိၣ်တၢ်ပီ သကိးတၢ်ဒီး နပုၤသးစၢ် လိၣ်ဘိ တဖၣ် အဘၣ်ဃးတၢ်စူးကါ ညါသူးန့ၢ်, အဝဲသ့ၣ် ကန့ၣ်ဝဲ န့ၣ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်, ဒီး တၢ်လၢနသ့ၣ်ညါ လၢ နတၢ်လဲၤခိဖျိ ဒီးနကဘၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်စံးဆၢတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

## အယံ... ညါသူး မၤဘၣ်ဒိ နပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်ဒ်လဲၣ်.

- 1 ညါသူး မၤဘၣ်ဒိ အဝဲသ့ၣ်အမးပတီၢ်သ့န့ၢ်လီၤ. တၢ်စူးကါညါသူးဆိဆိ လဲလိၣ်ကျဲလၢ ပုၤလိၣ်ဘိ အခိၣ်န့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ် ထီၣ်ပသိထီၣ် ဒီး အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိယံာ်ထၢတဖၣ်လၢ တၢ်တိၢ်နီၣ်တၢ်, တၢ်မၤလိတၢ်, ဒီး တၢ်ကူၣ်သ့န့ၢ်လီၤ.
- 2 ညါသူးအံၤ အစဲသ့လၢ ပုၤလိၣ်ဘိတဖၣ်အဂီၢ် အါန့ၢ် ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပွဲၤ တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ဖဲ Washington န့ၢ်, ပုၤ လိၣ်ဘိတဖၣ်အအါကတၢ်လၢ အနၢ်လီၤ ကသံၣ်မူၤ ဘျီး တၢ်ကူၤယါကျါတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤတဖၣ် ဒုးသ့ၣ်ညါကျဲ လၢ ညါသူး အံၤန့ၢ်မ့ၢ်ဒၣ် ကသံၣ်မူၤဘျီးမိၢ်ပၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ် စူးကါန့ၢ်လီၤ.
- 3 တၢ်စူးကါညါသူး မၤဘၣ်ဒိသ့လၢ တၢ်ဒုးဘၣ်လိၣ်ဖိးဒီး တၢ်ခိဆၢ တၢ်ဆၢကတီၢ် ဒီး ဘၣ်ဃးလၢ အါန့ၢ်လၢ တၢ် ဘၣ်တီၢ် ဘၣ်ထံးလိၣ်သးတဖၣ်လၢ အမၤသံတၢ်သ့ လၢ Washington, လီၤဆီဒၣ်တၢ် ဖဲအယါဃုၣ်ဒီးလၢ က သံၣ်မူၤဘျီးအဂၤတဖၣ် န့ၢ်လီၤ.
- 4 တၢ်စူးကါညါသူး ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဒိသ့ၣ်ပသိသး လၢတၢ်ထံၣ်ဆိပသိစၢၤ အီၤတသ့ ဒီး မၤတၢ်ဆၢတံာ်လၢအတဂ့ၤ လၢ ဆၢထီၣ် ပုၤစူးကါတၢ်ဖဲ ဒီး ပုၤအဂၤတဖၣ်လၢ တၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတၢ်အကျဲန့ၢ်လီၤ.
- 5 တၢ်အံၤထီၣ်ဒါသဲစးတၢ်ဘျၢ လၢပုၤဂီၢ်လၢ အအိၣ် 21 နံၣ်အဖိလၢလၢ ကစူးကါညါသူးန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဘျၢအံၤ အါဘျီန့ၢ် ဘၣ်တၢ်မၤဆူၣ်အီၤ ဒ်သိးပုၤကလူၤပိၣ်မၤထွဲ တၢ်သိၣ်တၢ်သီ လၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ထံးတုၤသိးအပူၤ ဒီး ဟးဆဲး တၢ်စူးကါညါသူး ဒီသ့ဒါ ပုၤသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ် သ့လၢ တၢ်ဘၣ်ထွဲ ခိဆၢလိၣ်အသးယၢ်ခိၣ်ခိၣ် ဒီးလၢ တၢ်ဒုးလူၤပိၣ်မၤထွဲတၢ်ဘျၢသဲစး ဒီး သဲစးတၢ်မၤကျဲလၢပုၤမၤကမၢ်သဲစးအဂီၢ် န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိၣ်န့ၢ် ဒီး တၢ်ဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိၣ်သးဒီးလၢ တၢ်လၢက ပီၤဟးဂီၤအပနီၣ်အံၤ မၤဘၣ်ဒိ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢ ကဒီးန့ၢ် တၢ်ဖဲး တၢ်မၤလၢခါဆူညါ မ့တမ့ၢ် ကဒီးန့ၢ်ကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ လၢ ခိလ့ၣ်ကိကသ့အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.



ခဲအံၤန့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်လံအယံ, ကတိၤတၢ်ဒီး န ပုၤသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် လၢအအိၣ်သ့ လၢတၢ်စူးကါ ညါသူးအယံန့ၢ်တက့ၢ်. ဟံလီၤနတၢ်ဘျၢတဖၣ်ဒီးနတၢ်မ့ၢ်လၢကွၢ်စိတဖၣ်ဆ့ဆ့ပျီတက့ၢ်. ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢ နအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါန့ၢ်အလီၢ်ဒီး လၢကမၤလိအါန့ၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, လဲၤန့ၢ်ကွၢ် StartTalkingNow.org န့ၢ်တက့ၢ်. နပုၤလိၣ်ဘိ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးမၤလိအါန့ၢ်ဒီး ဘၣ်ဃးတၢ်ဃုထၢအဂ့ၢ်လၢ ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ်န့ၢ် အဝဲသ့ၣ် ကွၢ်နီၣ်လီၤဖဲ YouCanWA.org သ့န့ၢ်လီၤ.

နပုၤလိၣ်ဘိ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်သးလၢ ကကတိၤတၢ်လၢ ပုၤသး ထံးသိးသိး, အိၣ်ဒီး တၢ်ပသိသ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤ အကျိၤလၢ အကလီ အံၤပသိပုၤမၤတၢ်ဖိလၢ ပုၤသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်လၢ အဘၣ် တၢ်သိၣ်လိတုၢ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ. Enဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ နပုၤသးစၢ်လိၣ်ဘိ လၢကကိးထီၣ်ဆဲးကျိး, ကွဲးဆၢ လံာ်, မ့တမ့ၢ် ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး 1-866-TEENLINK (833-6546) န့ၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ နပုၤသးစၢ်လိၣ်ဘိအံၤ တၢ်ဂဲၤလိာ် ဒီးလၢ ညါသူး မ့တမ့ၢ် စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီးအဂၤန့ၢ်, ဆဲးကျိး အဝဲသ့ၣ်အကသံၣ် သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကိး Washington Recovery Help Line ဖဲ 1-866-789-1511 တက့ၢ်.