



(((ဒ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢၢ်အသိး, ယအိၣ်တၢၢ်လံၤဒီးတၢၢ်အိၣ်မူလၢအနးအကျါန့ၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်ကျဲးစးအီၤထဲလဲၣ်သန့က့, တၢၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အံၤတဖၣ်ဂ့ၤထီၣ်ဘၣ်. ယသးသဟီၣ်အံၤလီၤမၢ်ကွံၣ်ဝဲကယီၤကယီၤဒီးယတၢၢ်မုၢ်လၢလီၤမၢ်ကွံၣ်လီၤ.)))

နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်လၢ
တၢၢ်မုၢ်လၢလၢၢ်ကွံၣ်, အလုၢ်အပူၤတအိၣ်, မ့တမ့ၢ်

အိၣ်ထဲတၢၢ်န့ၣ်,



ယုၢ်ယီၤနစုဆူ
အအိၣ်တက့ၢ်.
နမၤတၢ်လီၤဆီသ့.
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
နကမၤပူၤဖျဲး
သးသမူတဖျါၣ်လီၤ.



ပုၤတၢၢ်လၢနသ့ၣ်ညါမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသးအတၢၢ်ဘၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢၢ်သးဃၢၢ်တၢၢ်ကီၤတၢၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢၢ်တူၢ်ဘၣ်နးနးကျါကျါ
အပတီၢ်တုၤလၢကမၤသံလီၤအသးန့ၣ်, ကိးထံလီၤကီၢ်ပူၤတၢၢ်ဒီးသဒၢတၢၢ်မၤသံလီၤသးလီၤတဲစိကျါ (National Suicide
Prevention Lifeline), သ့ဝဲလၢ (၂၄) န့ၣ်ရံၣ်လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤဒီး (၇) သီလၢတနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

1 - 800 - 273 - 8255

တၢၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲလၢအကတီၢ်အကလံးကျိၣ်တဘၣ်တဖၣ်ကကိး Lifeline ယုၢ်ဒီး
ပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံစၢၤတၢၢ်လၢတၢၢ်ဟ့ၣ်အီၤတၢၢ်မၤလိဝံၤတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢၢ်ဂ့ၢ်တၢၢ်ကျါဘၣ်ဃးတၢၢ်ဒီးသဒၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢၢ်မၤသံလီၤသးအဂီၢ်, လဲၤကွၢ်ဘၣ်ဆူ-

www.refugeehealthta.org/suicideprevention

Produced by the Refugee Health Technical Assistance Center (RHTAC). RHTAC is funded by the Office of Refugee Resettlement (ORR) of the U.S. Department of Health and Human Services (Grant No. 90RB0042)