



«ဇ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်အသိး, ယအိၣ်တၢ်လံၤဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအနးအကျါန့ၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်ကျဲးစးအီၤထဲလဲၣ်သန့က့, တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အံၤတဖၣ်ဂ့ၤထီၣ်ဘၣ်. ယသးသဟီၣ်အံၤလီၤမၤကွၢ်ဝဲကယီၤကယီၤဒီးယတၢ်မုၢ်လၢ်လီၤမၤကွၢ်လီၤ.»

နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်လၢ  
တၢ်မုၢ်လၢ်လၢ်ကွၢ်, အလုၢ်အပူၤတအိၣ်, မ့တမ့ၢ်

အိၣ်ထဲတၢ်န့ၣ်,



ယုၢ်ယီၤနစုဆူ  
အအိၣ်တက့ၢ်.  
နမၤတၢ်လီၤဆီသ့.  
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်  
နကမၤပူၤဖျဲး  
သးသမူတဖျါၣ်လီၤ.



ပုၤတၢ်လၢနသ့ၣ်ညါမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဃၢတၢ်ကီၤတၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်နးနးကျါကျါ  
အပတီၢ်တုၤလၢကမၤသံလီၤအသးန့ၣ်, ကိးထံလီၤကီၢ်ပူၤတၢ်ဒီးသဒၢတၢ်မၤသံလီၤသးလီၤတဲစိကျါ (National Suicide  
Prevention Lifeline), သ့ဝဲလၢ (၂၄) န့ၣ်ရံၣ်လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤဒီး (၇) သီလၢတနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

**1 - 800 - 273 - 8255**

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲလၢအကတီၢ်အကလံးကျိၣ်တဘၣ်တဖၣ်ကကိး Lifeline ယုၢ်ဒီး  
ပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံစၢၤတၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အီၤတၢ်မၤလိဝံၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဘၣ်ဃးတၢ်ဒီးသဒၢပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲတၢ်မၤသံလီၤသးအဂီၢ်, လဲၤကွၢ်ဘၣ်ဆူ-

**[www.refugeehealthta.org/suicideprevention](http://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)