



## တၢ်ကွၢ်ကတြဲအချ့လၢ Youth Suicide Prevention

### သ့ၣ်ညါလၢဘၣ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးမၤန့ၣ်လဲၣ်

တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးအါကတၢ်ခံမံၤတမံၤလၢ သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘီၣ်ဒီးပုၤသးစၢ်တဖၣ်အကျဲန့ၣ်လီၤ- တၢ်ဒိသဒါအါအကျဲတမံၤန့ၣ် မ့ၢ်ပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ် ကသ့ၣ်ညါတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ-

- တၢ်ထူးကွၢ်သးဒီးဟံၣ်ဖိဖိဒီးတံၢ်သကိး
- တၢ်မ့ၢ်လၢတအိၣ်လၢခါဆူညါအီၣ်
- ကတိၤတၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကွဲးတၢ်ဘၣ်သးတၢ်မၤသံလီၤက့ၤသး မ့ၢ်တမ့ၢ် အဲၣ်ဒီးသံ
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ အတူၢ်ဘၣ်အသးလီၤသးတၢ်မၤစၢၤတအိၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပၤလၢသးတန့ၢ်
- တၢ်လဲၤသးဒၣ်ကွၢ်အပနီၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဟ့ၣ်လီၤကွၢ်တၢ်ဖိတၢ်လဲၤအကါဒိၣ်တဖၣ်
- သကံၢ်ပဝးဆိတလဲ (တၢ်မၤလိမၤဒီးလၢကွဲပတီၢ်စ့ၤလီၤ, မၤဒုးဟံၣ်ဖျါတၢ်, မၤတၢ်လီၤသးဒူ, ဂၤဂၤတဖၣ်)
- စူးကါကသံၣ်မူၤဘီၣ်ယါဘျါတၢ်ကီၢ်တဲၤ
- တကန့ၣ်ယုၢ်တၢ်ကဆဲးကဆီ
- သးခဲးသ့ မ့ၢ်တမ့ၢ် သးဘၣ်ဆိၣ်သးန့ၣ်အပနီၣ်တဖၣ် (တၢ်သးအုး, တၢ်သးအုန့, တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂၤတဖၣ်လၢအပူၤကွၢ်ညိၣ်န့ၣ်မၤဝဲမ့ၢ် မၤဝဲတမ့ၢ်လၢဘၣ်, မံတန့ၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်တဝံၣ်)

### သ့ၣ်ညါလၢအစံးတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်

တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်သး တၢ်မၤသံလီၤသးအဂီၢ်န့ၣ် ကမ့ၢ်တၢ်အညါလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ် လၢကန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်န့ၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တဲၤလဲၤတၢ်ဂ့ၢ်အါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ- အအံၤမ့ၢ် အကျဲအကျဲတနီၤ လၢကစးထီၣ်တၢ်စံးကတိၤသကိးတၢ်လၢအကီၢ်အဲၣ်အါအဂီၢ်လီၤ-

- **စးထီၣ်တၢ်စံးကတိၤသကိးလီၤသး**- စးထီၣ်အါကပုၤလုး ဒီဖျါတၢ်သံကွၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်ဝဲ- နစးထီၣ်လၢတၢ်စံးကတိၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ထီၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် "ယဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်အါတက့ၢ်လၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဖျါသးအုးန့ၣ်လီၤ- တၢ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်စါ"
- **ဒိကန့ၣ်**- မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ ကပျဲန့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်ကစးဆၢဘၣ်န့ၣ်တၢ်သံကွၢ်ဒိၣ်ထံးတၢ်တထံၣ်န့ၣ်လီၤ- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ကစံးလၢ "တဘၣ်အါထီၣ်အဂီၢ်သ့ၣ်ဖါ ဖျါလၢမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်လီၤ- ယန့ၢ်ပၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တစဲးတစဲးလဲ"
- **သံကွၢ်**- သံကွၢ်တၢ်မၤသံလီၤသးအဂီၢ်လီၤတက့ၢ်- နဖိမ့ၢ်စးလၢ "တမ့ၢ်ဘၣ်" န့ၣ်, နန့ၢ်န့ၣ်သးတၢ်သ့ၣ်ညါအုၤဒီး သံကွၢ်အါထီၣ်တၢ်သံကွၢ်ဖဲအလီၤမ့ၢ်အိၣ်တက့ၢ်-
- **စံးဆၢ**- နဖိမ့ၢ်စးလၢ "မ့ၢ်" န့ၣ်, ဟံၣ်သးခွၢ်ခွၢ် ဒီးသံကွၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်အါ လၢန့ၣ်ကမၤစၢၤဘၣ်အါလဲၤဒီဖျါဘၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်-

### န့ၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်န့ၣ် သ့ၣ်ညါလၢဘၣ်မၤန့ၣ်လဲၣ်တက့ၢ်

- ယုၤသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်တၢ်လၢန့ၢ်ကစၢ်ကီၢ်ဘၣ်သးလီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢမၤစၢၤတၢ်သ့- [ConnexOntario](http://ConnexOntario) 1-866-531-2600 [Children's Mental Health Ontario](http://Children's Mental Health Ontario) (ဖိသ့ၣ်သးဂ့ၢ်ဝိဆူၣ်ချ့အိၣ်ထးန့ၣ်အိၣ်) ဆီၢ်လီၤလၢပုၤဘျးစဲဒ်သးကထံၣ်ဘၣ်လီၤခၢၣ်သးလၢန့ၣ်လီၤပူၤတက့ၢ်
- တၢ်ပီၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိအကသံၣ်သရၣ်, လုၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ/တၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်အိၣ်န့ၣ် လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဂ့ၢ်ဂၤအဂီၢ်
- မၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်အဂီၢ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တံၢ်န့ၣ်ဂီၢ်စ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်- အိၣ်ဒီးပုၤကီၢ်စိၣ်န့ၣ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤတၢ်အဂီၢ်
- ရဲၣ်က့ၢ်လီၤန့ၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအတၢ်ကါဒိၣ်လၢန့ၣ်ကမၤစၢၤဘၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်ကသ့အဂီၢ်တက့ၢ်- ကွၢ်ဖဲ [Wellness Together Canada](http://Wellness Together Canada) (ဟံၣ်ဖျါထီၣ်မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤဂီၢ်ကီၢ်ခဲန့ၣ်) လၢကဒိးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်
- ကျဲးစးယုၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကရၢဘၣ်လီၤသးဒီးမၤတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးန့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်သ့ၣ်သးသး
- သ့ၣ်န့ၣ်လၢ တၢ်ဆိကမိၣ်မၤသံလီၤသး ကဲထီၣ်သးဒီးပုၤကိးကသ့ၣ် ဒီးဖဲန့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်အါလီၤလီၤန့ၣ်- နမၤစၢၤဘၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်သ့န့ၣ်လီၤ-

### သ့ၣ်ညါတၢ်လၢန့ၣ်ဘၣ်မၤအါ ဖဲတၢ်န့ၣ်တၢ်ဖျိၣ်အါ

**န့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်**  
မ့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်တီၢ်ဟံၣ်သးလၢမၤသံလီၤသးန့ၣ်နီၤဒီးအဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်ဝဲတဘျီယီ မ့ၢ်တမ့ၢ် ကျဲးစးမၤဘၣ်တၢ်ဝဲလဲၣ်န့ၣ် တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ နီၤသးဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝိဂီၢ်အုၤန့ၣ်လီၤ- ဟံၣ်တ့ၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်ထဲတဂၤဂ့ၢ်- ဆဲးကျဲး [Crisis Services Canada](http://Crisis Services Canada) (တၢ်မၤစၢၤတၢ်န့ၣ်တၢ်ဖျိၣ်ကတီၢ်ကီၢ်ခဲန့ၣ်) 1.833.456.4566, လဲၤဆူၣ်လီၤကဝီၤတၢ်ဆိၣ်ပံၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အုၤဒီး မ့ၢ်တမ့ၢ် ကိးသံလ့ၣ်ဆူၣ်ပုၤဆါ တဘျီယီတက့ၢ်-

### တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဝဲလၢ တၢ်မၤသံလီၤက့ၤသးအတၢ်န့ၣ်တၢ်ဖျိၣ် ဒီးတၢ်ဒိသဒါအါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ-

- Black Youth Helpline (ပုၤသ့ၣ်ပုၤသးစၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အုၤလီၤကျိၢ်) 1-833-294-8650 (ဂီၤ 9 န့ၣ်ရဲၣ်- ဟါ 10 န့ၣ်ရဲၣ်)
- [Crisis Services Canada](http://Crisis Services Canada) (တၢ်မၤစၢၤတၢ်န့ၣ်တၢ်ဖျိၣ်ကတီၢ်ကီၢ်ခဲန့ၣ်) 1-833-456-4566 (24/7) မ့ၢ်တမ့ၢ် ဒိဆူၣ်လီၤ 45645 (ဟါ 4 န့ၣ်ရဲၣ်-ဂီၤ 12 န့ၣ်ရဲၣ်)
- [Kids Help Phone](http://Kids Help Phone) (ဖိသ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၢ်) 1-800-668-6868 မ့ၢ်တမ့ၢ် ဒိဆူၣ်လီၤ CONNECT ဆူ 686868
- [First Nations Hope for Wellness Help Line](http://First Nations Hope for Wellness Help Line) (ထံလီၤကီၢ်ပုၤတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအတၢ်မ့ၢ်လၢအတၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၢ်ခိၣ်ထံးကတၢ်) 1-855-242-3310 မ့ၢ်တမ့ၢ် ဆိၣ်လီၤပုၤဘျးစဲလၢကကတိၤသကိးတၢ်တက့ၢ်-
- Naseeha ([naseeha.org](http://naseeha.org)) 1-866-627-3342  
Trans Lifeline 1-877-330-6366
- [Distress and Crisis Ontario](http://Distress and Crisis Ontario) (တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးဒီးတၢ်န့ၣ်တၢ်ဖျိၣ်အိၣ်ထးန့ၣ်အိၣ်) ဆိၣ်လီၤပုၤဘျးစဲလၢကကတိၤသကိးတၢ်တက့ၢ်-

မိၢ်ပၢ်, ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ် လၢကမၤလီၤန့ၢ်ပၢ်အါထီၣ်ဘၣ်သးန့ၣ်မ့ၢ်ဒါအကါဒိၣ် အိၣ်ကတီၢ်သး- ဒိသဒါ- ဒိဆၢ- တၢ်န့ၣ်ကျဲးတၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤသံလီၤသးလၢ မိၢ်ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်အဂီၢ် ဖဲလၢ COVID-19 ကတီၢ် ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်ကျဲး

မိၢ်ပၢ်, တံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်  
လၢကမၤလိၣ်န့ၢ်ပၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးန့ၢ်အါအကါဒိၣ်

အိၣ်ကတီၢ်သး- ဒိသဒါ- ဒိဆါ- တၢ်န့ၣ်ကျဲတၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤသံလီၤသးလၢ  
မိၢ်ပၢ်ဒီးတံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်အဂီၢ် ဖဲလၢ COVID-19 ကတီၢ် ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်ကျဲတၢ်

