

STAY SAFE MN

#ဆဲးကျိုးလိာ်သးမံာ်နံာ်စိထာ်

ခိာ်နံာ်ဂုာ်တံာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ဒီး တံာ်ဆဲးကျိုးဆဲးကျိုးလိာ်

01/07/2022

လံာ်တံာ်ပီးတံာ်လိာ်အံး ဟ့ာ်ပုာ်တံာ်ဂုာ်တံာ်ကျိာ်, ဆာ်တံာ်ကစိာ်, ဒီးတံာ်မၤစၢၤတံာ်အိာ်ယၢၤတဖၣ်လၢ တံာ်ကအိာ်ဆဲးကျိုးလိာ်သးဒီးပုာ်အဂၢၤတဖၣ်ဖဲ COVID-19 တံာ်ဆါသၤတြိာ်အဆၢကတီာ်, လၢအမ့ာ်ဝဲ တံာ်လၢအလိာ်အိာ်ဝဲလၢ တံာ်ရုာ်လိာ်သးဒီးအတံာ်တူာ်ဘၣ် အတံာ်အိာ်မုာ်ဆိးပၤအဂီၢ်လိာ်. ပုာ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ာ်သ့ာ်ကရူးကါ ဝဲလံာ်လံာ်တံာ်ပီးတံာ်လိာ်အံးလၢ အဝဲသ့ာ်အကိးနံးဒီးအတံာ်အိာ်မူအပူၤ, ယုာ်ဒီးပုာ်လၢအအိာ်ဝဲသ့ာ်တဖၣ်, ဒီးဖဲအအိာ်လၢ ပုာ်တဝၢအပူၤတတီၤလံာ်လံာ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတံာ်ဆါကတီာ်လၢ ပဘၣ်ဆဲးအိာ်မူဒီး COVID-19 အဆၢကတီာ်အခါ ဝံသးစူၤဆဲးလူၤပိာ်မၤထွဲ CDC တံာ်နံာ်ကျဲလၢ ပုာ်တဝၢအတံာ်အိာ်စီၤစုၤယံးလိာ်သး အဂီၢ်, တံာ်ထီၣ်နံာ်ကးဘၢမဲာ်, ဒီးတံာ်အိာ်ယံးလိာ်ဆိလိာ်သးဒီးပုာ်ဂၤဖဲအိာ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုာ်လၢအိာ်ဒီး COVID-19 တံာ်ဆါယံးတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ပနီၢ်ကစၢ်အတံာ် အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ဒီး ပပုာ်တဝၢတဖၣ် အတံာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့န့ၣ် မ့ာ်တံာ်လၢအရုာ်ဒိာ်မးန့ၣ်လီၤ.

ခိာ်နံာ်တံာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ဒီး သးအတံာ်အိာ်မုာ်ဆိးပၤတဖၣ်န့ၣ် မ့ာ်တံာ်အရုာ်ဒိာ်လၢ တံာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ဒီးတခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. န်ပတုၤယီၤလၢ တံာ်ဆါသၤတြိာ်တခါ အံးသၢနံာ်တနံာ်လံာ်အသိး, အရုာ်ဒိာ်လၢ ပုာ်နံာ်စိထာ်ကဟံးန့ၣ်တံာ်ဆါကတီာ်လၢ ကအိာ်ဒီးတံာ်ပညိာ်လၢ ခိာ်နံာ်အတံာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တံာ်ကဘၣ်သ့ာ်ညါလၢ တံာ်ကဘၣ်အိာ်လၢဟံာ်. တံာ်ကဘၣ်ဆဲးန့ၣ်လၢ နမ့ာ်မတၤအဖိခိာ်. တံာ်ကဘၣ်နီၤလိာ်လိာ်သး တံာ်အိာ်ဒီး တံာ်နာ်ပာ်လၢ တံာ်တူာ်လိာ်အာ်လိာ်သကိးအိာ်, တံာ်သးဖဲလိာ်ပလိာ်သး, တံာ်လၢပလူၤယုထံာ်သ့ာ်ညါအိာ်, ဒီး တံာ်အလုာ်အပူၤတဖၣ်ဒီးပုာ်လၢအအိာ်ဒီးဆိကမိာ်န့ၣ်တံာ်လၢနဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- Dr. Vivek Murthy, U.S. Surgeon General

တံာ်ဆဲးကျိုးဆဲးကျိုးလိာ်သးန့ၣ်မ့ာ်ဝဲ ကျဲအရုာ်ဒိာ်ကတံာ်တခါလၢ ပခိာ်နံာ်အတံာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ဒီး တံာ်အိာ်ဆဲးကျိုးဆဲးကျိုးလိာ်သးဖဲတံာ်ဆါသၤတြိာ်ကထီၣ်အသး န့ၣ် မ့ာ်တံာ်တၢ်တၢ်လၢအအိာ်အမ့ာ်တခါန့ၣ်လီၤ. တံာ်ကစိာ်တဖၣ်အံး အတံာ်ပညိာ်အိာ်လၢ တံာ်ဆဲးကျိုးဆဲးကျိုးလိာ်သးဒီး ပနီၢ်ကစၢ်အသး, တံာ်သကိးဒီး ပုာ်လၢ ဟံာ်ခိာ်ဟံာ်ယၢၤ, ဒီးပုာ်လၢပအိာ်အိာ်တဖၣ်, ဒီးတံာ်သ့ာ်ထီၣ် ပုာ်တဝၢလၢကအိာ်ကါအိာ်ခိးဒီးဂုာ်ထီၣ်ပသီထီၣ် ဖဲတံာ်ဆါသၤတြိာ်ကထီၣ်သးအဆၢကတီာ်န့ၣ်မ့ာ် တံာ်လၢအရုာ်ဒိာ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးနံးဒီးအိာ်ဒီးအတံာ်ဂုာ်မိာ်ပုာ်-

- ၁ တနံ့- သ့ာ်ထီၣ်တံာ်ဆဲးကျိုးဆဲးကျိုးလိာ်သးကဲကဲ
- ၂ နံ့တနံ့- ငုးအိာ်ထီၣ် တံာ်ဆဲးကျိုးဆဲးကျိုးလၢအဘူးတံာ်လိာ်သး
- ၃ နံ့တနံ့- ငုးအိာ်ထီၣ် ပုာ်တဝၢ
- ၄ နံ့တနံ့- သ့ာ်ညါလၢတံာ်ကဘၣ်ယုတံာ်မၤစၢၤဒီး တံာ်အိာ်ထွဲမၤစၢၤဒဲလဲာ်

တံာ်ကဘၣ်စူးကါ #StayConnectedMN ပီးလိာ်တဖၣ်ဒဲလဲာ်

လံာ်တံာ်ပီးတံာ်လိာ်အံးအတံာ်ပညိာ်မ့ာ်ဝဲ ကနီၤလိာ်လိာ်သးတံာ်ဂုာ်တံာ်ကျိာ်ဘၣ်ယး တံာ်အိာ်ဆဲးကျိုးဆဲးကျိုးလိာ်သးလၢ ပတံာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့အဂီၢ်အရုာ်ဒိာ်ဝဲအဂုာ်န့ၣ် လီၤ. စူးကါတံာ်ဂုာ်တံာ်ကျိာ်တဖၣ်အံးလၢ ကျဲအါအိာ်ယုဒီးပုာ်အါကလုာ်, လၢအပုာ်ယုဒီးတံာ်ဖဲတံာ်မၤလိာ်, ပုာ်စူးကါတံာ်မၤစၢၤတံာ်မၤတဖၣ်, နပုာ်တဝၢ, တံာ်စူာ်တံာ် နာ်အပုာ်တဝၢတဖၣ်, ဒီးပုာ်တဂၤလံာ်လံာ်လၢ အကဲကဲဘျူးလၢ တံာ်ကစိာ်တဖၣ်အံးန့ၣ်လီၤ. တံာ်အဒိတနီၤမ့ာ်ဝဲ-

- ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါတနွံဘၣ်တနွံ အတၢ်ဂၢ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်လၢ အံၤမ့ၢ်(လ)ဆူ ပၤမၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်ဖိတဖၣ်အဆိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဟ့ၣ်ကူလၢ တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဂီၤ တၢ်ဖိၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂၢ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဟ့ၣ်လီၤန့ၣ် အံၤမ့ၢ်(လ)အကျိၣ်လၢ နစူးကါအိၣ်သ့တဖၣ်. ဘၣ်ဆၣ် န့ၣ်ထံန့ၣ်ဒီး ထၢန့ၣ်လီၤ နကစၢ်ဒၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ယၢၤဂၢ်ထံးတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကစိၣ်လၢအရူၣ်ဒိၣ် ကဟ့ၣ်တၢ်ဂၢ်လၢအဆိၣ်လၢတၢ်လီၢ်ခံၣ်လၢအဘၣ်ယး ဘၣ်မနုၤ တၢ်ဆိၣ်ဆဲးကျိးလိၣ်သးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရူၣ်ဒိၣ်လၢ ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ် ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့အဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. စူးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်ထဲသကိးတၢ်အဂ့ၢ်အကျိၣ်, ဒီးနီၤလီၤတၢ်ဆိၣ်ယၢၤလၢ အဝဲသ့ၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်တဖၣ်လီၤ.
- ဟံးန့ၣ် နီၤလီၤလိၣ်သး (Share) တၢ်ဂၢ်လၢတၢ်ဖိ(၈)ဟ်ဖျါအိၣ်လၢအရူၣ်တဖၣ်ကိးနွံဒီးလီၤ. တၢ်ဆိကမိၣ်အဒိတနီၤကမ့ၢ် တၢ်ဟံးန့ၣ်နီၤလီၤလိၣ်သးလၢ စိၣ်ရှၢၣ်မံးဒယၢ်ဒီး/ပၤမၤတၢ်ဖိအဆူၣ်ထွဲဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဘၣ်. ထၢန့ၣ်ယုၣ်လီၤအိၣ်ဆူ တၢ်ကစိၣ်လံာ်ရဲၣ်, ကျးဒုးန့ၣ်လီၤအိၣ်ဖဲတၢ် လီၤလၢ တၢ်နီၤလီၤစူးကါအိၣ်အလီၢ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆိၣ်ဘုးအဒီး မ့တမ့ၢ် ပၤတတၢ်ဝဲထၢၣ်, မ့တမ့ၢ် ဆူၢ်ဖျါအံၤမ့ၢ်(လ)ဆူ တံးသကိးတဖၣ်အဆိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဒုးဆိၣ်ထီၣ်လံာ်ကွဲဖိလၢအိၣ်ဒီး #StayConnectedMN တၢ်ကစိၣ်တဖၣ်ဒီး ဒုးန့ၣ်ဖျါအိၣ်ဖဲတၢ်လီၢ်လၢပၤစူးကါသကိးတဖၣ်တက့ၢ်.
- နီၤလီၤလိၣ်သး တၢ်ဆိၣ်ယၢၤလၢ တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့တဖၣ်ပိးတၢ်လီၢ်အံၤအပူၤတဖၣ် တၢ်ဆိၣ်ပိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်အဂၤလၢ တၢ်ဘၣ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးပၤမၤတၢ်ဖိ, ပၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်စူၢ်တၢ်န့ၣ်အပူၤတဖၣ်တဖၣ်, ဒီး/မ့တမ့ၢ် ပၤမၤသကိးတဖၣ်အကျိၣ်တက့ၢ်.

နီၤလီၤလိၣ်သးဒ်နကရူၢ် လိၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် သးလီၤဝဲထဲလဲၣ်အဖိခိၣ်တက့ၢ်. ဝံးသးစူၤ နီၤလီၤလိၣ်သး နတၢ်ဆိကမိၣ်လၢ စိၣ်ရှၢၣ်မံးဒယၢ်အပူၤ ခိၣ်ဖျါစူးကါ #StayConnectedMN ဟံး(ရှ)ထဲး (hashtag), ဒ်သီးပၤအဂၤတဖၣ် ကမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢ နတၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ်တၢ်အသိတဖၣ်အဖိခိၣ်, ဒီးပဲထဲကိးဂၤဒဲးပကဆဲးကျိး လိၣ်ဘၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်စးထီၣ်စူးကါ စိၣ်ရှၢၣ်မံးဒယၢ်

ဝံးသးစူၤ ဘီၣ်ဘၣ်ဒီး ဟံးန့ၣ်စူးကါ တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအတၢ်ကစိၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်လိၣ်ဒီးနတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢနကရူၢ်ဟံး(ရှ)ထဲး (hashtag) #StayConnectedMN လၢနစိၣ်ရှၢၣ်မံးဒယၢ်ဖိ(၈)တဖၣ်အပူၤ, ဒ်သီးနကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢ တၢ်ထဲသကိးတၢ်ဖဲထံကီၢ်ဒိတဘၣ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်စးထီၣ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤကမ့ၢ်ဝဲထဲလၢဖျါတြုၤအါရဲၤ ၂၀၂၂, ဘၣ်ဆၣ် နစူးကါတၢ်ကစိၣ်အံၤသ့တဘျီလၢလိၣ်အဂၤကတၢ်လၢ နပၤတတၢ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

၁ တနွံ- သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိၣ်သးကဖဲကဖဲ

- ယုကူၤလၢနကဆဲးကျိးလိၣ်သးဒီး ပၤလၢနဆဲးကျိးလိၣ်သးပတီၢ်မ့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. သံကွၢ်ပၤလၢအိၣ်လၢနဟံၣ်ခိၣ်ယၢၤတဖၣ် ဘၣ်ယးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ် ကျဲၤလၢနွံကတၢ်အဂီၢ်, စံးပတြုၤပၤလၢအဆါတဖၣ်တဖၣ်အိၣ်တၢ်ဆိစတတဖၣ်, သံကွၢ်ပၤပၤစူးကါတၢ်ဖိ/ပၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဘၣ်ယးအဝဲသ့ၣ် အဖိအတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲဖျါထူအဂ့ၢ်, တဲဟဲလိၣ်ဆၢဂ့ၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးပၤလၢနလဲၤခိၣ်ဘၣ်ဖဲသိလ့ၣ်ပတုၣ်တၢ်အလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တူၢ်လိၣ်မ့ၢ်ပၤဟဲအသိတဖၣ်တက့ၢ်. တူၢ်လိၣ်မ့ၢ်ပၤဟဲအသိလၢနပၤတတၢ်အပူၤ, လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး ပၤအသိလၢနတၢ်ဆိၣ်တၢ်ဆိးလီၢ်အခိၣ်အယၢၤ,တၢ်မၤနီၢ်ခိ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤလီၢ်, တၢ်မၤလီၢ်, ကွဲ, ဒီးတၢ်လီၢ်အဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.

အံၤမ့ၢ်(လ)တၢ်ကစိၣ်လၢ ၁ တနွံအဂီၢ်

တၢ်ရူၤလိၣ်မ့ၢ်လိၣ်သးဘူးဘူးတၢ်တံၢ်ဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံးသကိးတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အရူၣ်ဒိၣ်လၢ ပတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဆိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်လၢပၤလၢ အဆိၣ်လၢ ပစိၣ်ရှၢၣ်မံးဒယၢ်လဲၣ်လဲၣ်ယံာ်ယံာ်အပူၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်- မိၢ်ပံးဖဲနလဲၤဆူၢ်တၢ်နဖိလၢကွဲအလီၢ်, ပၤလၢနခိၣ်နယၢၤလၢနကျဲအပူၤ, မ့တမ့ၢ် ပၤမၤတၢ်ဖိ လၢ ဝဲၤကျိၣ်အဂၤတဖၣ်အပူၤလၢ အမၤန့ၢ်န့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်လဲၣ်.

ဖဲတၢ်ယုသ့ၣ်ညါ ပၤတတၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိၣ်သးအတၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢ “တၢ်ရူၤလိၣ်သးလၢအဂၢ်ကျါ.” မ့တမ့ၢ် တၢ်ရူၤလိၣ်သးဘူးဘူးတၢ် တံၢ်ဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံးသကိးလၢ အဘူးတဖၣ်အခါ, တၢ်သမံထံအတၢ်ဂၢ်မိၢ်ပၢ် ဟ်ဖျါထီၣ်စ့ၢ်ကိး တၢ်န့ၢ်ဘျုးသ့ၣ်ညါ တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့လၢတၢ်ဆဲးကျိးရူၤလိၣ်သး ဒီး ပၤလၢတၢ်ထံၣ်အိၣ်တဘျီတခိၣ်တဖၣ်, သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကမၤကမၢ်အပူၤ, “တၢ်ရူၤလိၣ်သးလၢအဂီၢ်စါ” (အဒိ, ပၤမၤသကိးတၢ်ဖိလၢ အလီၢ်န့ၣ်တဂၤ န့ၣ်) ဒုးဆိၣ်ထီၣ် တၢ်ကဲဘျုးလၢအရူၣ်ဒိၣ်, ဒ်အမ့ၢ် မၤဆူၣ်ထီၣ် နနီၢ်ခိၣ်ခိၣ်န့ၣ်ဒီးမၤလီၤစ့ၢ် သးအတၢ်ဆိၣ်တံၢ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်သယုၢ်သညိတဖၣ်သ့လီၤ.

ဆိကမိၣ်ကွၢ် မ့ၢ်န့ၢ်လၢနစးထီၣ်အိၣ်ခိၣ်ဖျါ တၢ်ဆၢဂ့ၢ်ဆၢဂါလိၣ်သးဒီး ပၤလၢအကျဲန့ၢ်နစိၣ်ဖဲနလီၢ်ကဝိးခိၣ်ကျဲးန့ၣ်တက့ၢ်. နလဲၤဆူၣ်တၢ်မၤဒီးနထံၣ်လိၣ်ဘၣ်နသး ဒီးနပၤမၤသကိးတၢ်ဖိလၢ နတထံၣ်ဘၣ်အိၣ်ယံာ်တစဲးလံ, ဒီးတဲသကိးဘၣ်ယး နနွံကတၢ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဖဲတၢ်မၤဝဲၤအလီၢ်ခံ, နလဲၤဆူၣ်တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲယိၣ်ကၣ် (yoga) အလီၢ်ဖဲနတဲလိၣ်ကွဲသကိးဘၣ်တၢ်ဒီးပိၣ်မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်လၢ အဆိတလဲအခိၣ်သ့အလွဲၤထီၣ်တန့ၣ်တက့ၢ်. ဝဲၤအလီၢ်ခံ, နဟဲက့ၤဟးဆူၣ်ဟံၣ်, နအိၣ်ပတုၣ်လၢ နကကတၢ်သကိးတၢ်ဒီးတၢ်ပိၣ်ခွါတဂၤလၢ နထံၣ်အိၣ်လၢ ဟးတံၢ်အထံၣ်ဖိလၢအမံၤလၢ Wilbur တဂၤန့ၣ်တက့ၢ်.ပၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတမ့ၢ်ပၤလၢအရူၣ်ဒိၣ်လၢ နတၢ် ဆိၣ်မ့ၢ်အပူၤနီတဂၤဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် မ့ၢ်န့ၢ်လၢနတဆိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လိၣ်ခိၣ်ဆၢလိၣ်သးတဖၣ်အံၤဖျါလီၤကဲလၢအဒုးဆိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဟဲတစဲးန့ၣ်လီၤ. ဖးကွၢ်အါထီၣ်

တၢ်အံၤဖဲ ပုၤတၢၢ်အတၢ်ခိၣ်အဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ- တၢ်ရူၤလိာ်ဘျးစဲလိာ်သးလၢအဂံၢ်စၢ်အတၢ်စိကမိၤလီၤလီၤလီၤလး (Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties) (<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799>).

#StayConnectedMN

တၢ်တီၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အချ့ၤလၢ ၁ တနွံအဂီၢ်

- တၢ်တူၢ်ဘၣ်အမုၢ်လၢ နမၤန့ၢ်အိၣ်လၢ တၢ်မၤစၢၤပုၤအကၢတဖၣ်န့ၣ် မၤစၢၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ စ့ၢ်ကိးလီၤ. မၤလီၤတၢ်မုၢ်တန့ၢ်အံၤမုၢ်န့ၢ်လၢနမၤဂ့ၢ် တၢ်အနံၤန့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤဒုးအိၣ်ပုၤစိၣ်တကၤလၢ ဒိၣ်တခွဲး. နံၤကမ့ၢ်ဒီးပုၤလၢအလဲၤက့ၢ်တၢ်လၢနကပၤတကၤ. သံက့ၢ်သံဒီးက့ၢ်ပုၤလၢအဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သး ဒီးပုၤဂၤ. ကတိၤစံးဘျး, မ့တမ့ၢ် ယုတညးပုၤဂၤ. ဟ့ၣ်မၤဘျးလီၤလိာ်ဆူ လိာ်ရိၣ်ဒီးဆဲးဆဲးဖိ. သံက့ၢ်နတၢ်သကိးဘၣ်သး တၢ်မၤဂ့ၢ်လၢ အမၤစ့ၢ်တဖၣ် တက့ၢ်. မ့ၢ်နတလီၤတၢ်ဒီးဒုၣ်တၢ်လၢ တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးတဖၣ် အဖိခိၣ်န့ၣ်ဧါ. လဲၤဖးက့ၢ် Psychology Today အလံာ်ရၢလီၤ, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/202007/casual-friendships-are-key-happiness> #StayConnectedMN
- တၢ်ခိၣ်အလိာ်သးဒီးပုၤစိၣ်လၢ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ဖုၣ်ဒီး အိၣ်ဒီးတၢ်သးဂ့ၢ်လဲၣ်န့ၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါခိၣ်အလိာ်သးလၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်ပညိးဒီး အလုၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်နနံၤကမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တဲကစဲးကစိးသကိးတၢ်လၢ ကနီၤလီၤနတၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညိကသ့ဒီးပုၤလၢတန့ၢ်အံၤပုၤဂၤလဲၣ်. လၢနကသ့ၣ်ညါ အါထီၣ် တၢ်တဲကစဲးကစိးတၢ်အရူၤဒိၣ်အဂီၢ်, လဲၤက့ၢ်ဘၢ်ဒိၣ်အိၣ်လၢ အယံာ်ခဲးနဲးဖဲ https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk #StayConnectedMN
- ယုက့ၢ်လၢနကဒုးန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်သးဝါဆူပုၤလၢနခိၣ်နယၢၤအအိၣ်တက့ၢ်. တၢ်ခိၣ်တၢ်ယၢၤလၢ ပအိၣ်ဆိးန့ၣ် အိၣ်ဒီးအတၢ်ဒိဘၣ်ဒိၣ်ခိၣ်မုၢ်လၢပတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ရူၤလိာ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးပုၤလၢပခိၣ်ပယၢၤခိၣ်ဖျါ တၢ်မၤတၢ်လၢအဂ့ၢ်တဆဲးတက့ၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်ထဲအကဲဘျးလၢ အဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်ဘၣ်. အဂ့ၢ်စ့ၢ်ကိးလၢ ပဝဲလၢအမ့ၢ်, ပုၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. ဖဲနဟ်ဖျါထီၣ်နတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်သးဝါန့ၣ်, နမၤအါထီၣ် ဒိၣ်ပုၤမ့ (dopamine) လၢနခိၣ်န့ၣ်အပူၤ. ဒီးကဒုးသ့ၣ်ဖဲသးညိန့ၢ်ဒီးမၤပုၤဂံၢ်ပုၤဘါအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးဟ့ၣ်အါထီၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၢ်ဒီးဘိးနး(စ)လၢအမ့ၢ်- တၢ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်သးဝါန့ၣ် ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်ညိန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်နလိာ်ဘၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤလၢ တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးအဂီၢ်ဧါ. လဲၤက့ၢ်ဖဲ https://ggia.berkeley.edu/practice/36_questions_for_increasing_closeness #StayConnectedMN

တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤတၢ်မၤစၢၤလၢ ၁ တနွံအဂီၢ်

- တၢ်မၤ ၇ ခါလၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် ပုၤတၢၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးတၢ်သ့တူၢ်တၢ်လၢတၢ်မၤလီၤအပူၤ (7 Practices to Increase Social Connection and Resilience in the Workplace) (<https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger>)
- မ့ၢ်နကဘၣ်အိၣ်ဘျးစဲလိာ်သးဒီးနပုၤတၢၢ်ခိၣ်လဲၣ်- နတၢ်အိၣ်မုၢ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢအဖိခိၣ် (How to Stay Socially Connected to Society: Your Life Depends on It) (<https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it>)
- ပအဲၣ်ဒီးတဲသကိးတၢ်ယိာ်ယိာ်ဒီး ပုၤစိၣ်တဖၣ် (We Want to Have Deeper Conversations with Strangers) (https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- တၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤန့ၣ်သ့ၣ်လၢ နကဆဲးကျိးလိာ်သး (ဖဲနအိၣ်ယံာ်လိာ်သးဒုၣ်ကယၢ်) (These Questions Can Help you Connect (Even When You're Apart)) (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)
- ဘၣ်မန့ၢ်အယိ နတၢ်ကြးသးအါတၢ်ကတိၤကစဲးကစိးတၢ်လဲၣ် (Why You Shouldn't Hate Small Talk) (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- တၢ်သံက့ၢ်ဘၣ်သးတၢ်အိၣ်မုၢ်လၢ အပုၤဒီးအလုၢ်အပူၤ (Valued-Living-Questionnaire.pdf) (<https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>)
- လိာ်ဘျးစဲ- ပုၤကညိအလုၢ်အပူၤအနီၣ်ထီၣ်, ဟံၣ်ဖိယိဖိကကြါ (Appendix: The ESS Human Values Scale, Female Version, Keyed) (<https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>)
- တၢ်သမံသမိးက့ၢ်နီၢ်ကစၢ်အလုၢ်အပူၤ (Personal Values Assessment) (<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=511OmCPgJ06FGafKLMkogR4E3lluZ0gB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA>)
- VIA တၢ်သကဲၣ်ပဝးအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ် တၢ်သမံထံ (တၢ်သမံသမိးက့ၢ် တၢ်သကဲၣ်ပဝးလုၢ်လၢ, တၢ်သကဲၣ်ပဝးလုၢ်လၢအတၢ်သမံထံ) (The VIA Character Strengths Survey (personality test, personality assessment) (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>)

၂ နွံတနွံ- ငုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလၢအဘူးတၢ်လိာ်သး

တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါတၢ်ဂ့ၢ်အရူဒိၣ်တဖၣ်လၢ ၂ နွံတနွံအဂီၢ်

- **ယုကျဲတဖၣ်လၢ နကဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်နသးဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်သးစဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအိၣ်တမံၤယီတဖၣ်တက့ၢ်.** ယုတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢ နပုၤတၢ်အပုၤလၢ နကန့ၣ်လိာ်ပၣ်ယုၣ်ဘၣ်လၢ ကရူၢ်တဖၣ်လၢ အမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ နအိၣ်အိၣ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်ကစၢ်, တၢ်မၤနွံလၢဒီးတၢ်စုသ့တၢ်မၤတဖၣ်, တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, လိာ်အချး(ဘ), ဒီးအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်နတၢ်သးစဲန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအရူဒိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်, ဒီးမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ နကဆဲးကျိးဘၣ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လိာ်. တၢ်လဲၤခိဖျိဒ်သိးအိၣ်တဖၣ် ဆိတလဲနတၢ်အိၣ်မူလၢ ကျဲလၢအဂ့ၢ်သ့ - တၢ်မၤန့ၢ် နီၢ်ခိ, ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသး, သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်, ဒီးသ့ၣ်ဂ့ၢ်သးကျိးအတၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်ခိဖျိလၢ တၢ်ငုးဘၣ်ထွဲ နတၢ်သးစဲတဖၣ်ဆူ နီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လိာ်.
- **ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ရူလိာ်သးဘူးဘူးတၢ်တၢ်တက့ၢ်.** လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အတၢ်လဲၤတရံးသးအဖိခိၣ်, ပဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢ တၢ်အိၣ်ဒီးတံၤသကိးလၢအမ့ၢ်အတိ- ပုၤလၢအအိၣ်, ဟ်ကဲ, ဒီးအိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရူဒိၣ်န့ၣ်လိာ်. လၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် ပတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်ဒီးအိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ကဲတံၤကဲသကိးအဂီၢ်, နကဘၣ်ဂ့ၢ်ကျိးစးလၢ နကဆဲးကျိးလိာ်နသးလိာ်. တူၢ်လိာ် တၢ်အိၣ်ဖိၣ်ထံၣ်လိာ်သး, ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးခိဖံၣ်, ဆူၢ်လိာ်လၢနကွဲးလၢနစု, ကိးလိာ်စိတဖၣ်န့ၣ်လိာ်. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တံၤသကိးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မၤစ့ၢ်လိာ် သးအတၢ်ဆိၣ်တၢ်ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤလိာ်.
- **ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ရူလိာ်လိာ်ဒီး နဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်နီၢ်ဒီးဘူးတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.** ပဟံၣ်ဖိယီဖိန့ၣ်မ့ၢ် ပပုၤတၢ်အဆိကတၢ်န့ၣ်လိာ် - အဝဲသ့ၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကမ့ၢ်ပုၤလၢ ပနၢ်ဒီးဆိကမိၣ်လၢ ကအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢကဆဲၣ်ပုၤဒီးအိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤန့ၣ်လိာ်. တၢ်တၢ်အိၣ်ကတၢ်တမံၤလၢ ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ် အတၢ်အိၣ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးထီၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်မူလၢအပုၤဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအအိၣ်န့ၣ်လိာ်. ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ နကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် နတၢ်ရူလိာ်သးဒီးနဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်နီၢ်ဒီး နဘူးနတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ရူလိာ်ဆဲးကျါလိာ်သးတဖၣ်အံၤ တမ့ၢ်ထဲလၢ ကဟ့ၣ်ပုၤတၢ်သ့ၣ်ခသးခုဒီး တၢ်သ့ၣ်ဖဲးသးညီဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ပခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိၣ်ပၤအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးလိာ်.

အံမ့(လ)တၢ်ကစီၣ်လၢ ၂ နွံတနွံအဂီၢ်

တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးဒီး ပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဂ့ၢ်အရူဒိၣ်တမံၤလၢ ပမၤအိၣ်သ့လၢပတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လိာ်. ပုၤတၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးန့ၣ် မၤစ့ၢ်လၢပတၢ်သ့ၣ်ဟိးသးဝဲဒီးသးအတၢ်ဆိၣ်သန့းတဖၣ်, မၤစၢၤပုၤလၢ ပကကျဲဘၣ်က့ၢ်ပတၢ်သ့ၣ်ဟိးသးဝဲ, ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ပတၢ်န့ၣ်လိာ်သးဒီးပတၢ်ဒီးသ့ၣ်ဒီးသးတဖၣ်န့ၣ်လိာ်. (တၢ်နီၣ်- စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်မိာ်ပုၤလၢ တၢ်ဖိခိၣ်တမံၤမံၤလၢ နကဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်ဆူ ပုၤလၢအအိၣ်လၢနအံမ့(လ)တၢ်ဆဲးကျါအပူၤတဖၣ်တက့ၢ်.)

တၢ်တီၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အရူလၢ ၂ နွံတနွံအဂီၢ်

- **တၢ်ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤ မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ကွၢ်ထွဲမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ရူလိာ်သးလၢအဘူးအတၢ်, ဒိၣ်န့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အဂၤတဖၣ်လိာ်.** တူၢ်လိာ် တၢ်အိၣ်ဖိၣ်ထံၣ်လိာ်သး, ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးခိဖံၣ်, ဆူၢ်လိာ်လၢနကွဲးလၢနစု, ကိးလိာ်စိဆူပုၤတၢ်ဂၤတၢ်အိၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တံၤသကိးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မၤစ့ၢ်လိာ် သးအတၢ်ဆိၣ်တၢ်ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤလိာ်. လၢနကမၤန့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ, ကဆဲးကျါဒီးပုၤအဂီၢ်လဲၤဆူ- <https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/> #StayConnectedMN
- **ပဟံၣ်ဖိယီဖိန့ၣ်မ့ၢ် ပပုၤတၢ်အဆိကတၢ်န့ၣ်လိာ် - အဝဲသ့ၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကမ့ၢ်ပုၤလၢ ပနၢ်ဒီးဆိကမိၣ်လၢ ကအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢကဆဲၣ်ပုၤဒီးအိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤန့ၣ်လိာ်.** တၢ်တၢ်အိၣ်ကတၢ်တမံၤလၢ ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ် အတၢ်အိၣ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးထီၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်မူလၢအပုၤဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအအိၣ်န့ၣ်လိာ်. ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ နကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် နတၢ်ရူလိာ်သးဒီးနဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်နီၢ်ဒီး နဘူးနတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ရူလိာ်ဆဲးကျါလိာ်သးတဖၣ်အံၤ တမ့ၢ်ထဲလၢ ကဟ့ၣ်ပုၤတၢ်သ့ၣ်ခသးခုဒီး တၢ်သ့ၣ်ဖဲးသးညီဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ပခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိၣ်ပၤအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးလိာ်. လၢနကမၤန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဘၣ်သး ဟံၣ်ဖိယီဖိအတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအရူဒိၣ်အဂီၢ်လဲၤဆူ- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/> #StayConnectedMN
- **ယုကျဲတဖၣ်လၢ နကဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်နသးဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်သးစဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအိၣ်တမံၤယီတဖၣ် မၤဂ့ၢ်ထီၣ်နခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိၣ်ပၤအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးလိာ်.** တၢ်အံၤတမ့ၢ်ထဲလၢအကပျဲလၢ နကမၤတၢ်လၢနအိၣ်ဒီးမၤတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်, ပျဲစ့ၢ်ကိးလၢနကငုးအိၣ်ထီၣ် ပုၤတၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလၢ အအိၣ်ထီၣ်တူၢ်လၢတၢ်ရူတၢ်ရူသကိးလၢအဂၤကျါတစုသ့န့ၣ်လိာ်. တၢ်လဲၤခိဖျိဒ်အံၤတဖၣ်ဆိတလဲနတၢ်အိၣ်မူလၢ ကျဲအဂ့ၢ်သ့န့ၣ်လိာ်. လၢတၢ်မၤစ့ၢ်လိာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်သး တၢ်ဆဲးကျါဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်လဲၤဆူ- <https://www.health.state.mn.us/docs/communities/mentalhealth/quickcardmwb.pdf> #StayConnectedMN
- **ဖဲနဆဲးကျါဒီးပုၤလၢ အဘူးတၢ်ဒီးနတဖၣ်န့ၣ်, သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ အိၣ်ခ့ၣ်လၢ နတဲသကိးဘၣ်လၢနတၢ်ဘၣ်အိၣ်သ့န့ၣ်လိာ်.** နီၢ်နီၢ်န့ၣ်, ပကြးတဲသကိးဘၣ်သးပတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ်လိာ်. အိၣ်ခ့ၣ်ကစီၣ်လၢ ပတူၢ်ဘၣ်လၢ ပတၢ်အိၣ်ခ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လိာ်. ဆဲးကျါတံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိယီဖိ, ပုၤလၢဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ယၢၤ, လိာ်စိကျိး (warm line), မ့တမ့ၢ် လိာ်စိကျိး (crisis line) ဖဲနမ့ၢ်ဆဲၣ်ဒီးတဲသကိးတၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဘၣ်ယီၣ်မတၢ်တခါမးတမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယီၣ်လၢအဆဲးဘၣ်န့ၣ်လိာ်. လၢနကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်, ဆဲးကျါကွၢ်တၢ်မၤစၢၤလိာ်တဖၣ်အံၤ-

- Minnesota Warm Line Peer Support Connection: ကိး မ့တမ့ၢ် ဆၢ (text) 844-739-6369 (ဟါခီ ၅ န့ၣ်ရံၣ် တူၢ် ဂီၤခီ ၉ န့ၣ်ရံၣ်)
- National Suicide Prevention Lifeline: 800-273-8255

#StayConnectedMN

တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်ဂံၢ်ခီၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤတၢ်မၤစၢၤလၢ ၂ နွံတနွံအဂီၢ်

- Mayo Clinic - တၢ်ရၢတံၤရၢသကိး- မၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်အိၣ်မ့အကံၢ်အစိဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ (Friendships: Enrich your life and improve your health) (<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>)
- ကျဲၤ ဘီလၢ နကဒုးန့ၣ်နတံၤသကိးလၢ နစံးဘျးအဝဲသ့ၣ် (6 Ways to Show Your Friends You Appreciate Them) (<https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/>)
- တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့- ပုၤတတၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါစ့အ့ၣ် (Connectedness & Health: The Science of Social Connection) | PlanH (<https://planh.ca/resources/links/connectedness-health-science-social-connection>)
- ဟံၣ်ဖိယိတၢ်ရၢလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ (Family Relationships and Well-Being) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/>)
- Piedmont တၢ်ကရၢကရိ- တၢ်ဟံၣ်ဖိယိတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဆူပုၤအဂၤအအိၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် (Piedmont Organization: Benefits of showing kindness to others) (<https://www.piedmont.org/living-better/benefits-of-showing-kindness-to-others>)
- Harvard တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွဲး- သးဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါစ့အ့ၣ် (Harvard Health Blog: The heart and science of kindness) (<https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447>)

၃ နွံတနွံ- ငုးအိၣ်ထီၣ် ပုၤတတၢ်

တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါတၢ်ဂ့ၢ်အရူၤဒိၣ်တဖၣ်လၢ ၃ နွံတနွံအဂီၢ်

- တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးဆူ ပုၤတတၢ်တံးတၢ်မၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအဒုးသ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤမုၢ်သးမၤကလိတၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်န့ၣ်ဘျးအါမံးဒီးဟ့ၣ်ပုၤတဖၣ်လၢ ကအိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢတၢ်အိၣ်မုၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ၣ်ယုၢ်မၤသကိးတၢ်လၢ တၢ်လၢအဒိၣ်န့ၣ်ပုၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အရူၤဒိၣ်ဖဲပသးအိၣ်ဖဲလဲၣ်တန့ၣ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုၢ်သ့ၣ်ညါ တၢ်အိၣ်ပညိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢ အဒိၣ်န့ၣ်ပနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်, မၤစၢၤပုၤလၢပကဆဲးကျါဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်ပနီၢ်ကစၢ်အက့ၢ်ဂီၤရှၢ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကပၣ်ယုၢ်ဒီးပတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, တၢ်စူၢ်တၢ်န့ၣ်, ပုၤတတၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်လၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤတတၢ်လၢနတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအပူၤ. တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် ပုၤတတၢ်လၢအအိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤန့ၣ် ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ရၢလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီး တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအသ့အသ့, တကးဒဲးဘၣ် မၤစၢၤတၢ်လၢကဒိးသးအတၢ်အိၣ်သနံးဒီးတၢ်အိၣ်သယုၢ်သညိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အံၤမုၢ်(လ)အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ၃ နွံတနွံအဂီၢ်

တၢ်တအိၣ်ဒီးပုၤတတၢ်အတၢ်ဘျးစဲန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ထဲသိး တၢ်အိၣ်မိၢ်တသိ တဆံယံၢ်ဘိ, ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အါန့ၣ်ဒီး တၢ်ဘီၣ်, တၢ်အိၣ်သံးအါတလၢ, ဒီးတၢ်တမၤနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.

တၢ်သယုၢ်သညိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤသံတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ပုၤတတၢ်အတၢ်ရၢလိာ်ဘျးစဲလိာ်သးန့ၣ် မၤစၢၤတၢ်သ့လၢ ပကမၤကျါပတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤ, တူၢ်ဘၣ်လၢပုၤထံၣ်ပုၤ, ပုၤန့ၣ်ဟူပုၤ, ဟ့ၣ်ပုၤသးတၢ်မုၢ်တၢ်ခၣ်ဖဲပသ့ၣ်အုးသးအုး, လဲၤဆူညါဖဲအယုၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, မၤဂ့ၤထီၣ်ပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, မံၤဂ့ၤထီၣ်, ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်မၤန့ၣ်ဂံၢ်ခီၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ဒီးအါန့ၣ်အန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတတၢ်အတၢ်ဘျးစဲလိာ်သးန့ၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ရၢလိာ်သးလၢအဘျးအတၢ်အါန့ၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲပသးန့ၣ်အိၣ်ထဲလဲၣ်ဂ့ၤ, ပဲၤကိးဂၤဒီးပအိၣ်ဒီး တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ, ပကဆဲးကျိးဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တမံၤမံၤလၢ အဒိၣ်န့ၣ်ပကစၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, တၢ်စူၢ်တၢ်န့ၣ်, ပုၤတတၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ ညီန့ၣ်မၤပုၤတၢ်သန့ၣ်ဖဲန့ၣ်လၢ ပုၤအဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပတဟ့ၣ်လီၤပသးလၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် ပၣ်ယုၢ်လၢပုၤတတၢ်အတၢ်သးဝံၣ်ရိလၢ အလဲၤတၢ်က့ၢ်တၢ် (ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တနီၢ်ကပၣ်ယုၢ်), ဘၣ်ဆၣ် တၢ်ယုၢ်န့ၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢ အိၣ်ဒီးအိၣ်ပညိၣ်လၢနဂီၢ်, လၢနပၣ်ယုၢ်မၤသကိးတၢ်လၢ ကျဲလၢအဒိၣ် မ့တမ့ၢ် အဆဲးဆဲးဖိ, ဒီးဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကသ့ၣ်ဖဲသးညီဒီးနတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအလုၢ်အပူၤဒိၣ်လၢ နသးဒီးခိၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အအံၤမ့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်တနီၢ်လၢ နကသံက့ၢ်လီၤက့ၢ်နသး ဒိးသိးကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ နကဆိကမိၢ်ကျဲလၢ နကမၤအါထီၣ် ပုၤတတၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါတဖၣ်-

#STAYCONNECTEDMN ပီးလီ တဖၣ်

- မှ်နဆိကမိၣ်ဘၣ်ယး နပုၤတၢၢ် (လုၢ်လၢ်ထူသန့, တၢ်စ့ၢ်တၢ်နၢ်, တၢ်ဖိးတၢ်မၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ခိၣ်တၢ်ယၢၤ) အဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်, မှ်နပုၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်လၢ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကျိၣ်လဲၣ်, မှ်နဆိထွဲမၤစၢၤတၢ်အဂ့ၢ်လၢ နအဲၣ်တဖၣ်သ့ၣ်လဲၣ်, မှ်နဘျးစဲနသးဒီး ပုၤအကၢတဖၣ်လၢ အဘၣ်သးတၢ်တံၤ ယီၤဒီးနၤ (အဒိ- တၢ်ထီၣ်ကစၢ်ချး(ဘ)) ကသ့ၣ်လဲၣ်.
- မှ်နမၤဒ်သီးပုၤအကၢတဖၣ် ကတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တူၢ်လိၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢ နပုၤတၢၢ်အပူၤကသ့ၣ်လဲၣ်.
- ဝဲအံၤမှ်နတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢ နကဲပုၤတၢၢ်ဒ်လဲၣ်, မ့တမ့ၢ် မှ်နတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢအပူၤကွဲၣ်လဲၣ်.
- လၢနပုၤတၢၢ်အပူၤ နသးစဲမနုၤတဖၣ်လဲၣ်.
- မှ်နပုၣ်ယုၣ်လၢ နပုၤတၢၢ်အပူၤလၢ ကျဲအဒိၣ်ဒီးအဆိးဖိသ့ၣ်လဲၣ်.
- နနီၢ်ကစၢ် အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢမှ်မနုၤလဲၣ်ဒီး မှ်နစုးကၢအိၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်လၢနသးစဲသ့အဆါကတၢ်န့ၣ်လဲၣ်.

#StayConnectedMN

တၢ်တီၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အချ့လၢ ၃ နွံတနွံအဂီၢ်

- **တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးဆူ ပုၤတၢၢ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤန့ၣ် မှ်တၢ်လၢအဒုးသ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်နၤလီၤ.** တၢ်မၤမုၢ်သးမၤကလိတၢ် ဒ်ဟံၣ်ဖိယီဖိန့ၣ် မှ်လုၢ်လၢ်လၢအဂ့ၢ်တခါန့ၣ် လီၤ. ယုၣ်တၢ်မၤမုၢ်သးမၤကလိတၢ် အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ အိၣ်ဒီးတၢ်အခိပညီလၢနဂီၢ်တက့ၢ်. သမံသမိးကွၢ် ပုၤယဲၤသန့တဖၣ်, နလီၢ်ကဝီၤပုၤတၢၢ်ဝဲထၢၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်စ့ၢ်တၢ်နၢ်ပုၤတၢၢ်တဖၣ်လၢ ကယုၣ်ညါတၢ်လၢအကြးအဘၣ်လၢ နဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်-<https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/> #StayConnectedMN
- **တၢ်ပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်လၢ တၢ်လၢအခိၣ်န့ၣ်ပုၤန့ၣ် မှ်တၢ်အရ့ဒိၣ်ဖဲပသးအိၣ်ဖဲလဲၣ်တန့ၣ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.** တၢ်မနုၤအရ့ဒိၣ်လၢ နဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်. မှ်နလုၢ်လၢ်ထူသန့, နတၢ်စ့ၢ်တၢ်နၢ်, ပုၤတၢၢ်အတၢ်ကဲထီၣ်သး, တၢ်ပညီၣ်လၢနယုထံၣ်န့ၣ်လဲၣ် နတၢ်မၤအပူၤတဖၣ်ခါ. န မှ်လိၣ်ဘၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲအယီၤ မၤကွၢ်တၢ်သမံထံတဖၣ်အံၤတခါခါ- <https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>, <https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>, <https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=511OmCPgJO6FGafKlmkogR4E3lluZOGBOEGag0KI1ClOvC8MbC5eSA> #StayConnectedMN
- **တၢ်ပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်လၢ တၢ်ဆိတလဲလၢနအဲၣ်ဒီးထံၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်ကျးစးမၤကိညါထီၣ်တၢ်, လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲနလဲၤခိဖျါဘၣ် သးဒီးနီၢ်ခိအတၢ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်ဒ်အမှ် တၢ်ဟံၣ်ဖိန့ၣ်ဒီးကလုၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်လၢ မုၢ်ခါအဖိခိၣ်တဖၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. ယုထံၣ်န့ၣ် တၢ်လီၢ်လၢလီၢ်ကဝီၤ လုၢ်လၢ် ထူသန့ တၢ်ကစီၣ်လိၣ်ပရၢ, မ့တမ့ၢ် ယုသ့ၣ်ညါ တၢ်အိၣ်ယၢၤအလီၢ်လၢလၢတခါခါန့ၣ်တက့ၢ်-<https://www.mnhealingjustice.org/>, <https://headwatersfoundation.org/> <https://www.buzzfeed.com/lizmrichardson/lgbtq-organizations-pride> #StayConnectedMN**
- **တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်ပီၤသးဝးအတၢ်ဘျးစဲန့ၣ် မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤန့ၣ်လီၤ.** ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်မၤသကိးတၢ်အခိၣ်ယၢၤန့ၣ်တက့ၢ်. မၤစၢၤလီၢ်သးကဲဒဲးဒီးယုတၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်. လဲၤကွၢ် Seattle Pike Place ဘၢဒ်အိၣ်လၢ နကမၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ပီၤသးဝးအဂီၢ်တက့ၢ်. <https://www.youtube.com/watch?v=xSWUw2jcgYo> #StayConnectedMN

တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤတၢ်မၤစၢၤလၢ ၃ နွံတနွံအဂီၢ်

- **တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးမုၢ်သးမၤကလိတၢ်မၤဒီး တၢ်န့ၣ်ဘျးလၢအလီၢ်ကမၤမုၢ်တဖၣ် (Volunteering and its Surprising Benefits)** (<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>)
- **ပုၤယဲၤသန့ ၃ ခါလၢ ကမၤစၢၤနၤလၢ နကယုတၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးမုၢ်သးမၤကလိအခွဲးအယၢ်တဖၣ်** (<https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/>)
- **တၢ်မၤ ၇ ခါလၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် ပုၤတၢၢ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျးဒီးတၢ်သ့တူၢ်တၢ်လၢတၢ်မၤလီၢ်အပူၤ (7 Practices to Increase Social Connection and Resilience in the Workplace)** (<https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger>)
- **မှ်နကဘၣ်အိၣ်ဘျးစဲလီၢ်သးဒီးနပုၤတၢၢ်ဒ်လဲၣ်- နတၢ်အိၣ်မူဒီးသန့ထီၣ်သးလၢအဖိခိၣ် (How to Stay Socially Connected to Society: Your Life Depends on It)** (<https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it>)
- **ပဲအိၣ်ဒီးထံသကိးတၢ်ယိၣ်ယိၣ်ဒီး ပုၤစိစိတဖၣ် (We Want to Have Deeper Conversations with Strangers)** (https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- **တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤနၤသ့လၢ နကဆဲးကျိးလီၢ်သး (ဖဲနအိၣ်ယံၤလီၢ်သးဒ်ကယၢ်) (These Questions Can Help you Connect (Even When You're Apart))** (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)

- ဘၣ်မနုၤအယီ နတကြးသးဆါတၢ်ကတိၤကစဲးကစိးတၢ်လဲၣ် (Why You Shouldn't Hate Small Talk) (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ဆိၣ်မူလၢ အပုၤဒီးအလၢအပူၤ (Valued-Living-Questionnaire.pdf) (<https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>)
- လံာ်ဘျးစဲ- ပုၤကညီအလၢအပူၤအနီၣ်ထီၣ်. ဟံၣ်ဖိယီဖိကတြျၢ် (Appendix: The ESS Human Values Scale, Femail Version, Keyed) (<https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>)
- တၢ်သမံသမိးကွၢ်နီၣ်ကစၢ်အလၢအပူၤ (Personal Values Assessment) (<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=51I0mCPgJ06FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA>)
- VIA တၢ်သကဲၣ်ပဝးအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ် တၢ်သမံသမိးကွၢ် တၢ်သကဲၣ်ပဝးလၢလၢ, တၢ်သကဲၣ်ပဝးလၢလၢအတၢ်သမံသမိး (The VIA Character Strengths Survey (personality test, personality assessment) (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>)

၄ နွံတနွံ- သ့ၣ်ညါလၢတၢ်ကဘၣ်ယုတၢ်မၤစၢၤဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးလဲၣ်

တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအဂ့ၢ်အကျိၤအရ့ၤဒိၣ်လၢ ၄ နွံတနွံအဂီၢ်

- ကတိၤယၢ်နတၢ်ဆိၣ်မူလၢဒီးဖျိဆဲးကျိးဒီးန တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအကျိၤအကျဲ (support system) ဖဲကျဲတဘီၣ်လၢလၢနမၤသ့အပူၤတက့ၢ်. တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတနီၣ်နီၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်တလဲအီၤဆူတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်နီၣ်နီၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အရ့ၤဒိၣ်လၢနကယုထံၣ်န့ၣ်ဒဲးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လဲၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတနီၣ်နီၣ်မ့ၢ်တလၢပုၤထီၣ်ဘးဒဲးလဲၣ်, ဂ့ၢ်န့ၢ်ဒီးတဆိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနီၣ်တမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအပူၤကပၣ်ယုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိ, တံၤသကိး, ပုၤမၤသကိးတၢ်ဖိ, ဒီးန့ၢ်ဆၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ယးဒီးပုၤတဂၤဂၤအိၣ်ဒီးအတၢ်ဆိၣ်မိၣ်မၤသံလီၤသးအဂ့ၢ်န့ၣ်, သံကွၢ်အီၤဖျိဖျါဖျါဖျါဒီးလီၤလီၤဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်မၤသံလီၤသးအခါန့ၣ်တက့ၢ်. ကိးလိတဲစိဲ National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-8255) လၢနကမၤလိၣ်ပၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ယးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢအဆိၣ်ဝဲလၢနဒီးပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနတဂၤဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- Warm lines ဒီးတံၤသကိးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကဲဘျးဝဲလၢပုၤလၢအသးကျဲၤမၤဘၣ်က့ၢ်အသးတၢ်ဆိၣ်သနးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. Warm lines ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဝဲပုၤလၢအကိးအီၤလိတဲစိဲလၢအလိၣ်ဘၣ်အီၤအဂီၢ်, ဘၣ်ဆၢၣ်ကမ့ၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပုၤလၢအတအိၣ်ဖဲတၢ်တတၢ်တနီၣ်အပူၤသ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တလိၣ်လၢနအိၣ်ဖဲတၢ်တတၢ်တနီၣ်အကတိၢ်မးနကိး warm line သ့တမ့ၢ်ဘၣ်. ပုၤတဂၤလၢလၢအယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤမၤန့ၢ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အံၤသ့ဝဲလီၤ.
- တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်ပုၤကူၤစါဘျါတၢ်ဖိမ့ၢ်ကျဲၤလၢအလီၤပျံၤတဘီၣ်သ့ဝဲ, မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်ကီၢ်ခဲလၢတၢ်ကဘၣ်စးထီၣ်ဝဲအလီၤဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. စူးကါတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်တိၤကျဲၤဖဲနတၢ်မ့ၢ်ဆိၣ်တခါခါတက့ၢ်. နဆဲးကျိးဝဲဒၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်အုၣ်ကီၢ်ဆူၣ်ချ့အခိပနံၣ်သ့ဝဲ, မ့တမ့ၢ် ယုကွၢ်ဖဲ Fast-Tracker (<https://www.fasttrackermn.org/>) အပူၤလၢတၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်မံၣ်န့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤဝဲဒၣ်သးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးအဂ့ၢ်တက့ၢ်. တၢ်ကမၤစၢၤဆူၣ်ခိဝဲဒၣ်နီၣ်ကစၢ်အဂ့ၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကကမၤမၤမၤဝဲဒၣ်တၢ်လၢနမၤလိၣ်ဝဲဖဲနစးထီၣ်သံကွၢ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

အံၤမ့(လ)အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ၄ နွံတနွံအဂီၢ်

သ့ၣ်ညါဟံၣ်တၢ်လီၤလၢနယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ဝဲပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနတဂၤဂၤမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါတက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလီၤနနီၣ်ကစၢ်သးတန့ၢ်အံၤဒီးကိးန့ၢ်ဒဲးတက့ၢ်. ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ညါဟံၣ်ပနီၣ်ပုၤဂၤဖဲနတၢ်ဆိၣ်မူပူၤ -

နပုၤမၤသကိးတၢ်ဖိ, ပုၤဘၣ်ထွဲဒီးနတဂၤဂၤ, မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂၤတဖၣ် - ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါဟံၣ်ပနီၣ်လီၤနနီၣ်ကစၢ်သးစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ညါဟံၣ်ပနီၣ်တဆဲးတက့ၢ်အတၢ်လဲၤကျဲၤယံၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ကျဲးစးမၤတၢ်လီၤလီၤဆီဆီလၢတၢ်ဘျးစဲလိၣ်သးဒီးပုၤဝဲနပုၤတဝၢပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလီၤလၢပုၤလၢတၢ်မၤဘၣ်ဒီးဆါအီၤသ့ၣ်ဒီးတဆိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဝဲသကိးဘၣ်ယးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်တလၢသ့ၣ်သ့ၣ်, ဘၣ်ဆၢၣ်ထဲဒဲးတၢ်သ့ၣ်ညါလီၤနနီၣ်ကစၢ်မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤဂၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အကတိၢ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤနီၣ်နီၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်အါတလၢကဲၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် လိၣ်ဘၣ်ပုၤတဂၤဂၤလၢနအိၣ်ဒီးကတိၤသကိးတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်, ဝံသးစူးဆဲးကျိးဘၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤကရၢဒ်အဖျါလၢလၢတခါခါတက့ၢ်.

- [ထံကီၢ်တၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤသံလီၤသးလိတဲစိဲကျိၤ \(National Suicide Prevention Lifeline\)](https://suicidpreventionlifeline.org/) (<https://suicidpreventionlifeline.org/>): 1-800-273-8255.
- [တၢ်ဆိၣ်သးလၢ အနးကတိၢ် တၢ်ဆူၣ်ထဲး\(စ\)အဂီၢ် \(Crisis Text Line\)](https://www.crisistextline.org/) (<https://www.crisistextline.org/>): Text MN ဆူ 741741.

- မံၣ်နံၣ်စိထံၣ် လီၢ်ကဝီၤတၢ်ဆိတၢ်အိၣ်သးနးကတီၢ်လၢအဟးဂ့ၤဝီၤ (Minnesota local mobile crisis response) (<https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp>): ယုထံၣ်န့ၣ်နီၣ်ထံၣ်လီၢ်ကဝီၤကရူၢ်လၢအဆိတၢ်အိၣ်သးနးကတီၢ်လၢအဟးဂ့ၤဝီၤ (mobile crisis response team) အလီၤတဲၣ်နီၣ်ဂံၢ်.
- မံၣ်နံၣ်စိထံၣ် Day One လီၤတဲၣ်ကျိၤလၢ ဟံၣ်ပုၤယိၤပုၤ တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး မ့တမ့ၢ် မုၣ်ခါသ့ၣ်ထံးတၢ်မၤဆါပယုတဖၣ်အဂီၢ် (Minnesota Day One hotline for domestic or sexual violence) (<http://dayoneservices.org/>): 1-866-223-1111.
- ထံၣ်တၢ်မၤစၢၤမိၢ်ပၢ်လီၤတဲၣ်ကျိၤ (National Parent Helpline) (<https://www.nationalparenthelpline.org/>): 1-855-427-2736, ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲမၤတၢ်လၢ Parents Anonymus.
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ဆိၣ်ဖျဲၣ်ဝံၤကတီၢ် ဟံၣ်ခိၣ်ဒိၣ်လီၤတဲၣ်ကျိၤ (Postpartum Support International Helpline) (<https://www.postpartum.net/>): 1-800-944-4773.

#StayConnectedMN

တၢ်တီၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အချ့ၤလၢ ၄ နွံတနွံအဂီၢ်

- **မၤတၢ်ဆဲးကျိးဒီးန တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအကျိၤအကျဲ (support system) မ့ၢ်တၢ်အရူၤဒိၣ်လီၤဆိၣ်တၢ်လၢပုၤလၢအကိၣ်ညါထီၣ်က့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.** ဆဲးကျိးဘၣ်နတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အကျိၤအကျဲ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢနသ့ၣ်ညါလၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ကဆဲးကျိးဆိၣ်ထီၣ်ဘိအဂီၢ်တက့ၢ်. မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢနကယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးနတံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိယိဖိ, ပုၤလၢနခိၣ်နယၢၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်တတၢ်တနါအလီၤကျိၤ (crisis line); ဝဲတၢ်မၤစၢၤဆိၣ်အလီၤ, တၢ်မုၢ်လၢအိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
 - ထံၣ်လီၢ်ကီၢ်ပုၤတၢ်ဒိၣ်ဒၢတၢ်မၤသံလီၤသးအလီၤကျိၤ (National Suicide Prevention Lifeline): 1-855-273-8255 မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်တၢ်ကွဲးဝဲ MN ဒီးဆူ 741741 တက့ၢ်. #StayConnectedMN
- **တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်ပုၤကူၤစါယါဘျါတၢ်ဖိမ့ၢ်ကျဲၤလၢအလီၤပျံၤတဘိသ့ဝဲ, မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်ကီၢ်ခဲလၢတၢ်ကဘၣ်စးထီၣ်ဝဲအလီၤဝဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.** စူးကါတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်တီၣ်ကျဲၤဝဲနတၢ်မ့ၢ်အိၣ်တခါခါတက့ၢ်. နဆဲးကျိးဝဲဒၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်အုၣ်ကီၢ်ဆူၣ်ချ့အခါပနံၣ်သ့ဝဲ, မ့တမ့ၢ် ယုကွၢ် Fast Tracker အတၢ်ဘျးဝဲလၢသးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဝဲမံၣ်နံၣ်စိထံၣ်အပူၤတက့ၢ်. ပုၤတနီၤနီၤထံၣ်ဝဲလၢတၢ်ဆုၢ်ခိၣ်ကစၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤကဘျးဝဲန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကကမၤမၤဝဲဒၣ်တၢ်လၢနမၤလီၤန့ၣ်ဝဲနးထီၣ်သံကွၢ်တၢ်သက့ၤအခါန့ၣ်လီၤ. လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးသးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးအတၢ်မၤစၢၤဝဲမံၣ်နံၣ်စိထံၣ်အပူၤအဂ့ၢ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်ဝဲ <https://www.fasttrackermn.org/> #StayConnectedMN
- **တၢ်ကဟုကယၢ်ဒီးတံၤသကိးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကဘျးဝဲလၢပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သနးအဂီၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.** တလိၣ်လၢနဘၣ်အိၣ်ဝဲတၢ်တတၢ်တနါမၤသးတဘျီယိအကတီၢ်မးဒီးနကဘၣ်ကိးဝဲဒၣ် တၢ်ကဟုကယၢ်အလီၤကျိၤ (warm line) တမ့ၢ်ဘၣ်. ပုၤတဂၤလၢလၢယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဝဲဒီးကိးဘၣ်ဝဲ Minnesota Warm Line လၢတံၤသကိးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်ဒီးဆဲးကျိးဝဲ 844-739-0369, စးထီၣ်ဟါခိ ၅ န့ၣ်ရံၣ်တုၤဂီၤခိ ၉ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆဲၣ်ဒီးမၤအါထီၣ်တၢ်ဆိၣ်သးယၢ်ခိယၢ်ပၤတမံၤမံၤန့ၣ်, ယုကွၢ်ဝဲ Virtual Peer Support Network, ကိးနံၤဒဲးသ့ဝဲစးထီၣ်ဂီၤခိ ၁၀ န့ၣ်ရံၣ်တုၤဟါခိ ၄ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤဝဲဒၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအထၢ်နးဖိခိၣ်ကိးန့ၣ်ရံၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်ဝဲ [တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢပုၤပုၤ- တၢ်ဆိၣ်တဲၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဆူ တၢ်နီၢ်ကီၢ် \(တၢ်တဲၣ်န့ၢ်ဒဲးတၢ်လၢခိၣ်န့ၣ်သးအတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့\) \(Wellness in the Wood: Transforming Wellness into Reality \(mental health advocacy\) \(mnwitw.org\)\)](https://www.wellnessinthewood.org/) #StayConnectedMN
- **ဟံးဖျါထီၣ်ဒီးနတံၤသကိးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိတက့ၢ်.** နမ့ၢ်ဟံးသးလၢနတံၤသကိးအိၣ်ဒီးအတၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးလီၤဆိ မ့တမ့ၢ် ဖျါလီၤကလၢအသးတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးန့ၣ်, တဘၣ်ပျံၤလၢနကသံကွၢ်နတံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနတဂၤကဲၤဝဲအမ့ၢ်ဆိမိၣ်မၤသံလီၤအနီၢ်ကစၢ်သး မ့တမ့ၢ် ဆိမိၣ်ဘၣ်သးတၢ်မၤသံလီၤသးအဂ့ၢ်တက့ၢ်. ခိဖျါတၢ်သံကွၢ်တၢ်မၤသံလီၤသးအဂ့ၢ်အယိ တဒုးအိၣ်ထီၣ်ပုၤအဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤသးဘၣ်လီၤ. အနီၢ်နီၢ်, တၢ်ကတီၢ်သကိးတၢ်ဖျါဖျါဖျါဘၣ်သးသးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဒီးတၢ်မၤသံလီၤသးအဂ့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တဲၣ်သကိးလိၣ်သးတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၤဒီးတၢ်ဆဲးကျိးလိၣ်သးအဂီၢ်လီၤ. ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်တီၤဖိလၢတၢ်မၤလီၤနီၢ်ပၢ်ဘၣ်သးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်ကြးယုထံၣ်န့ၣ်ဝဲပုၤလၢအဆိၣ်မိၣ်ဆဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤသးအပူၤဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအဂီၢ်, ကိးဘၣ်ဝဲ National Suicide Prevention Lifeline ဝဲ 855-273-8255, မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်တၢ်ကွဲးဝဲ “MN” ဒီးဆူ 741 741 လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တတၢ်တနါတမံၤလၢလၢအဂီၢ်တက့ၢ်. လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးဒီးတၢ်ဒိၣ်ဒၢတၢ်မၤသံလီၤသးအဂ့ၢ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်ဝဲ- <https://www.health.state.mn.us/communities/suicide/basics/index.html> #StayConnectedMN



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

ဆဲးကျိး healthcommunications@state.mn.us လၢကယုထံၣ်တၢ်အံၤလၢအက့ၢ်အဂီၢ်လၢအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.