

The red line does not print.
It is to show you where to cut.

ທ່ານຮູ້ຈັກບໍ່



ຖ້າຫາກວ່າທ່ານ
ເປັນຫວງ,
ຂໍເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ
ແຕ່ຕົນ

ເຊື່ອຫມັ້ນໃນສັນຊາດຍານຂອງທ່ານ...

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຮູ້ຈັກວ່າແມ່ນຫຍັງຜິດ, ທ່ານຮູ້ຈັກວ່າສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງບໍ່ຖືກຕ້ອງ,

- ທ່ານຮູ້ຈັກຕົວທ່ານເອງ. ທ່ານຮູ້ຈັກຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ. ທ່ານຮູ້ຈັກຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ຈະມີໃຜຄົນອື່ນອີກຈະຮູ້ຈັກຖ້າຫາກວ່າສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງບໍ່ຖືກຕ້ອງແທ້ໆ?
- ຢ່າສູ້ບໍລິນໃຈນຳການປ່ຽນແປງທີ່ໃຫຍ່ຫລວງໃນລະດັບ ແລະ ການປະພຶດ. ມັນອາດຈະເປັນບັນຫາຍິ່ງໃຫຍ່.
- ການໃຫ້ກຳລັງໃຈ ແລະ ການອຸ່ມອຸ່ນຈາກຫມູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ ຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມແຕກຕ່າງວ່າບຸກຄົນນັ້ນໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ ຫລື ບໍ່.

ການກວດກັນເບິ່ງສຸຂະພາບໂຮກຈິດຄວນຈະເປັນພາກສ່ວນນຶ່ງຂອງການຍ້ຽມຢາມກວດສຸຂະພາບ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວສຳລັບວິຊາຄະນອງແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ຍັງຫນຸ່ມຢູ່.

ໂຮກຈິດແມ່ນເມື່ອເວລາຄົນຫນຸ່ມພົບເຫັນວ່າມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະບອກວ່າແມ່ນຫຍັງເປັນຄວາມຈິງຈາກສິ່ງທີ່ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ. ມັນໄດ້ຖືກໃຊ້ແຍກໂດຍການສູນເສັຽການຕິດແທດບາງຢ່າງນຳຄວາມເປັນຈິງ.

- ໃນລະຫວ່າງວັຍຣຸ່ນ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ຍັງຫນຸ່ມຢູ່, ໂຮກຈິດແມ່ນທັນມະດາທົ່ວໄປຫລາຍກວ່າໂຮກເບົາຫວານຫວັງເຜິ້ງຢາສັກອິນຊູລິນ (ສະທ້ອນເຖິງຫລາຍກວ່າສາມຄົນຢູ່ໃນທຸກໆນຶ່ງຮ້ອຍຄົນ).
- ຄົນສ່ວນຫລາຍຈະປະສົບພົບພໍ້ໂຮກຈິດໃນເທື່ອທຳອິດຢູ່ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 15 ປີ ແລະ 25 ປີ.
- ຫລາຍສິ່ງຫລາຍຢ່າງສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດໂຮກຈິດໄດ້, ເຊັ່ນວ່າ:
 - ຢາສັ່ງຊື້ຈາກທ່ານຫມໍ
 - ຢາຜິດກົດຫມາຍ
 - ສະພາບພະຍາບານ
 - ການຂາດເອີນການນອນຫລັບ
 - ຄວາມຕຶງຄຽດຮ້າຍແຮງ

ທ່ານໄດ້ເຄີຍພົບເຫັນອາການເຕືອນບອກສອງ ຫລື ສາມຢ່າງເຫລົ່ານີ້ບໍ່?

- ຄະແນນລຸດລົງ, ຫລື ການມືບັນຫານຳການເຮັດສິ່ງທີ່ເຄີຍເປັນງ່າຍໆ
- ການປະພຶດ ຫລື ຄວາມເຊື່ອຖືແປກປະລາດຊຶ່ງເຫນືອວິສັຍ ແລະເປັນແນວໃຫມ່
- ການພົບເຫັນ ຫລື ການໄດ້ຍິນສຽງສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນບໍ່ໄດ້ຍິນນຳ
- ບໍ່ໄດ້ນອນມາຫລາຍໆມື້

ຄືກັນກັບໂຮກເບົາຫວານ, ໂຮກຈິດບໍ່ໄດ້ແບ່ງແຍກຈຳແນກໃຜ-ທຸກໆຄົນສາມາດເປັນໄດ້.

ຢ່າສູ້ລໍຖ້າ,
ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ,
ຂໍເອົາຄວາມຊ່ວຍ
ເຫລືອໃນຂັ້ນຕົ້ນ.

The red line does not print.
It is to show you where to cut.

ແມ່ນຫຍັງຜິດພາດບໍ່

Washington
Recovery Help Line
24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health
1.866.789.1511
(206.461.3219 TTY)

ຕິດຕໍ່ຫາພວກເຮົາດຽວນີ້
(866) 789-1511
(206) 461-3219 (TTY)
ການແປພາສາກໍມີໄວ້ໃຫ້
recovery@crisisclinic.org

ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອສໍາລັບວັຍຮຸ່ນ
ເຄືອຄ້າຍສໍາລັບວັຍຮຸ່ນ:
ສາຍໂທຊ່ວຍເຫລືອຕອບຄໍາຖາມວັຍຮຸ່ນທີ່ເປັນຄວາມລັບ
ທຸກໆຝລາງ 6:00 - 10:00 ໂມງຝລາງ
(866) 833-6546
recovery@crisisclinic.org
teenlink@crisisclinic.org

www.dshs.wa.gov/GetHelpEarly

ສີ່ກິ່ Washington State
Department of Social
& Health Services
Transforming lives
DSHS 22-1622 LA (9/15) Laotian



ໂຮກຈິດແມ່ນປີ້ນປົວໄດ້. ຫລາຍໆຄົນຝັກຟື້ນຈາກຊ່ວງເວລາທໍາອິດຂອງໂຮກຈິດ ແລະ ບໍ່ປະສົບພົບພໍ້ຊ່ວງເວລາໂຮກຈິດຊ່ວງອື່ນອີກຈັກເທື່ອ.

ການເຂົ້າແຂກແຂງມາໃນຂັ້ນຕົ້ນໝາຍເຖິງຜົນອອກມາທີ່ດີກວ່າ.
ຂໍເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໃນຂັ້ນຕົ້ນ.

ສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງ
ບໍ່
ຖືກຕ້ອງ



ຢ່າສູ່ລໍຖ້າ,
ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ,
ຂໍເອົາຄວາມຊ່ວຍ
ເຫລືອໃນຂັ້ນຕົ້ນ.

ສີ່ກິ່ Washington State
Department of Social
& Health Services
Transforming lives