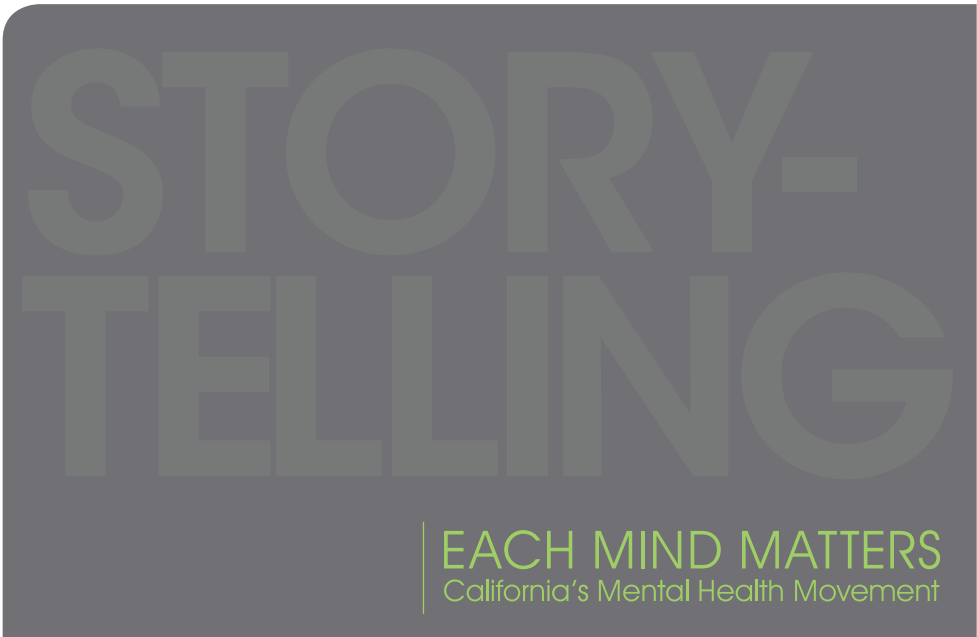


tau thiab. Tus yam ntxwv ntawm kev mob si (kev nyuaj siab) kuj muaj xws li pw tsis tsaug zog, meem txom rau tej yam xwm txheej loj los sis me, lub siab ntsws tsuas xav txog kev txo yus txoj sia xwb, thiab lwm yam. Cov uas tsis tau ntsib tus mob si (nyuaj siab) no kheev kheev hais tias nws tsuas tshwm sim rau "lwm tus neeg" xwb. Tej ntaub ntawv tshawb fawb tau teev tseg tias kwv yeas li cuaj lab (9 million) tus me nyuam nyob rau teb chaw Amesliska no muaj mob si (nyuaj siab), tab sis twb tsis muaj txog ib nrab ntawm cov me nyuam no mus nrhiav kev pab li. Cov laus thiab cov me nyuam yaus ntsib cov kab mob nyuaj siab no txawv, tsi sib thooj ib yam.

Muaj qee zaus tib neeg ntshai thiab tsis kam lees tias lawv muaj mob los ntawm kev nyuaj siab. Lawv kuj xav tias tej zaum tsis muaj leej twg yuav daws tau kev nyuaj siab thiab tsis muaj leej twg yuav nrog lawv mloog lawv tej dab neeg (teeb meem). Qhov no tsis muaj tseeb. Qhov tseeb yeej muaj chaw kho kev nyuaj siab thiab yeej pab tau kom yus rov zoo li qub. Yeeb vim li no peb thiaj li muaj cov kws-pab-txog-kev-nyuaj siab nyob rau hauv peb tej zej zog. Yeej muaj tej chaw pab uas muaj cov neeg xav pab nej thiab xav kom nej dim ntawm tus mob nyuaj siab. Peb Hmoob tim tsum ib lub suab ntxiv. Peb txhua tus yuav tsum nqua hu kom tib neeg mus nrhiav kev pab. Yeej muaj cuab kav pab tau thiab yeej muaj cov tib neeg uas txaus siab rub koj sawv rov los. Tsis yog koj ib leeg xwb, koj tsuas yog qhia hais tawm xwb, koj yeej muaj cuab kav tau txais kev pab thiab yuav muaj lub dag zog khiav dim los ntawm kev nyuaj siab. Cia li ua raws li kuv cov lus txhawb no.



Qhov kev pab no yog tau txais kev ntxhawb nga los ntawm ntau ntau lub zos (counties) uas pom zoo los ntawm rab cai (Prop. 63) kom muaj kev pab rau seem kev mob nyuaj siab. Nws yog ib qhov kev pab los ntawm ob peb qhov kev pab uas pib los ntawm lub tswv yim ntawm txoj kev pab tiv thaiv kev mob nyuaj siab thiab pab kho thaum ntov (Prevention and Early Intervention Initiative) uas twb tau pib pab mus los ntawm Kas-lis-faus-nia cov nom tswv saib xyuas txog kev pab nyuaj siab (California Mental Health Services Authority-CalMHSA). CalMHSA no yog ib lub koom haum tsum tsa los ntawm Kas-lis-faus-nias cov zos koom ua hauj lwm ua ke kom muaj kev pab rau kev nyuaj siab zoo tshaj qhov qub tuaj rau tib neeg, tsev neeg, thiab ntau ntau haiv neeg uas koom zej zog ua ke. CalMHSA xav kom siv cov tswv yim ntaub ntawv no raws li cov lus tau pib nyob rau ntawm peb cov ntawv pom zoo teev tseg (licensing agreements). Thov cav mus saib cov lus pom zoo teev tseg no rau ntawm: calmhsa.org



PAJ XYOOJ ZAJ DAB NEEG NTAWM KEV CIA SIAB: KEV TAU TXAIS KEV PAB RAU TXOJ KEV MOB LOS NTAWM KEV XAV (KEV NYUAJ SIAB)

by Karissa Lee

Kev mob los ntawm kev xav (kev nyuaj siab) yog dab tsi? Kev mob los ntawm kev xav yog ib hom mob los ntawm lub hlwb (lub siab ntsws) uas ua rau tus neeg mob ntawd tej thaum feeb meej los sis feeb tsi meej hais tias nws twb muaj tus mob ntawd lawm. Kev mob los ntawm kev xav muaj kev cuam tshuam ntau yam xws li kev mob puas siab ntsws, kev mob noj zaub mov tsis xwm yeem, kev mob quav yeeb tshuaj, thiab lwm yam. Kuv cia siab tias kuv zaj dab neeg piav txog kev tswj txoj kev mob los ntawm kev xav, kev si (nyuaj siab) no yuav txhawb tau nej cov uas ntsib txoj kev mob no lub zog, yuav ua rau nej hais tawm, thiab nej yuav nrhiav txoj kev pab uas nej tim tsum.

Thaum kuv tseem muaj hnuv nyooq me me kuv tau plam txhua tsav yam uas muaj nuj nqis heev nyob rau ntawm kuv tus kheej. Kuv niam thiab kuv txiv tau tag sim neej vim nkawv muaj ib yam mob uas kho tsis tau. Nkawv tau tso peb cov nus muag los mus nyob hauv txoj kev saib xyuas

los ntawm cov neeg saib xyuas (care takers) tshiab, uas tseeb tiag, kuj yog kuv ib tse neeg thiab. Lawv kuj tsis yog ib tse neeg ntsem ntxaiv uas nej xav tau. Lawv coj tsiv tsaim, tsis muaj siab ntsws hlub, thiab siab phem. Lawv yuam peb cov nus muag ua hauj lwm nyhav heev pib thaum hnuv tuaj txog hnuv poob thiab tseem noj zais ntshis tsi pub peb pom. Kuv tsis muaj leej twg uas yuav tig cev tau rau li; tsis muaj leej twg uas kuv ntseeg siab tau hlo li. Ib kauj ruam dhau ib kauj ruam, ib hnuv dhau ib hnuv, kuv nyiaj ntxeem txoj kev txom nyeej txom nyem thiab kuv kawm txoj kev ua neej los ntawm kev nyuaj tsim txom nkaus xwb.

Lub niaj lub xyoo kuj tau dhau mus, kuv kuj ntsib ib tug txiv neej lub npe hu ua Npliaj Yaj Lis. Wb kuj tau txiav txim siab los mus sib sau ua txij nkawm thiab los mus nyob ua neej ua ke kom mus tag ib sim neej. Ib xyoos dhau mus lawm zuj zus, tos nwm xwb wb twb muaj kaum ob tug me nyuam uas ntxim hlub heev. Tu siab heev, muaj peb tug tau ncaim wb mus lawm vim txoj kev mob kis ceev npaum toj kub nyhiab thiab kho tsis tau lawv cov mob li. Kwv yees li xyoo 1972, uas yog thaum muaj kob rog Nyab Laj, peb tau khiav tsov rog kom dim txoj sia vim ntshai txoj kev raug txhom thiab ruag cuab khi. Peb tsev neeg coob heev thiab tsuas yog txhawj txog hais tias yuav pov hwm sawv daws li cas xwb. Peb tau nkaum hav zoov hav tsuag thiab khiav ntawm ib thaj chaw rau ib thaj chaw thaum tsau ntuj xwb kom cov tub rog yeeb ncuab txhob pom. Qee zaus thaum tsaus ntuj kuv kuj xav txog txhua yam uas kuv nyiaj ntxeem ntawm kuv tus kheej thiab tsuas yog xav xov vaj hauv kuv lub siab kom khov kho kom lwm tus txhob tsoo tau nkag mus xwb. Pib thaum plam tag nrho txhua yam thaum yus yog ib tug me nyuam yaus txog ntua rau thaum tam sim no uas yus yuav tau cawm yus thiab yus tsev neeg kom muaj txoj sia nyob; qhov no mas mloog zoo li uas hauv yus tus kheej khaub zig ib qho teeb meem loj heev. Kuv kuj xav tsis txog tias qhov xwm txheej uas kuv tau nyiaj ntxeem no yuav nyuaj tshaj qhov kuv xav tau. Kuv kuj muab qhov xwm txheej no cais tias tej zaum tsuas yog ib theem (ib vuag) thiab ib qho kev xav uas yuav dhau mus raws li lub sij hawm xwb.

Thaum kuv hnov qhov xov xwm tias kuv thiab kuv tsev neeg yuav tau tuaj rau Amesliska, kuv kuj tsis ua xyem xyav hlo li. Yog hais tias kev khiav dim thiab yog yuav muaj lub neej tshiab rau kuv cov me nyuam ces kuv ua 100 feem pua xwb. Thaum tuaj poob rau Ameliskas, peb xub xub tuaj poob rau lub nroog Denver, Colorado. Tsis ntev xwb ces peb ho khiav los

mus nyob rau hauv Fresno, CA. Niaj hnuv no peb kuj tseem nyob hauv Fresno no. Ib hnuv dhau lawm ib hnuv, kuv txoj kev si (nyuaj siab) si zuj zus ua rau kuv ras tsi txog li. Kuv tsis paub xyov yuav tswj li cas. Nws zoo li kuv yog ib tug neeg raug txim hauv lub siab ntsws. Qhov uas txhob ua rau kuv tsau tsawv kev nyuaj siab ces yog maj mam sim ua tej yam uas ua rau kuv ua pa kom yooj yim thiab kom muaj txoj sia nyob ntev mus. Ua li no los kuv mloog tau tias kuv txoj kev nyuaj siab tseem tsis khiav tawm mus li. Thaum kawg kuv thiaj tau mus nrhiav kev pab los ntawm ib tug qub kwv tij uas ua hauj lwm nyob rau Fresno County Mental Health Department (Chaw pab txog kev nyuaj siab). Tom qab ua ntaub ntawv tiav tag, kuv thiaj tau mus ntsib ib tug kws pab txog kev nyuaj siab. Nws kuj xa kuv mus nrhiav kev pab kom tau tshuaj noj kom tswj tau kev si (depression) los yog kev nyuaj siab thiab. Kuv kuj hais tau tias kev mus nrhiav txoj kev pab cuam txog kev nyuaj siab no mas kuj ua rau kuv txhawj kawg thiab. Kuv paub hais lus As-kiv me me xwb, thiab kuj ntshai heev hais txog kev qhia yus tus kheej thiab txoj kev xav rau tus qhua mas ua rau kuv ntshai heev. Thaum ntawd kuv xav tias txhua tus kws kho mob ces zoo ib yam xwb. Txawm tias lawv ntes tau tus mob uas yog kev si (nyuaj siab) los kuv tseem ntseeg tsi tau tias kuv muaj kev mob los ntawm kev xav (kev nyuaj siab). Kuv tseem xav tias tsuas yog txoj kev mloog ntawm kuv tus kheej xwb tsi yog kev mob los ntawm siab ntsws. Kuv yim mus nrhiav kev kho kuv, kuv lub neej txoj sia yim zoo zuj zus tuaj. Kuv kuj zoo siab tawm rooj ntau zuj zus tuaj thiab kuv kuj cog tau txheeb ze phooj ywg tshiab. Kuv kuj muaj kev cia siab zuj zus tuaj thiab kuv kuj to taub tias peb tsuas muaj ib txoj sia nyob xwb; tsis tsim nyog uas peb yuav nyob nkim peb lub sij hawm. Tam sim no kuv paub meej dua hais txog kev mob los ntawm txoj kev xav (kev nyuaj siab) lawm. Kuv paub meej tias nws tsis yog kev mloog hauv lub siab ntsws xwb. Kev mus nrhiav kev pab tsis tau ntaus nqi tias yus yog neeg vwm li lwm tus pom. Kev noj tshuaj pab thiab kev ua kom lub siab ntsws muaj zog tuaj pab tau rau kuv lub neej zoo zuj zus tuaj thiab ua rau kuv hnov qab kuv cov teeb meem tib si.

Neeg coob leej to taub yuam kev hais txog kev noj qab nyob zoo hauv lub siab ntsws. Tib neeg tsuas pom tias kev si (kev nyuaj siab) tsuas yog ib vuag dua los yog ib qho kev mloog/kev xav xwb. Kuv kuj tau xav tib yam li no thiab, tab sis kev si (kev nyuaj siab) muaj ntau tshaj tej uas tib neeg lam xav no. Nws kuj zoo ib yam li uas yog ib tug kab mob uas kis tsi