

Coping with a disaster: Information for times of stress (Hmong)

Yuav uacas

Thaum muaj kev puas ntsoog

Ntawv qhia txog lub sijhawm muaj kev stxhov siab

Kev puas ntsoog yuav raug qee leej neeg mus lawm qee hom.

Cov lus hauv no tsuas yog qhia tias thaum muaj kev puas ntsoog lawm, tej zaum yuav ua rau nej nyuaj siab, txhawj ntshai. Hauv no yuav piav txog qhov yuav ua cas thiaj pab daws kev ntxhov siab.

Daws kev ntxhov siab thaum muaj kev puas ntsoog

Ib txwm yog thaum muaj kev puas ntsoog lawm, yuav ua rau yus ntxov siab. Nws yuav hloov yus tus kheej txoj kev xav, kev coj thiab tus cwjpw los mus rau yam yus niaj hnuv ua txawv me ntsis lawm. Yog ua zoo saib mas tej zaum nws hloov ntau lawm ntawg.

Txawm tias qhov tswm sim twb dhau lawm los, tej zaum kuj tseem rov ua rau yus xav txog qhov kev ntshai ntawd, vim nws tau raug yus ibzaug dhau lawm. Muaj qee zaus, lwm hnuv ntev yus mam ho ntshai los kuj muaj. Qhov no nws kuj ua rau siab ntsws thiab thiab tus kheej coj tau txawv lawm. Tiam sis tej no yeej ib txwm zoo li no.

Muaj tej zaus, kev ntxov siab thiab coj txawv ntawm yus tshwm sim kiag tom qab thaum yus raug qhov kev puas ntsoog no. Tej zaus kuj ntau teev tom qab ntawd, los sis tej zaus kuj mam ho tswm li limpiam mus rau hlis thiab xyoo tom qab los kuj muaj.

Yog thaum raug rau yus coj zoo li no lawm, tej tug kuj raug li peb-plaub hnuv, peb-plaub limpiam los mus rau tsheej hli los yog ntev dua los kuj muaj. Nyob ntawm seb thaum ntawv yus raug kev ntxov siab ntau npaum li cas. Yog muaj tej neeg txheeb ze npliag yus siab, hlub yus kuj ua rau yuv zoo sai zog tuaj. Yog yus ho xav nrog cov neeg tham kev daws siab ntsws (counsellor) los kuj muaj rau yus nrog tham tau. Qhov no txhob xav tias yog yus vwm los sis yog neeg siab muag vim tej teeb meem no yeej loj dhau heev lawm.

Yam yuav pab tau yus

Muaj ob peb yam yooj yim no yuav pab tau tsev neeg sawvdaws kom zoo sai los ntawm kev puas ntsoog

Yuav tsum sib tham. Tham txog tias sawvdaws xav li cas lawm, thiab ibleeg xav tau kev pab li cas los ntawm ibleeg thiaj tsis ua rau yus zoo li nyob ib leeg xwb, yus thiaj nkag siab paub txog lawv lwm tus thiab. Yuav tsum nrog tej me nyuam loj yau tham huv si kom lawv paub, thiaj daws tau dua li qhov ua tus tsis paub.

Ua dabtsi ua uake. Nrhiav sijhawm rau yus tsev neeg muaj kev lomzem thiab. Nrhiav haujlwm ua, ua tej yam kom muaj nqis rov rau yus thiab tsev neeg kom muaj kev zoo siab uake. Tsis txhob cia me nyuam saib xyuas haujlwm ntau tshaj qhov ua tau, txawm tias yuav yog ua rau yus cov laus los tib yam nkaus. Pab thiab txhawb yus tej neeg thiab, tiamsis tsis txhob ho muab txhawj dhau cai lawm thiab. Yuav tsum muaj kev nkag siab yog thaum yus ib tug neeg twg ua tsis tau li qhov nws xav tau, mam cia nws rov ua dua thaum twg nws npaj tau.

Yuav tsum cuab cus me ntsis. Daws teebmeem, nrhiav kev pab, nrhiav ntaub ntawv pab, txhob cia teejmeem me loj tuaj. Tsis hais laus los me nyuam yaus yuav tsum mloog qhov lawv hais tawm tuaj, mloog lawv tej teebmeem thiab cia lawv daws lawv cov teebmeem thiab.

Siv lwm tus neeg thiab, nrog luag tej tham tsis tu ncu. Nrog lwm tsev neeg, nrog tej phoojywg, tej neeg ua haujlwm uake, tej neeg zejzog tham. Nco ntsoov tias tsis yog muaj yus ibleeg xwb. Piav tej kev yus paub rau tej neeg yus ntseeg siab thiab.

Ntaub ntawv hais txog kev puas ntsoog ua rau me nyuam yaus thiab cov hluas raug li cas los kuj muaj saib nyob ntawm daim hu ua 'Helping children and young people cope with disasters'.

Kev Puas ntsoog & Koj tsev neeg

Txawm peb yuav hu tau tias yus tsev neeg no los ntawm qhov twg los los, yeej tsis xav kom tej xwm txheej no raug yus tsev neeg ntawd ib leeg twg li. Vim yog yeej txawj mob siab, txhawj txog thiab hlub tshua. Raug ib tug lawm ces zoo li raug tag txhua tus.

Muaj tej zaus yog raug teebmeem zoo li no, qee leej kuj ua rau rov txawj sib hlub, sib tob taub thiab sib ze zog tuaj. Tabsis tej zaus ho ua rau nyuaj rau tej tug ces tsis sib tob taub tias yog vim li cas ho yuav tsum tau hloov tus kheej kom haum lwm tus.

Peb feem ntau yeej txawj kho tus kheej yog thaum ntsib kev kub ntshov lawm. Tabsis kev nrag siab txog tej uas raug yus ntawd yuav tsum tau paub. Yog hais tias koj txhawj txog tus kheej, los sis tus txiv, tus niam, me nyuam mus rau leej niam leej txi twg no los tsis txhob ua siab deb ho hu mus rau ib tug kws txawj qhia yuav tuaj nrog koj tham thiab qhia koj. Ib qhov kev pab me me los ntawm tus kws ntawd, yuav pab tau koj daws teeb meem ua ntej qhov loj tshwm sim tuaj vim yuav txhawb koj lub zog thiab siab taws khov kho tuaj.

Saib nraum qab phau ntawv no yuav pom cov chaw nrhiav kev pab los sis chaw qhia pub rau yus nyob qhov twg.

**Kev xav li qub ibtxwm
& kev xav txawv lawm**

Tej zaum koj yuav ntsuas tau tias koj txawv li hauv qab no lawm.

Tau ceeb thiab tsis txaus ntseeg. Qhov tswm sim ntawv zoo li tsis yog tiag, zoo nkaus li hauv yeeb yaj duab (Movie) los yog npau suav xwb.

- **Loog lawm.**
Ci li tsis nco xav lawm.
- **Ntshai:**
Tsam yus ho tuag, ho raug mob rau tus kheej los sis ho raug rau tus yus hlub
Tsam ho tseg yus nyob ib leeg, los sis ncaim tus yus hlub lawm
Tsam ho ua rau tsev neeg tawg, los sis tswj tsis tau tus kheej
Tsam ho rov muaj tswm sim zoo li no dua.

- **Ua tsis tau dabtsi lawm.** Tej zaum yuav ua rau koj nyuaj siab heev dhau.
Chim siab ntev ntev rau yam yus tau ploj lawm.

Rau txim rau yus:

- Qhov pab thiab cawm tsis tau lawv lawm
- Tias cas tsis tuag es ho raug mob
- Txaj muag tias ho zoo tshaj luag lawm
- Khuvxim tias cas ho tsis nco ua li no

Txaj Muag:

- Tias cas ho tsis txawj xa es ua li yus lub siab twb ntshaw kom ua tau
- Tias cas pab tsis tau dabtsi li kom lawv pab yus
- Tu siab vim muaj tus tas sim neej, raug mob thiab poob tag txhua yam lawm

Zoo siab: Muaj siab heev, zoo siab kawg vim dim lawm, muaj neeg nyob ze nrog yus heev.

Npau taws thiab chim siab:

- Rau qhov uas tswm sim ntawd tias cas yuav muaj tus cia kom zoo li no
- Tias cas qhov no ua yam tsis nco hlub leejtwg thiab tsis yog cai li
- Tias ua yam saib tsis taus yus thiab ua rau yus txaj muag heev li
- “Vim li cas ho yog raug rau kuv”

Poob tsag: Tag kev cia siab tias ntshe lub neej yuav poob ib theem rau tom ntej lawm.

Cov kev xav raws li cov hais dhau los no yeej tsim nyog lawm thiab muaj los yeej yog tiag, thiab tsis ua cas. Xav li no xwb tsis txhais tau tias tswj tsis yog lawm es ntshai tsam lub neej ho tawg. Txoj kev xav zoo li no tsuas nyob me ntsis xwb yeej txawj ploj mus. Yeej kho tau thiab muab cheem tseg tsis xav los kuj tau. Koj los yog nej lwm tus muab tej kev ntshov siab no cheem cia xws li ua kom yus tus kheej muaj hauj lwm heev ces tsis nco qab lawm.

Muaj qee zaus yus kuj kho li no tsis tau tam sim ntawd. Yuav ua rau yus nco duj dhee mus txog hli thiab xyoo los kuj muaj thiab. Yog yus kho tau yim ntxov yim zoo xwb. Yog yus cheem tsis tau tej kev xav no, ntev mus kuj yuav ua rau nyuaj zuj zuj rau tus kheej.

Lub ces coj txaws

Yus lub ces los kuj txawj hloov ib yam nkaus li yus lub siab thiab, tej zaus coj txawv tamsim thaum raug qhov xwm txheej ntawd. Tej zaus, mam txawv ntau hli tom qab los kuj muaj thiab.

Qhov uas yus lub ces hloov tshaj yog:

- * nkees heev, tshee, kis, plawv dhia nrawm
- * Ua pa nyuaj, zoo li dabtsi daig caj pas, thiab mob hauv siab
- * Xeev siab, raws plab, ntuav
- * Mob nqaij los yog nqaij nruj, mob tob hau, xub qwb los sis nrob qaum.
- * Cev ntas tsis paub huv
- * Tsis xav ua niam txiv lawm thiab tsis xav ua yam yus niaj hnuv xav ua

Yog thaum tsis xis neej li no lawm, yog muaj mob yuav ua rau yooj yim ua paug. Cawv, kas fes thiab yeeb yuav xav haus ntau dua qub tuaj. Yog muaj kev ntxhov siab heev yuav ua rau muaj teebmeem tuaj

Yuav ua cas thiaj pab tau yus tus kheej

- * Tso cai thiab muab sijhawm rau yus tu siab kom txaus
- * Txhob khaws kev nyuaj siab cia
- * Ua kom khov kho thiab nrhiav kev pab daws
- * Nug tsev neeg kwvtij phoojywg, nrog pawg neeg KoosHaum tham nrhiav kev pab
- * Nrhiav qhov tseem ceeb seb yog dabtsi ces rau hau ntsoov ua kom tau
- * Nrhiav hom phiaj dua los mus coj kev qav num ntawm yus tsev neeg.
- * Nug koj tus txiv los sis tus niam, tham seb nws ho xav dabtsi, vim peb tsis paub muaj ib txhia yog neeg tsis tham tawm es xav tias siab taws yeej tau no xwb.
- * Noj zaub mos kom muaj nqis, tawm dag zog thiab
- * So kom txaus thiaj cia tau lub zog
- * Paub hais tias qhov teebmeem uas daws tsis tau yog dabtsi ces muab txoj kev mob siab ntawd los mus daws kom tau
- * Yeej meem qhia kom tus kheej thiab tsev neeg paub txog tej no tias yeej ua rau zoo li no yog thaum muaj kev puas ntsoog zoo li no
- * Nrog tej me nyuam tham, pab lawv. Txhob ntshai tsam lawv ho paub yus qhov kev xav
- * Nco ntsoov tsis yog muaj yus ib leeg xwb

Nco ntsoov tias xav tau li hais dhau ntau qhov yeej IB TXWM YOG rau lub sij hawm uas UA Tsis YOG lawm.

Nrhiav kev pab yog tias:

- * Yog tias qhov kev xav nyuaj siab rov muaj dua los yog rov ua npau suav phem txog qhov thaum tshwm sim ntawv
- * Pw tsis tsaug zog los sis tsis muaj siab ua dabtsi lawm
- * Mloog zoo li ntshai thiab ntshov siab heev, thaum twg yog muaj dabtsi ua rau rov nco txog lub sijhawm ntawd
- * Mloog zoo li yus pheej nyob dai npoo uas ceeb sob dua qub tuaj lawm
- * Mloog zoo li tsis zoo siab li, tu siab thiab tsis muaj zog li
- * Zoo li nco qab tsis zoo tuaj lawm
- * Siab ua plag nplaw ua haujlwm los ua tsis meej lawm, los sis yam uas yus niaj hnuv ua twb txiav tsis tau txim siab lawm
- * Mloog zoo li pheej muaj dabtsi xeeb txob yus heev thiab chim sai heev, npau taws dua qub lawm
- * Zoo li tsis nco qab nrog tej neeg yus ibtxwm nrog thiab ncaim ntawm lawv lawm
- * Pheej xav quaj heev thiab pheej tu siab tias tsis muaj kev cia siab li lawm
- * Ntshai tsam muaj neeg yuav ua cas rau yus thiab pheej txhawj txog cov yus hluab heev
- * Ntshai ntsib tej chaw, ua tej yam los sis nrog tej neeg tham uas ntxim ho rov ua rau nco txog qhov tshwm sim ntawd. Tsis muaj peev xwm fim lub ntsiab ntawm txoj kev puas ntsoog no.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

This fact sheet is available in Croatian, English, Greek, Hmong, Italian, Maltese, Punjabi & Tagalog

Adapted from a publication compiled by E. Berah, J. Hill, J. Jones, P. Valent and R. Wraith for the Australian Red Cross.