

# Siab ntsws yuav hloov thaum muajib qhov puas ntsoog: Yuav tsum tau paub li cas (Hmong)

Nyob rau xyoo nim no peb tau kawm tau tias yog thaum muaj ib qhov kev puas ntsoog tshwm sim, yuav ua rau peb txhawj ntshai txog tsam raug peb, los sis peb tus neeg txheeb ze ib qho qhov twg. Yog thaum raug lawm, yuav ua rau peb siab ntsws puas tag tsis hais tus ciaj los tuag, tus mus pab mus cawm xwb los yeej puas siab ntsws tib yam nkaus.

## Yam uas tib neeg keev ua tshaj rau thaum sijhawm tswm sim ntawd:

Yog thaum peb hnov deev qhov tshwm sim no ces peb lub ces yuav cia li paub tias, yuav tsum tau khia, nkaum los yog tiv thaiv peb tus kheej uas ua rau peb plawv dhia ceev, ua pa loj, thiab lwm yam. Tej no yog ua kom peb txawj tiv thaiv peb tus kheej los ntawm qhov yuav raug peb xwb.

Nyob rau thaum sijhawm tshwm sim loj li ntawd tuaj, peb yuav zoo raws li hauv qab no:

- ceeb
- npau taws
- ua pa loj heev
- tsis ntseeg li
- yoob tag nrho
- tawm hws tuaj
- loog tag lawm
- plawv dhia loj heev
- ntshai heev
- nyob tsis tus los yog tshee heev
- xeev siab tuaj.

Nco ntsoov tias txawm koj ho mloog zoo li no los yuav tsum tau nrog lwm tus tham thiab thiaj yuav pab tau yus tus kheej.

## Peb yuav zoo li cas thaum tswm sim dhau plaws lawm:

Peb yuav xav ntsoov txog qhov ntshai no, tseem pom tus duab nyob zim zuag thiab yuav xav ntau yam heev mus txog ntau hnuv, ntau limpiam. Tabsis tej no yeej yuav tsum zoo li no vim peb lub ces yeej txawj ua li no.

Peb tau hnov ntau yam lawm uas ib txwm neeg koj li cas thaum tshwm sim tag:

- **txhawj thiab ntshai** tias tsam ho raug yus, raug yus tsev neeg, tsam tau nyob ib leeg, tsam no rov tshwm sim dua

- **tsis xav fim** yog ntxim li yuav ua rau yus rov xa txog lub sijhawm ntawd
- **ceeb sob heev** yog yus hnov ib lub suab nrov los sis dab tsi txav xwb
- **rov pom** zim zuag txog lub sijhawm ntawd txawm tias yus twb tsis xav los yeej pheej ua li rau yus
- **lub nrog cev** tshee, mob nqaij, raws plab, xeev siab tas li, mob tob hau, tawm hws, nkees heev
- **tsis muaj siab** ua yam niaj hnuv xav ua, tsis qab los noj, tsis xa ua niam txim
- **tu siab** nyob ibleeg xav tsis thoob li lawm
- **ceeb** los sis tsis ntseeg yam uas tau tshwm sim, loog tag, tsis xav nrog leej twg li lawm
- **tsaug zog** tsis taus, pheej tsim ib tag hmo, npau suav phem
- **xav tsis tawm** nco tsis meej, cim tsis tau thaum tshwm sim yog dabtsi
- **nco ntsoov** txog qhov tshwm sim ntawd tag li
- **rau txim tus kheej** qhov pab tsis tau lawv thaum tshwm sim, ho zoo tshaj lawv lawm, lees txhaum qhov lawv raug mob, los sis tag sim neej
- **chim siab meem txom** heev txog qhov tau tshwm sim lawm, tias ua cas ho raug rau yus ua dabtsi, tab siab tsis tau tawm.

Tsis yog peb txhua leej yuav zoo raw li hais los dhau xwb. Tej tug kuj txawv thiab tiam sis *txawm li cas los hnuv dhau hli, tej no yeej yuav txawj ploj zuj zus mus.*

## Siab ntsws yuav hloov rau thaum muaj kev puas ntsoog - Yuav ua li cas:

### Thaum nyuam qhuav dhau plaws lawm yuav ua cas:

- Nyob nrog neeg. Tsis txhob mus tsev yog tsis muaj neeg nyob hauv tsev lawm. Hais kom tej neeg ze los sis phoojywg nrog nraim yus.
- Nrog luag tej tham hais txog qhov no thiab, vim sib tham yuav ua rau yus siab loj.
- Nco ntsoov tias twb dhau lawm thiab yus twb tsis ua cas lawm.
- Yog ua tau, ua kom tawm dag zog (exercise) thiaj ua rau yus tsis nyuaj siab, chim siab.
- Tsis txhob muab cawv, yeeb thiab tshuaj tsaug zog los daws vim ua li no yuav daws tsis tau teebmeem zoo.
- Txhob haus tshuaj yej, ksfes, pesxij dub, tshau kaus lej (chocolate) los sis luam yeeb ntau vim haj yam ua yus ntxhov siab dua qub tuaj xwb.
- Txawm yam twg tsis xa noj, los yuav tsum sim noj kom tau.
- Yog pw tsis tsaug zog, tsis txhob yuam yus, yuav tsum ua lwm yam kom nkees lawm mam pw.

### Dhau ntau hnuv lawm ho yuav ua li cas:

- Nco ntsoov tias tej ua ua rau yus tus kheej zoo li no yeej yuav ploj mus xwb.
- Rov qab ua li yus niaj hnuv ua kom sai li sai tau. Tej zaum maj mam pib ua tej yam ua nyuaj zog los kuj tau.
- Yog tseem muaj qhov ntshai los sis ntxhov siab, ces maj mam ua pa loj loj thiab xav tias twb dhau mus lawm yus twb tsis ua cas.
- Saib yus lub ces muaj nqi. Ua yam yooj yim thiab nyiam ua thiab.
- Nrog tej neeg sawvdaws tham txog qhov tshwm sim no thiab thiaj yuav ua rau yus hnov qab txog qhov kev phem no sai. Txhob txaj muag qhia yus qhov kev xav. Yog lawv ho xav pab yus los zoo siab rau lawv pab.
- Maj mam pib ua xws li tsaug zog kom txaus, noj zaub mov kom tsau, ua kev tawm dag zog thiab so thiaj pab tau yus tsis ntshai lawm.
- Tsav tsheb, ua hauj lwm nrog tshuab (machine) los yuav tsum ceev faj. Kev ntxov siab heev yuav ua rau muaj teebmeem dua.

- Maj mam cia yus tus kheej hnov qab zuj zus. Tej zaum yuav tau txiav txim siab thiab ua siab ntev. Muaj tej yam yeej nyuaj kawg uas yuav hnov qab tau.

Yog tias koj tseem muaj qhov ntshai, coj txawv li ntawd tsis ploj ntev mus, thov koj mus nrog cov kws tshuaj tham.

### For more information

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

Telephone: (07) 3317 1234

Email: [QTMHC@health.qld.gov.au](mailto:QTMHC@health.qld.gov.au)

Website: [www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp)

This fact sheet is available in English, Greek, Hmong, Italian, Maltese and Punjabi.

Andrews, G., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L. and Page, A. (1994) The treatment of anxiety disorders. Melbourne: Cambridge University Press.

Permission granted by Publisher to copy if reprinted for patient use.