



Lawv muaj cov neeg pab muab tswv yim vas
paub hais lus Hmoob yuav nrog nej sib tham 7
hnub ntawm ib hli tiam, 24 teev txhua hnub.

1.800.273.8255

Thov hu rau the
National Suicide Prevention Lifeline ntawm

Txoj Kev Mob Yeej Ib Txwm Yuav Tsis Pom Tau

Cov kev qhia pom ua ntej (Warning Signs) ntawm lawv txoj kev hu kom pab yeej muaj nyob rau ntawv, tabsis tsis yog ib qho ib txwm yooj yim pom. Yog tias txawm koj tsuas yog pom ib qhov kev qhia no xwb los, xub cev tes mus pab ua ntej.

Cov Kev Qhia Pom Ua Ntej (Warning Signs) uas Yuav Ua Zoo Saib:

- Tham hais txog xav tuag los yog txo txoj sia
- Mloog tsis muaj txoj kev cia siab, tag kev, tws kev
- Muab cov khoom tseem ceeb pub rau lwm tus
- Npaj tus kheej rau txoj kev tuag
- Coj tsis tus
- Kev npau ntaws
- Muaj siv yeeb tshuaj los yog dej cawv ntxiv
- Tsis xav ua dabtsi/tsis mus koom lwm tus li
- Txhawj heev thiab siab tsis tus li
- Kev pw hloov
- Cwj pwm hloov tam sim ntawd
- Yeej tsis paub muaj lub hom phiaj

www.suicideispreventable.org

National Suicide Prevention Lifeline 1.800.273.8255