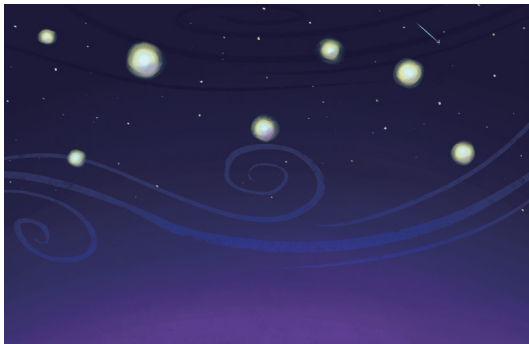


Ib nthwv cua txias zias nplawm Hnub lub ntsej muag thiab hnov nthwv cua lub suab ua pa mus rau nws ob lub pob ntseg. Txhua zaus uas nws qhib daim ntaub qhov rais rau nws chav pw uas tsaus tsaus, muaj ib txoj sab duab tshav ntuaj ci mus rau nws lub ntsej muag ua rau nws zoo siab tshaj plaws li. Txij thaum uas nws tsi muaj Tou Lee tau ib xyoos txwm nkaus, nws pom nws tus kheej lub neej maj mam hloov mus rau qhov zoo zuj zus tuaj. Muaj ib zaug, nws ntseeg tias tsis muaj leej twg yuav kho tau nws lub siab mob mob los yog yuav coj tau nws tus txij nkawm rov qab los rau nws lub neej. Txawm tias Tub Lis lub cev tsis nyob nrog Hnub, qee zaug thaum Hnub saib rau nws tus ntshais Paj Na mas mloog zoo li uas Tub



Lee nyob ntawv. Thaum nws saib nws tus ntshais maj mam xyaum mus kev thawj thawj kauj ruam, muaj ib cov lus txhawb siab tawm ntawm Hnub daim di cau hais tias, "Txhob ntshai, Kav Tsi Mus."



TXHOB NTSHAI. KAV TSIJ MUS.

by Chamee Moua

Txhais lam hwj tawg mos nyoos ntawm ib ntu kev uas tsaus tsaus, ntawm nws hauv pliaj sab laug ntws ib kab ntshav, lub suab tshab thauj neeg mob quaj nrov heev ze zuj zus ntsia nkaus rau cov tib neeg nyob ze ntawv lub pob ntseg uas pom qhov xwm txheej piam sij ntawd. Thaum lub 11 hlis, tim 22, 2003, yog hnub uas Hnub Hli Yaj tus hluas nraug uas nws hlub tshua los tau 3 xyoos thiab twb yuav los mus txais tos nkawv tus me ab

ntshais Paj Na uas twb yuav yug tshwm sim los ua neeg.



Lub suab qaib qua ua rau nws tsim dheev hauv nruab dab ntub uas zoo li twb tau 10 xyoo lawm, tab sis tsuas yog tau 1 lim piam tom qab uas txoj kev piam sij tau tshwm sim xwb. Nws tig



Qhov kev pab no yog tau txais kev ntshaws nqa 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 thaviv 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 tsim tsa los ntawm Kas-lis-faus-nias cov zos koom ua hauj lwj 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 piav nyob rau ntawm peb cov ntawv pom zoo teev tseg (licensing agreements). Thov caw mus saib cov lus pom zoo teev tseg no rau ntawm: calmhsa.org

qhov muag saib ib puag ncig hauv nws chav pw, nws tsim meej tau tias yog nwg nyob hauv tsev. Ces nws ua tib zoo mloog na has nws txawm hnov ib tug neeg laus tab tom hu nws tus plig los mus npuab nws lub cev. Ua ke no, nws paub hais tias tus tib neeg hu plig ntawv nws tab tom khov kuam saib txwm kuam ntawv saib yuav khwb los ntxeev. Txawm tias nws lub cev mob ncus ncus, nws kuj paub zoo lawm hais tias lawv xav kom nws ua dab tsi, nws txawm sawv mus tom chav ua noj mus yang tais diav thiab tsaug zaub. "Cas tsis paub cai thiab tsis paub txaj muag li lau. Nws tsim tej xwm txheej no xwb." Hnub twb paub hais tias cov niam tsev hais dab tsi lawm los nws tsuas nyo hau ua hauj lwm twj ywm xwb. Nws paub lawm hais tias nws yeej piv tsi tau cov niam tsev ntawd li. Ib sij huam ntawv nws txawm pib ua yog toog zoo nkaus li nws txawm pom qhov xwm txheej piam sij rov qab los rau nws. Nws cia li mus nyob hauv nws chav ib leeg, txias zias, tsaus ntuj nti, tu siab, thiab siab ntsws puas tag.



Nws nco thiab xav ntsoov txog Tou lub ntsej muag mos thiab zoo nraug sawv nraim hauv nruab npau suav, ua rau nws quaj tsis ntsiag, tab sis tsis yog tshuav nws ib leeg xwb. Nws tseem tshuav nws tus me ab pw ntawm nws ib sab xav kom kov nws. Tib plig ntshis, Hnub niam ntxawm

nkag los rau hauv nkawv chav pw thiab nco tau nws niam lub suab nthé: "Puag me ab ma, cas siab twm zeej ua luaj! Muaj hnub nyoog li koj lawm txhob tawv ncauj thiab txhob tub tub nkeeg. Xyaum tsim txiaj." Txhua hnub txhua hmo Hnub tsuas muaj kev npau taws thiab zam txim tsis tau los ntawm Hnub niam thiab txiv. Hnub niam thiab txiv tsi paub xyov yuav nriav kev pab li cas rau nkawv tus me ntxhais. Ib yam uas nkawv hais tas zog ces tsuas yog: "yuav ua li cas" thiaj pab tau Hnub xwb.

Txhua txhua hnub nws so ib txhiab lub kua muag uas ntwis los ntawm nws ob sab plhu kub lug. Tsis saib xyuas nws tus ntxhais thiab tsis hnov nws txiv thov ob peb duos mus ua phaib poker li. Tsis ntev xwb Hnub txawm ua tus neeg tsi meej pem. Tsuas yog xav pom Tub dua ib zaug ntxiv xwb. Hnub txawm ua yog toog pom Tou nyob ntawm nws ib sab txhua txhia qhov chaws uas nws mus. Thaum nws niam coj nws mus muag zaub tom kiab khw tshav puam, Hnub khom nqi tsis tau rau cov neeg tuaj yuav zaub li.

Cov lus tawm ntawm nws lub qhov ncauj ces tsuas yog "Tub Lis" xwb thiab coob coob leej kuj pom nws zoo li ntawv. Sam sim ntawv yog tias nws pom ib tug txiv neej twg uas zoo le Tub ces nws cia li muab cov taum ntsuab ntev pov tseg rau huav av thiab maj nroos raws tus txiv neej ntawv. Cov Hmoob kav



kiab khw txawm ntxhi ib leeg rau ib leeg zoo nkaus li uas lawv tsi tau pom duos ib tug neeg coj li ntawv li. Lawv tsis to taub hais tias yuav muaj tej tus neeg feeb tsis meej lam taus lam luag "vwm," "ntseeg cuav" thiab yog "ib tug neeg txawv txawv." Tsis tas li ntawv, lawv tseem dig muag tsi pom tias nws tseem tsi thooj li lwm tus thiab. Mos, uas yog nws niam tseem tu siab tias cas twb tau kaum lub hli lawm cas nws tseem pab tsi tau nws tus ntxhais kom dhau txoj kev nyuaj siab los ntawm nws tus phooj ywg uas nws hlub tshaj plaws. Thaum pib Tub zoo nkaus li yog ib tug cawm seej saum ntuj ceeb tsheej saib ntsoov rau nws lub ntsiab muag, "txhob ntshai, kav tsij mus." Mos paub hais tias nws tsi yog ib tug kws kho mob, tab sis yuav tau cawm Hnub txoj sia. Txawm hais tias Mos tsi paub ntawv los nws muaj tsab peev xwm coj Hnub mus ntsib tsev kho mob thiab piav qhia rau tus kws kho mob hais tias nws tus ntxhais tsis zoo li "kuv tus Hnub thaum i lawm."

"Kev-mob-nyuaj siab?" Yog ib lo lus txawv txawv rau nws niam uas tuaj teb nchaws Nplog tuaj uas ntsib txoj kev nrhiav noj nrhia haus nyuaj kawg, mam pom lub qhov rooj qhib. Tus kws kho mob Dr. Evans thiab tus Hmoob ntxhais lus thiaj tau piav qhia tias kev mob nyuaj siab yog dab tsi rau nws. Hnub thiaj paub tias nws muaj tus mob PTSD-Kev mob los ntawm kev ceeb ntshai heev. Qhov uas qhias rau nws niam hais tias "kho tau" no mas zoo cuag li lub suab paj nruag nrov zoo mloog los ntawm nws lub qub zos thiab lawv saib nws lub ntsej muag mam tshiab ntsa tuaj zoo li cov hnub qub saum ntuj. Mos thiaj cev nws txhais tes ntxib khuav mus plhws nkawv txhais tes thiab ua nkawv tsaug. Nws ua nkawv tsaug uas tau cawm nws tus ntxhais txoj sia, uas nws tus ntxhais tseem muaj cib fim muaj txoj sia nyob puv ntoob. Txawm li cas los nws yog leej niam ntag uas thiaj yog tus tau cawm nws tus ntxhais txoj sia.