

lawm. Yog tsis muaj kuv niam pab txhawb nqa tej zaum kuv txiv yeej txo nws txoj sia lawm.

## Hnub thiaj paub tias nws muaj tus mob PTSD-Kev mob los ntawm kev ceeb ntshai heev.

Kuv paub tau tias kev mob txog ntawm kev xav los yog mob hlwb ntawv yog ib qho ua rau tus neeg ntawv mluas tiam sis yeej muaj txoj kev kho tau. Yog li ntawv, kuv yeej pab tau kuv tus kheej thiab lwm cov neeg uas muaj kev mob txog ntawv kev xav uas nyob ib ncig ntawm kuv. Qhov xaus ntawm nov, kuv ntseeg tau tias peb ua neeg nyob peb yuav tsum muaj ib tug neeg nrog yus tham thiab yuav tsum muaj kev txhawb nqa. Nws muaj kev pab kho ntau yam nyob rau sab nrauv uas yuav pab kho tau txoj kev mob ntawm kev xav. Tsis tas li no, kuv xav kom nej paub tias kab mob txog ntawm kev xav tsis yog muaj tshwm sim rau cov neeg laus xwb. Kev nyuab siab yeej muaj tshwm sim rau txhua leej txhua tus tsis hais laus los hluas. Zoo ib yam li uas muaj tshwm sim rau kuv txiv thaum nws tseem hluas hluas, thaum nws saib xyuas nws cov kwv yau thaum khiav tsov rog, tiam sis tsis txhob poob siab rau qhov txhua leej txhua tus tsis hais hluas los laus nws yuav tsum muaj kev pab kho tau txoj kev mob ntawm kev xav xws li mob mluas mlos. Kuv cia siab tias peb noob neej yuav saib thiab xyoj ntsuam txog txoj kev mob ntaw kev xav nov kom yog ib qho loj uas yuav muaj raug rau peb lub neej mus rau yav tom ntej.



Qhov kev pab no yog tau txais kev ntshawb 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 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 tsim 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 hauv neeg uas koom zej zog ua ke. CalMHSA xav kom siv cov tswv yim ntau ntawv no raws li cov lus tau pib 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



**EACH MIND MATTERS**  
California's Mental Health Movement

## UA KOM TAU IB QHOV ZOO RAU IB TUG NEEG

by Koua Vue

Kuv txiv piav txog tej yam uas muaj tshwm sim rau nws thaum khiav tawm thaum lub sij hawm Nplog liab txhov neeg tua pov tseg es tsis muaj nyiaj thiab mov noj li. Nws kuj zoo ib yam li coob coob tus txiv neej Hmoob uas muaj hnub nyoog ib yam li nws, uas tau kawm paub txog txoj kev ua tsov rog thaum lub sijhawm tsov rog nyabljaj nyob rau hauv Nyabljaj teb chaws. Yog ib tug tub hlob nyob rau hauv tsev neeg, nws muaj lub luas hauj lwm saib xyuas rau cov yau. Nws muaj kev tsim txom los ntawm kev tu siab txog nws tej txheeb ze nyob rau hauv tsev neeg tau muaj kev ploj tuag coob thaum muaj kev thajnam tawg rog thiab poob nws lub meej mom. Tom qab khiav tuaj txog rau Thaib teb, kuv txiv thiaj tau yuav kuv niam vim cia siab tias xav pib lub neej tshiab los ntawm nws tus kheej. Tsis muaj moo,

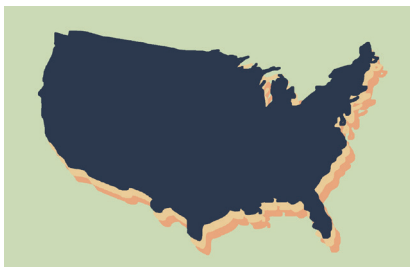


kuv niam kuv txiv lub neej kuj tseem txom nyem heev nyob rau Thaib teb. Kuv txiv kuj txaj muag rau nws tus kheej heev vim tias nws yug tsis tau nws tsev neeg raws li siab xav thiab kuv niam tau chim heev vim peb cov menyuam tseem me thiab

tshaib plab heev nyob rau thaum lub sijhawm ntawv. Txawm zoo li ntawv los, kuv txiv yeej tseem tsis tau tag siab. Los ntawm txoj kev nyuab siab uas muaj tau ntev xyoo, kuv txiv muaj kev kawm tsis txaus ces nws qhov kev nyuab siab thiab kev tu siab thiaj uas rau nws muaj kev mluas. Kuv txiv yeej tsis paub tias nws muaj txoj kev mluas thiab twb yog vim tias cov neeg Hmoob nyob rau sab South East Asia tom qab tsov rog lawm kuv zoo ib yam, ces nws xav tias xav li nws xav los kuv yog lawm thiab.

## Kuv niam kuv txiv tau nyuab siab heev li, yuag laug tag kev cia siab vim tias lwm cov neeg saib tsis taus nkawv.

Sij hawm tau dhau los lawm, kuv txiv xav tias nws tsis muaj kev txawj ntse txaus uas yuav yug tau nws tsev neeg. Kuv txiv cov kwvtij thiab kuv niam los yeej muaj kev txhawj txog nkawv lub neej. Lawv xav tias kuv niam kuv txiv yuav nyiaj tsis dhau txoj kev txom nyem nyob rau hauv Thaib teb. Lwm



cov neeg uas lawv yog neeg zoo los lawv twb pab tsis tau kuv niam kuv txiv li. Kuv niam kuv txiv tau nyuab siab heev li, yuag laug tag kev cia siab vim tias lwm cov neeg saib tsis taus nkawv. Muaj neeg coob leej ntau tus tau ntseeg tias

nkawv muaj mob txog kev xav es yuav tsis muaj ib txoj kev yuav pab tau li. Qhov tseeb tiag, twb yog kuv niam kuv txiv tau raug kev nyuab siab los ntawm kev ploj tuag los ntawv tus hlub tus tshua, kev thaj yeeb, thiab tsis muaj nyiaj xiaj yog vim tsov rog nyablaj.

Tom qab kuv txiv qhia li nov tas, kuv tau nug nws, "Yog li ntawv puas muaj ib txog kev yuav pab tau txog txoj kev nyuab siab ntawv?" Kuv txiv teb khov kho tias, "Tuaj nyob Mekas teb." Kuv txiv txiav txim siab tuaj Mekas teb thiab coj nws tsev neeg tuaj nyob kom muaj kev kawm txog kev vammeej thiab kev nyob thajyeeb kom thiaj li tsis muaj kev nyuab siab. Peb thiaj tau zaum sib tham txog tias yuav ua li cas mus rau Mekas teb chaws thiaj yuav daws tau tej kev nyuab siab. Kuv niam hais rau kuv tias thaum kuv txiv nkawm nyuam qhuav tuaj txog teb chaw Mekas, nkawv yeej tsis paub pib qhov twg li. Nkawm tau txais kev pab los ntawm Tsoom Fwv. Luag cov Tsoom Fwv yuav pab peb tsev neeg ib ntus kom peb muaj txoj kev pab tau peb tus kheej. Kuv niam hais tias txawm kev pab li cas xwb los yeej zoo duas tsis muaj kev pab li. Tuaj nyob rau Mekas teb thiab tau txais kev pab los ntawm Tshoom Fwv kuv niam kuv txiv nkawv tej kev nyuab siab kuv tsis muaj ntau lawm. Kuv txiv kuj muaj peevxwm yug tau nws tsev neeg tom qab nws muaj txoj hauj lwm ua, ces nws tsev neeg thiaj li tsis tshaib plab lawm. Thaum peb muaj noj muaj haus me ntsis lawm kuv cov tij laug kuj zoo siab heev thiab.



Thaum kuv cov tij laug ib nyuag muaj plu, lawv thiaj xav kom kuv txiv yuav ntau yam rau lawv, xws li khaub noom, ris tsho, thiab ntau yam. Kuv txiv thiaj li rov qab muaj kev nyuab siab dua ntxiv los ntawv lawv txoj kev ntshaw thiab xav muaj. Raws li kuv txiv txoj kev xav xwb mas, nws kuj muaj kev tag siab tiam sis yog vim muaj kuv niam uas tus txhawb nqa kuv txiv, ces kuv niam thiaj mus nhriav tau ib txoj hauj lwm. Kuv niam thiaj pab them tau tej nqi ntau yam, ces kuv txiv thiaj tsis muaj kev nyuab siab ntau