

Kev mob puas siab ntsws yog dab tsi?

Kev puas siab ntsws yog hom mob uas ua tau koj yus kev xav, siab xav, tus cwj pwm or yog tag peb yam. Qhov nov yog muaj nrog rau kev nyuaj siab/los sis tsis muaj peev xwm ua lwm yam.



Ua cas thiaj muaj mob puas siab puas ntsws?

- Muaj ntev los lawm thiab niam qhuav muaj tej kev nyuaj siab
- Yog muaj raws caj ceg
- Siv dej caw, yeeb tshuaj los yog lwm yam tshuaj
- Pheej muaj kev xav xws li xav txog tej yam tsis zoo los yog xav tias tus kheej tsis muaj nqi
- Teeb meej txog kev tsis sib haum xeeb xws li kev sib ncaim, kev tsis muaj nyiaj muaj txiaj, tsev tib neeg sib tawg, tu siab los yog muaj kev nruj tsiv

Leej twg thiaj muaj mob puas siab puas ntsws?

kev puas siab ntsws yuav muaj tshwm sim rau tib neeg yam tsis xaiv hnuv nyoog, poj niam los txiv neej, haiv neeg, kev cai dab qhuas, los yog kev muaj nyiaj muaj txiaj.

Kho puas yuav tau?

yog muaj kev kho thiab kev txhawb, feem ntau cov muaj kev mob puas siab puas ntsws yeej zoo taus. Zoo taus txhais tau tias nws yeej ua tau hauj lwm, kawm thiab muab kev koom tes nrog taus sawv daws.



Behavioral Health and Recovery Services

**P.O. Box 2087
Merced, CA 95344
www.co.merced.ca.us**

**For more information call
(209) 381-6800
or 1-866-626-6472**

Muaj mob uas siab puas ntsws tsis muaj qhov ua koj tsaj muaj, tab sis kev xav tsis zoo thaib xav yuam kev ua rau peb txhua tus txaij muaj

~ Bill Clinton

Kev puas siab ntsws yog ib feem ntawm peb



**Merced County
Mental Health Services Act
Ending the Stigma Campaign**



Kev puas siab ntsws yog
ib feem ntawm peb lub
neej

Kev ntaus cim-ntaus nqi tsis zoo yog dab tsi?

- Yog ib qo ntaus qi rau lwm pab tib neeg tias lawv tsis muaj nuj qi los sis saib tsis taus lwm tus
- Yog ib qho cim kev txaj muag, saib tsis taus los yog tsis pom zoo txog kawg thiaj muaj tej kev ntxub ntxaug
- Ua kom lawm tus tas kev los tsis muaj nuj qi vim pheej xav tej yam tsis zoo, xws li tej kev puas siab puas ntsws



Ntaus qi tsis zoo muaj
kev cuam tshuam nrog
kev puas siab puas
ntsws li cas?

~

Kev ntaus nqi tsis zoo
yuav ua rau ...

- ◇ Muaj kev xav tsis zoo thiab kev ntxub ntxaug rov cov muaj mob puas siab ntsws
- ◇ Muaj kev xav tsis zoo thiab kev ntxub ntxaug rov cov muaj mob puas siab ntsws
- ◇ Ntshai, tsis ntseeg, thiab muaj kev tsiv nrauj rau cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws.
- ◇ Ntshai, tsis ntseeg, thiab muaj kev tsiv nrauj rau cov tib neeg muaj kev puas siab puas ntsws.

Ua tiv thaiv kev ntaus cim- ntaus nqi tsis zoo li cas

◆ Siv tej laus kom saib taus lwm tus ib qho uas yuav ua kom txhob muaj tej kev ntaus cim-ntaus nqi tsis zoo rau lwm tus yog yuav tau muaj kev sib hwm thiab saib lwm tus muaj meej mom. Mam xav mam hais. Tsis txhob siv tej lus mob siab xws li neeg vwm, neeg puas hlwb, neeg nruas. Kawm kom paub tias tib neeg muaj mob puas siab puas ntsws

◆ **Kawm-qhia txog kev puas siab pauas ntsws**

Tham thiab qhia kom lwm tus paub tias tej teeb meem kev puas siab ntsws muaj feem raug peb sawv daws: tej phooj ywg, tej neeg nruab zej nruab yog, cov ua hauj lwm ua kev thiab tsev tib neeg. Qhia rau sawv daws tias kev puas siab ntsws yeej tswj tau thiab kho zoo taus.

◆ **Ua ib tug sawv cev pab tawm suab (ncauj lug)**

Hais los yog twv ntxias txog tej xov xwm hais tsis zoo. Yus tus kheej yuav tau qhia rau yus lub zej zog txog qhov tseeb ntawv kev puas siab ntsws thiab qhia txog tej kev pab uas muaj rau sawv daws.

◆ **Pab txhawb kom muaj zoo lub cheeb tsam**

Thaum sib tham yuav tau tham txog tej kev lees paub cov muaj mob puas siab ntsws kom zoo tib yam li tej kev leej paub txog lwm haiv neeg kev lis kev cai, kev teev hawm, kev ntseeg dab qhuas, kev puas tes puas taw thiab kev pees kev yi.

**Tsis pub muaj kev ntaus cim-
ntaus nqi tsis zoo ntxiv**