

Muab hais los, peb kev tshuaj xyuas qhia tau rau peb paub hais tias cov neeg Es Xias uas peb tau nrog sib tham yeej paub cov lus thiab ntsiab lus rau kis kho mob nkeeg puas siab puas ntsws tiam sis feem coob yeej tsis paub ntau tshaj qhov no txog tej mob nkeeg puas siab puas ntsws. Vim muaj li no, yog tsev neeg Es Xias uas nyob hauv nroog ntxaib no txais tau cov kev pab cuam thiab hwj tsam kawm txog cov teeb meem rau kis kho mob nkeeg puas siab puas ntsws, lawv yuav ntsib txoj kev vam meej noj qab nyob zoo. Tab txawm lawv tsis txawj piav txog cov kev kho cov mob nkeeg puas siab puas ntsws, coob leej yeej paub thiab muaj tswv yim saib xyuas lawv tus kheej. Peb xoom xaim hais tias kev tshawb fawb li no yuav rub tsev neeg Es Xias los sib sab laj txog txoj kev kho mob nkeeg puas siab puas ntsws rau lub neej yav pem suab.



HAIS TXOG KEV KHO MOB NKEEG PUAS SIAB PUAS NTSWS & KEV SAIB XYUAS YUS TUS KHEEJ NTAWM TSEV NEEG ESXIAS HAUV NROOG NTXAIB

KEV PAB CUAM KHO MOB NKEEG PUAS SIAB PUAS NTSWS

Koos Haum Teb Chaws Mes Kas

National Alliance Mental Illness (NAMI)

nami.org

NAMI yog teb chaws Mes Kas lub koos haum loj tshaj plaws uas muaj lub zeem muag pab tsim lub neej ruaj khov rau cov pej xeeb Mes Kas uas muaj cov mob nkeeg puas siab puas ntsws.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

samhsa.gov

SAMHSA lub zeem muag yog los pab daws tej teeb meem rau cov kis kho mob nkeeg puas siab puas ntsws thiab kis quav yeeb quav tshuaj hauv peb cov nroog Mes Kas

Parity Implementation Coalition

parityispersonal.org

Parity implementation Coalition luag hauj lwm yog los pab cheem tej kev saib tsis tau tus neeg thiab cov tsev neeg uas nrhiav kev pab cuam kho cov mob nkeeg puas siab puas ntsws thiab cov mob nkeeg quav dej quav cawv quav yeeb quav tshuaj.

Koos Haum Xeev Minnesota Mental Health Minnesota

mentalhealthmn.org

Minnesota Recovery Connection

minnesotarecovery.org

Minnesota Mental Health Clinics

mnmentalhealthclinics.com

Family Tree Clinic

familytreeclinic.org

The Family Partnership

thefamilypartnership.org

Walk-In Counseling Center

walkin.org

CAPI-USA

capiusa.org

Hmong American Partnership

hmong.org/

Vietnamese Social Services

vssmn.org

Karen Organization of MN

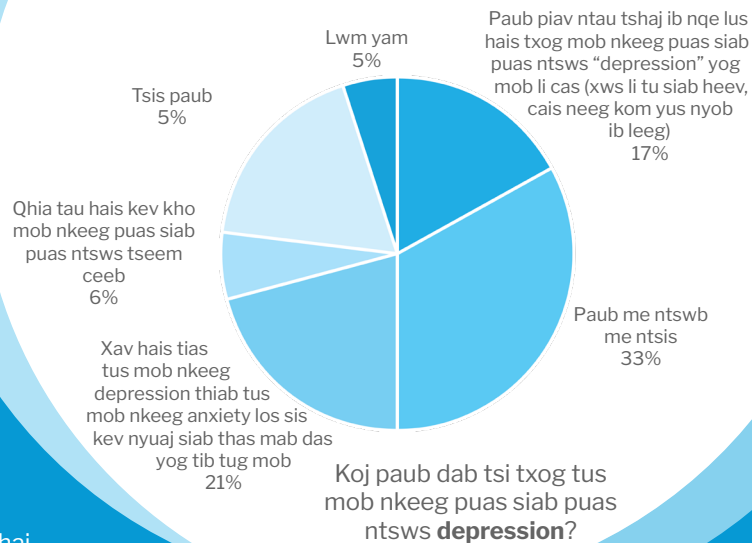
mnkaren.org

LGBTQ+ Therapists Network

lgbttherapists.org

Kev kho mob nkeeg puas siab puas ntsws yog ib nqe teeb meem tseem ceeb rau tsev neeg EsXias. Raws li kev tshawb fawb nrhiav pom, tsev neeg EsXias siv cov kev pab cuam kho cov mob nkeeg puas siab puas ntsws tsawg dua ib tsoom pej xeeb sawv daws, tshwj xeeb yog thaum piv rau haiv neeg MesKas dawb. Tsev neeg EsXias muaj ntau yam kev khuam siab uas cuam tshuam nrog txoj kev mus cuag cov kev pab cuam kom daws cov mob nkeeg puas siab puas ntsws, xws li ntshai hais tias tus kws kho mob thiab yus tsis sib nkag siab lus thiab ntshai tsam yus poob ntsej muag thaum yus mus cuag txoj kev pab cuam no. Tsis tas li ntawd, cov kws kho mob nkeeg puas siab puas ntsws tsis nkag siab zoo txog tsev neeg EsXias, uas yog ib pab pawg me, tus keeb kwm, caj ceg thiab kev cai. Neeg EsXias feem coob tsis paub txog cov lus uas tus kws kho mob MesKas siv thiab twb tsis paub txog cov kev pab cuam no; muab hais los cov kev pab cuam no tsis tshua cev tes pab tsev neeg EsXias. Vim tsev neeg EsXias pheej ntsib tej teeb meem zoo li no, lawv yuav tsis muaj lus txaus txaus piav txog lawv tus mob nkeeg, yuav xav hais tias lawv tsis toob kas kev pab cuam thiab yuav tsis txawj nrhiav kev pab cuam.

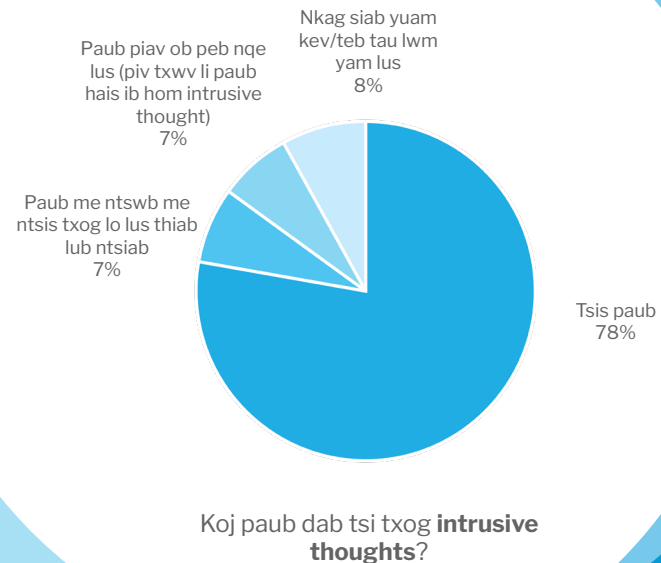
Asian American Organizing Project (AAOP) tau xam phaj 99 leeg neeg Es Xias nyob hauv nroog ntxaib txog lawv txoj kev nkag siab ntawm kev kho cov mob nkeeg puas siab puas ntsws thiab kev saib xyuas yus tus kheej. Thaum xub thawj, peb noog lawv saib seb lawv nkag siab “depression” ntau npaum cas. “**Depression**” yog ib hom mob nkeeg puas siab puas ntsws uas yuav ua rau tus neeg mob ntawd tu siab heev, ib ce khoob ntsuav los sis tag kev cia siab. Muaj qee lub sijhawm, neeg ua raug tus mob nkeeg “depression” yuav tsis qab los noj mov, nkees nkees tag mus li, ua txhua tsav yam tsis tsheej los sis cais tsev neeg phooj ywg mus nyob lawv ib leeg.



Feem ntau, cov neeg uas peb tau xam phaj yeej paub txog lo lus "depression". Tsuas muaj li 18% uas tau qhia peb hais tias lawv tsis paub txog depression. Muaj qee leej (17%) paub hais tias depression

yog hom mob nkeeg dab tsi thiab tus mob no ua rau yus mob li cas, txhais tau hais tias lawv yeej paub zoo txog depression. Muaj ntau tus (33%) uas tsuas yog paub me ntsis txog tus mob no. Cov seem (21%) yeej paub qhia hais tias "depression" yog ib hom mob nkeeg puas siab puas ntsws, tiam sis thaum peb noog lawv kom piav meej zog, cov neeg no tau piav txog "anxiety" los sis nyuaj siab thas mab das (xws li "stressed out"). Qhov no txhais tau hais tias coob leej tsis paub hais tias mob nkeeg puas siab puas ntsws muaj ntau hom tsis sib thooj los sis cov mob nkeeg puas siab puas ntsws tsis sib txawv ib tug.

Txuas ntxiv no mus, peb tau xam phaj txog intrusive thoughts. Intrusive Thoughts yog cov kev xav, zem zuag los sis tswv yim uas txaus ntshai heev thiab cia li lam muaj tshwm sim. Intrusive Thoughts muaj xws li tej yam kev xav uas muaj khoom phem tshwm sim rau hauv los sis tej yam kev xav uas yus ua dab tsi phem. Leej twg los yeej yuav muaj intrusive thoughts; nws yog ib yam khoom thas mab das thiab tsis tau txhais hais tias tej npas ham ntawd yuav muaj tshwm sim tiag. Tiam sis, intrusive thoughts yeej tsim tau teeb meem loj heev rau cov neeg uas raug tub mob nkeeg puas siab puas ntsws hu ua obsessive-compulsive disorder (OCD). Hais txog tus neeg muaj tus mob nkeeg OCD, cov intrusive thoughts no yuav ua ib qho teeb meem rau nws nyuaj siab nyuaj ntsws, thiab tus neeg no yuav siv tag nrho no lub nraj zog thiab sij hawm los cheem kom tej kev phem hauv cov intrusive thoughts no tsis muaj tshwm sim. Thaum ua li no lawm, yuav nyuaj rau tus neeg muaj tus mob nkeeg OCD.



Neeg feem coob (78%) uas peb tau xam phaj tsis paub hais tias intrusive thoughts yog dab tsi. Muaj puav leej uas piav tau tias intrusive thoughts yog muaj dab tsi tshwm sim

tiag los sis paub qhia txog tus mob no. Vim intrusive thoughts yog ib lo lus rau kis kho mob nkeeg puas siab puas ntsws, tshwj xeeb yog qhia txog tus mob nkeeg OCD, peb yeej tau xoom xaim hais tias coob leej yuav tsis paub lo lus no. Yog neeg tsawg npaum no paub li no xwb, nws kuj txhais tau hais tias cov neeg peb xam phaj muaj coob tus uas tsis tau mus txog cov tsev kho mob nkeeg puas siab puas ntsws los sis tsis tau mus txog ib lub tuam tsev qhia txog cov mob nkeeg no.

Nqe lus kawg no, peb tau noog sawv daws txog lawv txoj kev saib xyuas lawv tus kheej. Txhua leej txhua tus yeej tau teb hais tias lawv muaj tswv yim paub lawv tus kheej. Cov tswv yim uas sawv daws hais txog muaj xws li:

- nrog yus tsev neeg phooj ywg ua si ua ke
- tej khoom lom zem (ntaus nkauj, kos duab, nyeem ntawv, tua game)
- tawm rooj mus ua si
- nrog cov neeg yus sib ntseeg siab sib tham
- pw/tej khoom ua rau yus dim pa
- tawm rooj mus nraum zoov (taug kev, camping, nuv ntses)
- mloog nkauj