

တက်ခါတင်မအသးဖဲ စွန်ဖိလ်ပဒိန်ကိုတဖန်အပူ - လါယူ ၄ သီ, ၂၀၂၀နံ

တင်တိတ်ကြါလါ [George Floyd](#) အဂီ

စွန်ဖိလ်ပဒိန်ကို အပူတဖန်တဖန်အိန်ဒီးတင်သုန်တမုန်သးတမုန်ခိဖျိ **George Floyd** အတင်သံဖဲ ဝှံမံနံနံယဲဖိလ်အပူ ဖဲ လါမု ၂၅သီ, ၂၀၂၀နံလါအိန်ဒီးတင်တတိတ်ကြါဘန်နုလီ. ပုတဝါဖိ, န့ဘာဟုန်, ဒီး စွန်ဖိလ်ပဒိန်ကို ကိုဖိဒီးကိုပုမ တင်ဖိတဖန်ဟဲဟဲဖိန်ထီသးလါဝှံဒီးတဘုန်အပူ ဒီးဟုန်ထီအဲသုန်တယူးယိန်ဟဲကဲ ဒီးဟဲဖျါထီအဲသုန်အတင်ထီတင် ဘန်သးနီနီတဖန်လါအထီဒါတင်စုဆုန်ခိန်တကး, တင်ကွာ်တလီကလုာ်တင်လီဆိလိာ်သး ဒီးတင်ဆိန်တင်မနာတဖန်နုလီ.

ဖဲ စွန်ဖိလ်ပဒိန်ကို, ပဆာထာ်တပူယိဒီးဆိန်ထွဲပပုကိုဖိ, ကိုပုမတင်ဖိ ဒီးပုတဝါဖိတဖန် ဖဲယုထီတင်တိတ်ကြါကွာ်ကွာ် လါပဝှံအပူဒီးဆုတင်လီဂုကနုလီ. နဖး [ကိုခိန်ကျါ Joe Gothard](#) အတင်စံးကတိလီတင်ဖဲအံသုဝဲဒုန်နုလီ.

တင်တိစာမစာလါဟံနိဖိဖိတဖန်အဂီ

ဟံနိဖိဖိတဖန်ဘန်ဆိန်ထွဲမစာကိုဖိတဖန်ဒဲလဲ

ဟံနိဖိဖိဒီးကိုတဖန် ဆိန်ထွဲမစာကိုဖိတဖန်ခိဖျိ သးကျဲဟုန်လီတင်ဘန်တင်ဘာ, မမုန်မမုန်အဲသုန်အသးဖဲခါတင်အိန် သးကိခဲအံအကတီ ဒီး ထံသုန်ညါနီဟါအဲသုန်နုလီ.

တင်ဘန်တင်ဘာ

- ကတင်ကတိဟုန်လီတင်တိစာမစာလါအဂုတသုဖဲအသု, မစာပုသုန်စာသးဘိန်တဖန်ဒဲသီးအဲသုန်ကပလါဘန်ဝဲ လါပူဖျဲလါတင်ဘန်ယိန်ဘန်ဘိနုတက့. ကျဲးစးအိန်ကတင်ကတိသးလါနဖိအဂီ ဒီးဒုးအိန်ထီတင်မလါပညီနီ မအီလါတနံဒီးတနံတဖန်နုတက့.

တင်မမုန်မမုန်သး

- ပုကွာ်ထွဲတင်တဖန်ကဟုန်လီတင်ကဟုကယာ်အမုန်အမုန်တဖန်ဆူ ပုသုန်စာသးဘိန်တဖန်ဖဲ ခါတင်အိန်သးကိခဲ အံအကတီနုလီ. ဖိသုန်တဖန်ကဒီးနုဘန်တင်ဘျဲးတင်ဖျိနုလါ ကထံဘန်ပုသုန်ကုသးပုတဖန်ယုာ်ဒီးတင်သုန် ညါတခါလါအဘန်သးဒီးတင်နုလိာ်သးဒီးတင်မုန်လါနုလီ.

တင်သုန်ညါနီဟါအီ

- ဒိကနုနဖိဒီး သုန်ညါဟဲပနီတင်လါအဲသုန်ဘန်ဂဲလိာ်ဝဲတဖန် မုတမုာ် ဖဲအလုာ်လါသကဲးပသးဆိတလဲအသးအ ဆာကတီနုတက့. ဟဲကဲအဲသုန်အတင်စံးတင်ကတိဒီးသးတင်တူာ်ဘန်တဖန်နုတက့.

ဝံသးစူ သုန်နီထီလါ-

- တဘျီတခိန် တင်သုန်တဖန်လါအဒုးအိန်ထီတင်ဘန်ထွဲလိာ်သးဒီး ပုသးပုတဖန်နု အတမုာ်တင်မံယိဒီးဖိသုန် တဖန်ဘန်. နဖိမုာ်တအဲဒီးစံးကတိတင်ဂုာ်တင်ကျဲတဖန် မုတမုာ် တဖျါလီကဲလါအဒုးအိန်ထီတင်ဘန်ထွဲလိာ် သးဒီးအဲသုန်ဘန်နု, အတဘန်တင်နီတမံဘန်.
- ဟံးနုတင်ဆာကတီဒီးကွာ်ထွဲကဟုကယာ်လီသး, နနီခိဒီးသးတင်တူာ်ဘန်အတင်လိာ်တဖန်နုတက့. နဒီးနု တင်တူာ်ဘန်တဖန်မုာ်တင်လါအရူဒိန်နုလီ.
- တင်လါလဲတဖန်အံမုာ်တင်အဒိလါ တင်ကွာ်ထွဲနီကစာ်သး/တင်အိန်မုာ်ဆိးပုအတင်ပုးတင်ဂဲတဖန်-

- အိပ်ဒီးနိုဒီးနိုဒီးနိုသးအတံဟူးဂဲဆူဂျူဂံဘါ၊ ဆဲးဟူးဆဲးဂဲ ဒီးယုကျိကျဲသ့တဖၣ်လၢကမၤပျဲထီၣ်နတံဂံတံဘါ
- ယုထီၣ်တံမၤစၢဆူပျဲဂၤ၊ နတဘၣ်မၤအီထဲနကစၢတကၤစီဘၣ်
- မၤတံဟူးတံဂဲ မ့တမ့ၢ် တံလၢနသးစဲ
- သ့ၣ်ညါနတံမၤအဆၢတဖၣ်ဒီးတဘၣ်မၤယံၣ်မၤနီၢ်နသးလၢနကစံး “တမ့ၢ်ဘၣ်” ဝဲနလိၣ်ဘၣ်အီအခါ
- ဟံသ့ၣ်ဟံသး တံသ့ၣ်တဖၣ်လၢနသ့ၣ်မံသးမ့ၢ်အီန့ၣ်တက့ၢ်.

နဖိကဒူးနဲၣ်ဟံဖျါထီၣ်တံပနီၣ်တဖၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တူၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဟံဖျါထီၣ်တံအိၣ်သးတဖၣ်အဖျါလၢလံာ် အသိးတဘျီယီ မ့တမ့ၢ် အါသီအတီၢ်ပူၤ, အါန့ၣ်အတီၢ်ပူၤ ဒီးအါလါအတီၢ်ပူၤဝဲတံကဲထီၣ်သးဝံလီၤခဲန့ၣ်လီၤ. တံအိၣ်သးမ့ၢ်ကဲ ထီၣ်အသးဖးယံၣ် မ့တမ့ၢ် တံအိၣ်သးမ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိးနကသံၣ်ကရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- တံကမၤမၤမ့ၢ်/တံသမၤတံ
- တံဟံသ့ၣ်ဟံသးတဂ့ၤတဝါ, တအိၣ်ယီဒီး, သးဒိၣ်
- မံတန့ၢ် မ့တမ့ၢ်အိၣ်တံတဝံၣ်တဘဲ
- ခိၣ်ဆါ, ဟၢဖါဆါ, နီၢ်ခိမိၢ်ပျံဆူးဆါ
- တံတအဲၣ်ဒီးမၤယုတ်တံ
- သးတမ့ၢ်, အိၣ်ဒီးတံမဲာ်ထံမဲာ်နီၢ်
- တံသးစၢဆၢတအိၣ်အါအါ
- တံပျံတံဖုးဒီးတံကီၢ်တံဂီၤကဲထီၣ်အသးလၢတံတမ့ၢ်လၢအပူၤ
- မၤတံလၢအပတီၢ်ဖုၣ်န့ၢ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်သးန့ၣ်
- ဟးရဲးတံဟူးတံဂဲလၢညီန့ၢ်မၤဝဲတဖၣ်

တံတိစၢမၤစၢဂၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢနဖိ-

Mental Health Crisis Resources:

Children’s Crisis Response	651-266-7878
Ramsey County Adult Mental Health Crisis	651-266-7900
National Suicide Prevention	1-800-273-8255

ပျံဘျးဝဲလၢအကဲထီၣ်တံမၤစၢ

- [Mindfulness Activities](#) (SPPS)
- [Office of School Support](#) (SPPS)
- [7 Ways to Calm a Young Brain in Trauma](#) (Edutopia)
- [Discussing Traumatic Events with Youth](#) (MN Association for Children’s Mental Health)
- [Discussing difficult topics with your children](#) (National PTA)
- [Helping Children with Traumatic Grief Related to COVID-19](#) (National Child Traumatic Stress Network)
- [Supporting Families During COVID-19](#) (Child Mind)
- [Community Violence Reactions and Actions in Dangerous Times](#) (NCTSN)

- [Restoring a Sense of Well-Being in Children After Disaster \(CSTS\)](#)
- [Coping with Grief After Community Violence \(SAMHSA\)](#)

ပဆာဂုဏ်အဝါဒီးသျှင်ခုသးခုယုင်ဒီး, ပုကိဖိဖျိထိုင်ကိတဖှင်

စွန်ဖိလ်ပဒိန်ကိ မဲဝဲ တာဖျိထိုင်ကိမူးတင်ရဲင်တာကျဲလဲအိန်လဲအဖိခိန် ဒ်သိးကမဲလဲကပိ တဆံခံတီးကိဖိတဖှင်ဖဲ ကိ ၁၅ ဖျှင်လဲ ကိကိရဲင်ဒိတဘုင်အပူန့င်လိ. ဖျိကိမူးအတင်ရဲင်တာကျဲတဖှင်ဘုင်တာရဲလဲအိလဲကိရဲအိန်လဲအဖိခိန် ဒီးပုန့င် လိကွါအိဖဲ ပကိပှင်ယဲအဖိခိန်သ့, လဲအအိန်ယုင်စုင်ကိဒီး လိကဝိခိန်န့င်သ့တဖှင်အတင်စံးကတိလိတင်န့င်လိ. ပသး ခုယုင်ဒီး ပပုကိဖိလဲအဖျိထိုင်ဖဲ ၂၀၂၀နံင် တဖှင်န့င်လိ.

တင်ဆိကတိကွင်တင်အိန်ဖျိင်- ဟံင်ဖိယိဖိတင်ထံင်လိင်သးဒီးကိခိန်ကျိ မဂ္ဂသအုမိ

လဲတင်ယူးယိင်ဟဲကဲဒီးတင်မဲတင်သ့င်နိင်ထိုင်န့င်သမဲန့င်သပိအတင်ရဲင်တာကျဲဖဲတနံအဲအဖိခိန်အယိ, တင်အိန်ဖျိင်တင် ထံင်လိင်သးဒီး ကိခိန်ကျိ သန့သအုမိလဲအိန်လဲအဖိခိန်ဖဲ ဟါ ၇:၃၀န့င်ရဲင်,တန့အဲန့င်ဘုင်တင်ဆိကတိကွင်အိ န့င်လိ.

ဆုင်ချ ကသံင်ဖးအတင်ဆိတလဲတဖှင်

Gordon Parks HealthStart Clinic ကဆဲးအိထိုင်အသးတုလဲ လါယူ ၁၅သီအနံန့င်လိ. ဆုင်ချ ကသံင်ဖးဖဲ **Harding** တိထိကိ ကအိထိုင်ကုအသးဖဲနံအဲန့င်အတိပူန့င်လိ. ဖဲဆဲကတိဝဲန့င်အလိခံ, ကိဖိတဖှင်မဲန့င်ဆုင်ချတင် သ့င်နံဖးသီ(အဖျါဖဲင်)ဖဲ **La Clinica** လဲအအိန်ဆိလိအသးဖဲ ဝှ်စွန်ဖိလ်မုင်န့င် မ့တမုင် ကိးဆုင်ချလိတဲဖဲ ၆၅၁-၄၁၂- ၈၄၄၅ သ့ဝဲန့င်လိ.

ကိထိုင်အကတင်တနံ

ကိထိုင်အကတင်တနံမုင်ဖဲ မုင်ယုင်နံ, လါယူ ၉သီ (မ့တမုင် လါယူလဲ ၂၉သီ လဲ **Crossroads** ကိအဂီ)န့င်လိ. ကိနံင် ၂၀၁၉-၂၀၂၀ အိန်ဒီးတင်သ့တဖှင်လဲ ပသးပုနီင်အိတသ့ဘုင်န့င်လိ. ဝံသးစူ ကျိထူ လဲသုနီင်ကစံးဒီး ဘုင်မုင်သ့ဖဲတင်ကိခါအကတိအဲန့င်တက့.