

Paub yuav hais li cas thiab ua li cas thiaj sib tham luv luv tau zoo



Cov kev sib tham luv luv txog kev haus dej caw ua ntej nto hnuv nyoog yuav muaj kev txawv txav loj heev rau tus me nyuam cov kev txiav txim. Vim yog cov me nyuam yeej hnov lus tiag. Kev tshawb fawb pom tias nquag muaj cov kev sib tham, cov kev sib tham pem dog dig txog cawv, pib thaum muaj li 8 xyoo, yuav pab tau zoo heev—thiab yuav tsis txaus ntshai heev—npaum li muaj ib zaug kev sib tham ntxaws ntau heev. Yog li, pib hais lus. Mloog tas zog. Pab kom tus me nyuam loj hlob ruaj siab tsis haus dej caw.

Yuav ua li cas

Coj txias

Tsis txhob hais cov lus sau xyaum los yog teeb hais kom zoo zoo. Tsuas xav txog yam uas koj xav qhia rau koj tus me nyuam ua ntej pib hais, thiab txeeb cov sij hawm muaj neb ob leeg ntawm cov kev ua lub neej hauv lub tsev neeg.

Tswj koj lub siab

Npaj siab hnov tej lus uas koj tsis npaj txog los yog tsis nyiam hnov heev. Sim huas ob peb pas tob thiab mloog twj ywm. Tos thaum twg koj siab ntaug mam li tham txog koj cov kev xav.

Teb tsis tau? Tsis txhob ceeb

Tsis ua li cas yog yuav tau lees tias yus tsim nyog kawm ntxiv. Nco ntsoov, koj tsis tag yuav ua tib zaug tham txog txhua yam. Nws zoo dua yog nquag muaj cov lus sib tham dog dig thaum tus me nyuam loj zuj zus.

Teeb cov kev xav tau kom tseeb meej

Tswj xyuas kom cov me nyuam nkag siab tias txoj kev haus dej caw yog ib txoj kev txhaum cai thiab yuav tsis tau. Teeb cov kev xav tau kom tseeb meej rau lawv cov kev coj yam ntxwv thiab tswj kom coj xwm yeem raws li koj cov kev cai hauv lub vaj lub tsev.

Ua ib tug neeg muaj tswv yim pab uas tsis thum ib tug twg

Ua tus tib neeg uas koj tus me nyuam khiav mus cuag thaum nws xav paub dab tsi thiab xav tau kev pab txhawb—tsis txhob cia nws mus cuag tej phooj ywg los yog saum huab cua—uas yog ua tib zoo xav txog lawv cov lus nug thiab teb rau lawv tus yees thiab tsis muaj lus thum lawv.

Yuav hais li cas

Nug cov nqe lus uas yuav tau muaj tej lus teb rau

Ua kom lawv hais lus es tsis txhob tau tsuas teb cov lus li yog los sis tsis yog xwb. Nug txog lawv cov phooj ywg tej kev txiav txim, lawv cov kev kawm ntaub ntawv zoo li cas, los yog lawv cov kev xav txog kev haus dej caw uas lawv pom hauv cov kev ua si, hauv TV thiab saum huab cua.

Mloog, hnov, mloog

Coj kuj pwm qhia rau koj cov me nyuam tias koj yeej txaus siab rau yam lawv tham txog. Nug cov nqe lus thiab cia lawv cov lus teb coj txoj kev sib tham pem. Tsis txhob kheev cov lus koj npaj rawv hauv siab cuam tshum lub tswv yim uas koj xav tham txog tiag.

Sib tham nrog lawv txog tej yam cov nyom heev

Tej thaum cov me nyuam yuav xav tias dej caw yog ib txoj kev daws tau kev nyuab siab los sis kev puas ntsoog rau lawv lub neej. Muab ib qho chaw nyab xeeb rau lawv tham txog cov kev xav ntawd—nrog koj los sis ib tug kws kho mob los yog kho kev coj yam ntxwv uas kawm muaj ntawv tso cai.

Tsis txhob khaws cia nruab siab

Yeej xav qhia qhov yog rau cov me nyuam thaum cov ncauj lus lawv paub los yog lawv cov kev xav txawv koj li. Xyeej txoj kev ntuas, cov tswv yim hem kom ntshai, los yog muab cov lus tseeb hem kom lawv ntsoos. Nws yuav qhib cov kev sib txuas lus.

Qhia txog koj zaj dab neeg

Puas ntshai tham txog koj cov kev haus dej caw ua ntej not hnuv nyoog? Yam koj muab qhia tawm yog nyob ntawm koj. Tiam sis txoj kev qhia txog koj cov kev txiav txim, kev khuv xim, los yog dab neeg ntawm koj lub tsev neeg yuav pab cov me nyuam nkag siab txog yam tseem ceeb.



Txhawj txog tus me nyuam txoj kev noj qab nyob zoo los?

Hu rau 211 (1-833-944-4673)

Wisconsin Addiction Recovery Helpline (Tus Xov Tooj Pab Kev Txiav Dej Caw) yuav pab koj nrhiav tau cov kev pab cuam thiab kev pab txhawb hauv zos. Nws pab dawb, ceev zoo tsis qhia leej twg paub, thiab qhib 24 teev ib hnuv twg.

Yam pab tau

Muaj kev koom tes

Noj haus ua ke, cov kev ua si thiab lwm cov sij hawm ua ke. Nquag muaj cov kev sib tham pem txog txhua tsav yam, tsis yog tham txog cov kev txhawj xeeb li dej caw xwb. Cov me nyuam uas muaj kev sib raug zoo nrog cov niam txiv thiab cov neeg tu xyuas lawv yuav tsis tshua coj cov yam ntxwv tsis nyab xeeb xws li haus dej caw ua ntej nto hnuv nyoog.

Paub txog yam lawv ua (thiab ua li cas)

Taug qab txog koj tus me nyuam cov kev ua si lom zem thiab cov kev xav. Paub tias lawv ua dab tsi thiab lawv nrog leej twg, thiab hu los yog sau ntwv hauv xov tooj mus taug qab. Lawv yuav dauv qhov muag, tiam sis lawv yuav paub tias koj hmov tshua.

Ntsib koj tus me nyuam cov phooj ywg thiab lawv cov niam cov txiv

Cov me nyuam uas lawv cov phooj ywg haus dej caw yuav muaj feem sim haus dej caw heev dua. Pab cov me nyuam xaiv. Pab cov me nyuam xaiv cov kev ntaus phooj ywg zoo, thiab tswj xyuas kom cov neeg zov tu yeej paub zoo txog koj cov kev cai tsis kheev muaj kev haus dej caw.

Ua ib tug qauv zoo

Cov me nyuam xyaum los ntwam txoj kev pom cov nyob ib puag ncig lawv ua. Yog tias koj haus dej caw, haus kom tsawg. Siv suab paj nruag, kev luag, kev qoj ib ce los yog pab lwm cov daws cov kev ntxhov siab txhua hnuv. Ua kev zoo siab tsis tag muaj dej caw thiab kaw ruaj cov dej caw muaj hauv koj lub tsev.

Nkag siab txoj cai

Kev haus dej caw thiab tsav tsheb yog ib txoj kev txhaum cai, thiab yog muab ib qho chaw rau txoj kev haus dej caw ua ntej nto hnuv nyoog. Kev muab dej caw rau lwm cov neeg tej me nyuam (txawm yog cov neeg hauv kev ua tub rog) yog txhaum txoj cai thiab, yog tias lawv tsis nto 21 xyoos. Hwm Wisconsin cov cai thiab tswj xyuas kom koj cov me nyuam nkag siab txog lawv thiab.



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-02600AH (07/2020)

SmallTalksWI.org

SmallTalks

How WI Prevents Underage Drinking