

Pab Koj Tus Menyuum Tswj Cov Xwm Txheej Txaus Ntshai Uas Tau Tshwm Sim

Menyuum yaus yeej muaj kev tso siab tias yuav tau kev pab thiab kev txhawb los ntawm lawv niam thiab lawv txiv nrog rau cov xib fwb los tswj kom lawv tsis txhob ntshai thaum muaj tej qhov xwm txheej txaus ntshai tshwm sim los yog pab lawv tshwj kom txhob ntshai tom qab tshwm sim. Niam thiab txiv yuav tsum tau txiav txim siab tias seb yuav tsum tau qhia kom lawv tus menyuum paub ntau npaum li cas xwb uas qhov uas tus menyuum muaj peev xwm tswj tau.

Cov tswv yim hauv qab no yog muab los ntawm tus neeg ua hauj lwm thiab tswv cuab ntawm ADAA member lub npe hu Aureen Wagner, PhD, Director of The Anxiety Wellness center nyob hauv lub nroog Cary, North Carolina.

“Yuav tsum tswj tus kheej kom lub siab tus li tus tau; saib thiab mloog koj tus menyuum kom koj nkag siab txog qhov uas nws tau chim npaum li cas. Piav kom meej li meej tau txoj tej xwm txheej txaus ntshai ua tau tshwm sim, tabsis tsis txhob qhia txog tej qho uas piv txwv li raug neeg tas sim neej los yog muaj ntshav nrog (graphic details). Qhov uas zoo dua ces tsis txhob qhia kom ntau tshaj li qhov koj tus menyuum nug koj. Qhia kom koj tus menyuum paub hais tias yeej tsis ua li cas yog tias nws muaj kev chim siab thiab kev ntshai. Yog tias cov menyuum uas muaj hnuv nyoob zog lawm los yog cov tub ntxhais hluas xav saib T.V los yog nyeem ntawv xov xwm txog tej xwm txheej tshwm sim uas txaus ntshai, los nrhiav kom tau rau lawv saib thiab nyeem, tshwj xeeb tshaj yog los tham txog qhov uas lawv pom thiab lawv nyeem.”

Cov kev taw qhia hauv aab no tseem ceeb rau cov menyuum yaus thiab cov tub ntxhais hluas uas muaj hnuv nyoog 13-17 xyoo:

- Lav los yog lees lus rau lawv tias koj yeej yuav ua txhua yam kom tsis muaj dabtsi pom sij rau lawv thiab phom sij rau cov neeg uas lawv hluv tshua.
- Txhaub kom lawv tham lus thiab nug yog muaj lus nug.
- Qhia lawv paub tias lawv yeej qhia tau txhua yam lawv xav hauv siab.
- Teb cov lus nug kom ncaj ncees.
- Tiv thawv lawv los ntawm tej yam lawv tsis tas paub txog.
- Tsis txhob tham txog tej qhov uas ntxim li yuav muaj tej yam phem heev tshwm sim los ntawm qhov xwm txheej.
- Tswj tsis txhob saib thiab mloog tej qho uas raug mob loj uas muab rov saib thiab mloog mus mloog los ntawm qhov xwm txheej tshwm sim.
- Yeej meem rov qab leg tej dej num raws li koj ib txwm niaj hnuv ua.

Feem ntau cov menyuum yaus thiab cov tub ntxhais hluas yeej rov qab zoo los li qub tom qab uas lawv tau ntshai. Tabsis koj soj ntsuam saib tej qho ntawm koj tus menyuum uas qhia tau rau koj paub txog lawv qhov kev ntxhov siab uas phej tseem muaj.

- Pw tsis tsaug zog
- Hloov kev noj zaub mov
- Puag tej yam dabtsi ruaj ruaj tsis kam tso li
- Rov qab npau suav phem pom tej yam xwm txheej no los yog rov nco tau.
- Tsis kam rov tham txog tej yam tshwm sim ntawm qhov xwm txheej no.
- Tsis muaj kev xav dabtsi li los yog tsis paub xav tias chim los tsis chim txog qhov xwm txheej no li.
- Nyob tsis taus li los yog tshee tas li.
- Yeej ntshai tas mus li tsam muaj ib qho xwm txheej yuav rov tshwm sim dua.

Yog hais tias tom qab ib lub hlis lawm es koj tus menyuum tseem muaj tej kev ntxov siab nyuaj siab no, tej zaum yuav yog ib qho qhia tias yuav tau coj nws mus ntsib cov kws kom pab tau nws. Cov menyuum uas muaj

teeb meem es phej mus tsis dhau los yog tsis yeej lawv qhov uas tau ntshai tej zaum lawv raug qhov hu ua PTSD, los posttraumatic stress disorder. Thiab thaum no yog lub sij hawm yuav tau nrhiav kev pab los ntawm cov kws pab rau kev xav saum lub hlwb los yog mental health professional. Muaj ntau yam kev pab kho zoo uas yeej muaj rau koj tus menyuam los yog cov tub ntxhais hluas.