

Kev sib tham txog kev siv yeeb tshuaj yog yooj yim dua li koj xav.

(Conversations about substance use are easier than you think.)

RealTalks
Wisconsin

Peb txhua tus yuav tau los sib pab tiv thaiv thiab txo kev siv yeeb tshuaj.

Nws yooj yim xav tias tib neeg yuav tsis mloog. Tab sis lawv ua! Kev sib tham uas qhib siab lug txog kev siv yeeb tshuaj pab tsim kev txhawb nqa rau cov zej zog uas suav muaj kev tiv thaiv, kev tu, thiab kev rov ua kom zoo los. Ntshai? Txhob ua. Tshawb xyuas cov lus qhia yooj yim no kom pib muaj kev sib tham uas muaj kev ntseeg siab.

Xaiv qhov chaw thiab sij hawm

Nrhiav qhov chaw kom zoo qhov twg los tau uas muaj kev yooj yim rau neb ob leeg tuaj yeem sib tham yam qhib siab hlo uas tsis muaj dab tsi los cuam tshuam. Nws pab tau thaum lawv tsis nyob hauv qab ntwam yeeb tshuaj.

Qhia rau lawv paub tias koj mob siab rau

Pib kev sib tham los ntwam kev qhia koj qhov kev txhawj xeeb tiag-tiag rau lawv txoj kev noj qab haus huv. Siv cov lus “Kuv” txhawm rau los qhia koj txoj kev xav, xws li:

- “Kuv xav nkag siab ...”
- “Kuv txhawj xeeb txog ...”
- “Kuv ib txwm nyob ntwam no txhawm rau...”



Tsis txhob txiav txim leej twg

Lub hom phiaj yog tsim kom muaj ib puag noig ntwam kev mob siab rau, kev ntseeg siab, thiab kev nkag siab. Tsis txhob ua qhov kev piv txwv rau. Thaum sib tham, nco ntsoov yuav tau zam:

- Kev qhuab qhia
- Tib los sis iab liam
- Kev thuum

Nug cov lus nug uas teb li cas los tau

Nug cov lus nug uas tsis tuaj yeem teb nrog cov lus teb tias yog los sis tsis yog yuav yog txoj hauv kev zoo kom tau txais cov neeg txog lawv kev qhib siab hlo. Koj yuav kawm paub ntau ntxiv txog lawv txoj kev ntseeg thiab kev coj cwj pwm thaum sib tham txog kev siv yeeb tshuaj nrog cov lus nug xws li:

- “Kuv tsis tau pom koj tsis ntev los no. Koj ua dab tsi lawm?”
- “Muaj tej yam kev ntxhov siab. Koj tswj xyuas nws tau li cas?”
- “Koj thiab koj cov phooj ywg nyiam ua dab tsi kom lom zem?”

Siv kev mloog yam rau siab hlo, muaj kev mob siab rau

Thaum ib tug neeg twg hnov tau tias nkag siab thiab paub tias koj tab tom mloog, lawv yuav los tham yam qhib siab hlo. Koj yuav tsum mob siab hlo rau lawv. Ua kom pom tau tias koj tab tom mob siab mloog los ntwam:

- Ua qhov muag sib ntsia
- To taub hau
- Teb ua lus hais, xws li “Kuv tau taub,” los sis “Kuv nkag siab.”

Muab koj cov kev pab

Qhia rau lawv paub tias koj nyob ntwam lawv ib sab yuav los txhawb lawv raws li txhua yam uas lawv xav tau. Muab koj cov kev pab los ntwam:

- Faib qhia cov ntaub ntwam uas nseg tau uas cuam tshuam txog kev siv yeeb tshuaj
- Npaj txhij siv tau thaum lawv ntxhov siab thiab xav tau kev sib tham
- Qhia lawv hu rau 211 los txuas nrog cov peev txhej muab kev pab hauv zos thiab Wisconsin Addiction Recovery Helpline (Wisconsin Tus Xov Tooj Hu Nrawm Txhawm Rau Pab Kho Cov Neeg Quav Yeeb Tshuaj Kom Rov Zoo Los)



Nrhiav kev txhawb nqa

Kev sib tham txog kev siv yeeb tshuaj tej zaum yuav yog ib qho nyuaj. Thov nco ntsoov tias, koj tsis nyob ib leeg. Muaj ntau-ntau yam kev pab uas muaj pab rau cov neeg uas nyob nrog los sis tau txais kev cuam tshuam los ntwam kev siv yeeb tshuaj. Tsuas yog tham nrog ib tus neeg nkag siab xwb ces yeej tuaj yeem pab tau.

 **RealTalksWI.org**

 WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

