

YAM CIA SIAB TIAS YUAV TAU TXAIS

Thaum Kev Tuag Los Ze Zuj Zus

*Phau ntawv qhia txog cov cim
thiab cov tsos mob uas pom ntau
nyob rau ntu kawm ntawm lub neej*

Cov Txheej Ntaub Ntawv

Pab Pawg Hauv Chaw Tu Neeg Mob 1
Ntau Haiv Neeg
Thaum Kev Tuag Los Ze Lawm
Cov Kev Hloov Pauv hauv Kev Nqhis Zaub Mov

Zaub Mov thiab Cov Kua Zaub 2

Cov Kev Hloov Pauv hauv Kev Ua Hauj Lwm Ntawm Lub
Zais Zis thiab Cov Plab Hnyuv 3
Qaug Zog thiab Tsaug Zog

Kev Hloov Pauv hauv Kev Ua Pa 4
Kev Txhaws Ntswg

Cov Kev Hloov Pauv Ntawm Qhov Kub Txias thiab Xim 5
Kev Mob
Kev Tsis Meej Pem
Kev Ntxhov Siab

Kev Nco Qab 6
Kev Ntxhov Siab Nyob Tsis Tswm
Hom Lus Ua Cim

Kev Thim Tawm 7
Qhov Ntawv Sau Tseg Rau Tsev Neeg thiab Cov Phooj Ywg
Cov Yam yuav Hais thiab Ua Thaum Lub Sij Hawm Luv Lawm

Thaum Kev Ploj Tuag Tshwm Sim tom Tsev 8
Thaum Kev Ploj Tuag Tshwm Sim tom Agrace

Thaum Kev Ploj Tuag Tshwm Sim tom Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Yooj
Yim Rau Kev Saib Xyuas Lub Sij Hawm Tev
Kev Txhawb Nqa Rau Kev Tu Siab rau Tsev Neeg thiab Cov Phooj Ywg

Daim ntawv qhia no piav qhia txog ntau cov cim thiab cov tsos mob uas cov neeg yuav ntsib thaum lawv nyob ze rau thaum kawg ntawm lub neej lawm. Nws yog qhov tseem ceeb kom nco ntsoov tias kev ploj tuag ntawm txhua tus neeg yuav yog qhov zoo tshwj xeeb tsis xws luag tej raws li nws lub neej dhau los. Thov tiv tauj koj pab pawg ntawm Agrace thaum muaj cov nqe lus nug los sis cov kev txhawj xeeb twg.

Pab Pawg Hauv Chaw Tu Neeg Mob

Cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg ua hauj lwm pub dawb ntawm Agrace ua hauj lwm tam li yog pab pawg los ntsuam xyuas thiab ua kom tau raws li qhov kev xav tau uas tsis xws luag tej ntawm cov neeg mob hauv lub chaw tu neeg mob thiab lawv cov tsev neeg thaum ntu kawg ntawm lub neej los ze zuj zus. Koj pab pawg suav muaj cov kws kho mob, cov kws tu neeg mob thiab tus neeg ua hauj lwm pab rau zej tsoom, thiab tej zaum kuj suav muaj cov neeg pab tu neeg mob uas muaj daim ntawv pov thawj, cov neeg ua hauj lwm pub dawb uas tau kawm los tshwj xeeb thiab cov kws pab tswv yim fab kab lis kev cai thiab kev tu siab.

Ntau Haiv Neeg

Agrace paub txog qhov txiaj ntsig ntawm txhua tus neeg uas peb ntsib: cov neeg mob, cov neeg hauv tsev neeg, cov phooj ywg, cov qhua, cov neeg koom tes hauv lub chaw muab kev pab cuam yooj yim, cov neeg muab kev saib xyuas ntiag tug, cov neeg ua hauj lwm pub dawb thiab cov neeg ua hauj lwm. Peb ntseeg tias txhua tus neeg yuav tsum tau txais kev saib xyuas nrog kev hwm thiab muaj meej mom. Thov txhob ua siab deb los qhia rau koj pab pawg ntawm Agrace txog koj li kab lis kev cai, cov kev coj ua fab kev ntseeg thiab ntawm tsev neeg yog li ntawd peb thiaj tuaj yeem teb rau koj cov kev xav tau thiab cov kev nyiam.

Thaum Kev Tuag Los Ze Lawm

Koj tuaj yeem soj saib pom tau txog cov cim hauv qab no thaum kev tag sim neej los ze lawm. Lawv yog ib feem ntawm qhov txheej txheem ntawm kev tuag li ib txwm ntawm lub cev.

Cov Kev Hloov Pauv hauv Kev Nqhis Zaub Mov

Cov kev hloov pauv ntawm kev nqhis zaub mov yog yam li ib txwm hauv cov neeg uas muaj cov kev mob nkeeg loj. Muaj coob leej xiam kev xav noj mov. Qee lub sijhawm, cov kev hloov pauv ntawm qhov qab los thiab cov zaub mov uas yus nyiam tsis qab ntxiv lawm. Cov neeg yuav hais tias lawv qhov qab ntawm zaub mov “tsis qab” lawm los sis muaj qhov qab zoo li “hlau” xwb.

Cov neeg uas muaj kev mob nkeeg hnyav yuav hnov tsaub plab los sis tsis hnov zaub mov qab rau ntau cov laj thawj:

- Thaum cov kev ua hauj lwm hauv lub cev ua hauj lwm qeeb zus, lub hlwb tau txais kev qhia tias zaub mov thiab kua zaub tsis yog qhov xav tau ntxiv lawm.
- Ib tug neeg tuaj yeem hnov xeev siab thaum txav mus los, thaum noj tshuaj los sis cov kev txhaws caj pas vim tias muaj cov qog nqaij hlav.
- Cov cell mob khees xaws tuaj yeem tso tawm cov kuab tshuaj uas cuam tshuam rau lub chaw muab kev nqhis zaub mov ntawm lub hlwb.

Zaub Mov thiab Cov Kua Zaub

Nws yog qhov ib txwm thiab pom ntau rau cov neeg los xiam lawv li kev xav noj mov thiab haus dej thaum lawv qhov xwm txheej poob qis zuj zus. Lawv tsuas yuav ntxais me-me kua los sis ib khaw me-me ntawm cov zaub mov uas tuaj yeem muab nqos tau yooj yim nkaus xwb. Ntawm qee qhov, lawv yuav xiam lub peev xwm los nqos tau zoo thiab tej zaum yuav tsis noj dab tsi kiag li.

Qhov kev hloov pauv no tuaj yeem yog qhov kev tu siab rau cov neeg uas nws hlub, vim tias peb paub tias zaub mov thiab dej haus yog qhov tseem ceeb—rau cov neeg uas muaj kev noj qab nyob zoo. Kev tsis muaj dej haus hauv hnub uas tshav kub ua rau cov neeg uas muaj *kev noj qab nyob zoo* hnob nqhis dej thiab tsis xis nyob vim tias theem ntsev sodium ntawm lub cev poob qis sai.

Nws ua tau li cas uas ib tug neeg tab tom yuav tuag uas tsis noj los sis tsis haus dab tsi tuaj yeem hnob xis nyob tau li cas? Thaum uas lub cev pib yuav kaw, nws xav tau lub zog tsawg lawm. Tus neeg yuav tsis xav tau zaub mov ntxiv lawm thiab tsis tuaj yeem siv nws tau. Yog tias lawv noj mov los sis haus dej thaum tsis tshaib plab los sis tsis nqhis dej, lawv tuaj yeem kem caj pas tau, ntuav, hnob xeev siab, ua pa nyuaj los sis tej tes los sis ko taw phob vog. Lub cev qhuav dej uas los ntawm kev noj mov thiab kev haus dej tsawg **zuj zus** saib zoo li yuav muaj qhov kev cuam tshuam ntawm tshuaj loog (caus yaum) ntawm nws tus kheej, qhov uas tuaj yeem coj mus rau kev tag sim neej yam ntsiag to, xis nyob. *

Ib tug neeg uas tsis hnob tshaib plab los sis nqhis dej tuaj yeem hnob tsis xis nyob los ntawm kev muaj lub qhov ncauj qhuav. Kev siv cov ntaub so qhov ncauj thiab cov ntaub ua rau kom noo rau daim di ncauj tuaj yeem pab ua rau kom zoo tuaj.

Tsev neeg los sis cov neeg muab kev saib xyuas tuaj yeem ua dab tsi los pab tau thiab?

- **Cia tus neeg uas tab tom yuav tuag txiav txim siab tias *thaum twg* thiab *heev npaum twg* uas lawv xav noj mov thiab haus dej.** Qhia rau lawv paub tias nws tsis ua cas uas yuav hais “tsis noj” zaub mov thiab kua zaub—thiab lees txais qhov kev txiav txim siab ntawd ntawm koj tus kheej, ib yam nkaus thiab.
- Muab ntau qhov kev xaiv ntawm zaub mov thiab dej haus, tab sis tsis txhob yuam los sis thawb. Ntseeg tias tus neeg ntawd tab tom ua raws li cov cim los ntawm lawv lub cev.
- Ua kom lawv daim di ncauj thiab lub qhov ncauj noo.
- Nrhiav lwm cov hauv kev los qhia txog kev hlub thiab kev txhawj xeeb, xws li xa ntawv, ntaus phaib ua si los sis nyeem ntawv kom nrov.
- Nco ntsoov tias kev saib xyuas ua kom xis nyob thiab muab kev hlub yog cov yam uas tseem ceeb tshaj plaws uas koj tuaj yeem muab tau.

*Printz, L. A. (1988). “Kev Tsis Muab Dej Haus Puas Yog Txoj Cai Ua Rau Xis Nyob Uas Siv Tau Rau Tus Neeg Mob Ntu Kawg?” *Tus Kws Pab Tswv Yim Rau Cov Neeg Laus*, 43(11): 84-88 xyoo.

- Kom nkag siab tias kev muab kua zaub los sis zaub mov dhau ntawm qhov IV los sis txoj thoj pub mov yog qhov siv tsis tau zoo rau cov neeg uas ze rau qhov tag sim neej, thiab tuaj yeem ua rau lawv tsis xis nyob *ntau* ntxiv. Lub cev qhuav dej nyob rau ntawm ntu kawg ntawm lub neej yog kev qhia ntawm tus kheej ntawm lub cev rau qhov txheej txheem kev tuag, thiab tuaj yeem ua rau tus neeg paub txog kev mob los sis tsis xis nyob tsawg dua qub.

Lwm cov lus qhia uas pab tau:

- Tham nrog tus tswv cuab ntawm koj pab pawg ntawm Agrace txog koj cov kev txhawj xeeb.
- Tso cai rau tus neeg noj mov hauv qhov chaw uas ua rau zoo siab, tshwj xeeb tshaj plaws yog ntawm lub rooj los sis hauv seem zaum.
- Nug lawv seb qhov twg qab tshaj plaws, thiab hwm txog lawv cov kev xav tau.
- Txhawm rau los tiv thaiv kev kem caj pas, tsuas muab zaub mov thiab kua zaub thaum lawv sawv los sis feeb meej txaus lawm xwb kom noj thiab nqos tau.

Cov Kev Hloov Pauv hauv Kev Ua Hauj Lwm Ntawm Lub Zais Zis thiab Cov Plab Hnyuv

Qhov ntau ntawm cov zis uas tus neeg tab tom yuav tuag feem ntau tsim tau tsawg heev. Cov zis yuav dub dua qub vim tias tag nrho cov kua uas haus nkag mus thiab cov ntshav ntwis dhau ntawm cov raum tsawg lawm.

Thaum uas tus neeg tsis noj mov lawm, lawv yuav xiam kev tswj hwm ntawm lawv lub zais zis thiab cov hnyuv. Qhov no yeej ib txwm zoo li ntawd. Tej zaum yuav xav tau txoj thoj tso zis los sis daim pawm pov thaiv los tiv thaiv daim tawv nqajj tawg pleb los sis ua kom tus neeg ntawd xis nyob.

Qaug Zog thiab Tsaug Zog

Kev tsis muaj zog thiab qaug zog nce siab thaum kev tuag los ze lawm. Tus neeg yuav xav tau kev pab nrog tej hauj lwm yooj yim, xws li muab dej rau haus me ntsis los sis pab muab pw, thiab yuav pw feem ntau hauv ib hnuv.

Koj pab pawg yuav pab ua koj paub tseeb txog cov kev xav tau hauv txhua hnuv, xws li kev da dej thiab kev tu cev, kom ua tau raws li ntawd. Peb yuav muab cov lus qhia rau kev txuag lub zog, yog li ntawd thiaj tuaj yeem siv lub sijhawm tsom rau yam twg los xij uas tus neeg mob muaj kev zoo siab.

Peb ua hauj lwm los pab lawv kom feeb meej raws li lawv yuav xav tau thiab raws li qhov xis nyob li tuaj yeem ua tau.

Kev Hloov Pauv hauv Kev Ua Pa

Tus neeg uas tab tom yuav tuag yuav muaj cov qauv kev ua pa tsis xwm yeem. Txawm tias cov qauv ntawd yuav ua rau nyuaj siab rau cov uas hnov, lawv tsis tshua ua rau tus neeg mob ntawd hnov tsis xis nyob kiag li.

Kev ua pa yuav qeeb thiab xwm yeem hauv qee zaus, thiab tsis xwm yeem thiab ua pa ntiav rau qee lub sij hawm. Cov kev ua pa tuaj yeem muab sib cais los ntawm kev nres ntev-ntev. Cov kev nres no hu ua “ncua sij hawm kev nres ua pa” thiab tuaj yeem xaus nyob rau li ntawm ntau vib nas this mus rau ntau dua ib feeb. Thaum kev ploj tuag los ze lawm, ncuaj sij hawm kev nres ua pa yuav ua rau ntev dua qub. Ib tug neeg yuav muaj cov ncuaj sij hawm kev nres ua pa rau ntau hnuv ua ntej tag sim neej.

Kev ua pa kuj yuav nrawm rau qee lub sij hawm. Tsis tas li ntawd, thaum uas qhov no tuaj yeem yog qhov uas hnov ces ua rau tu siab, nws yeej tsis tshua ua rau muaj kev tsis xis nyob li. Yog tias koj nug txog kev xis nyob ntawm tus neeg mob thaum twg, thov hu rau koj pab pawg ntawm Agrace kiag tam sim ntawd. Cov neeg feem coob ntsib qhov qauv ntawm kev ua pa tsis xwm yeem ntau feeb ua ntej tag sim neej. Feem ntau nws yuav lawv qab los ntawm ncuaj sij hawm luv ntawm cov kev ua pa ntiav heev, thiab ces kev ua pa nres.

Kev Txhaws Ntswg/Kev Ua Pa Nrov

Qee cov neeg muaj kev ua pa nrov, hawb vim tias lawv tuaj yeem nqos tau qaub ncaug los sis los noj tau cov kua zaub tsawg lawm.

Kev ua pa ntawm tus neeg yuav nrov zuj zus thiab lub suab noo. Feem ntau qhov no yog vim tias lawv muaj qaub ncaug tsawg lawm hauv lawv lub caj pas uas lawv tsis tuaj yeem hnoos tawm los sis kom du lug. Txawm tias lub suab ntawd, feem ntau tus neeg tsis hnov tias muaj kev nyuaj siab li los sis muaj kev ua pa nyuaj li.

Tsev neeg los sis cov neeg muab kev saib xyuas tuaj yeem ua dab tsi los pab tau thiab?

- Kev hloov sab ntawm tus neeg yuav pab ua kom lub suab sib zog tuaj. Kev tig los sis kev nqa lawv lub taub hau ua rau kev nqus ntawm lub zog ntiav teb kom tso tawm tej qaub ncaug thiab kuj tuaj yeem pab hloov cov qauv kev ua pa tau.
- Cov tshuaj noj kuj yuav muab siv los txo qis qhov kev tsim muaj cov qaub ncaug.

Kev nqus tawm tau txwv cov txiaj ntsig, thiab nws tuaj yeem ua rau qhov kev txhaws yim huab tsis zoo tuaj.

Cov Kev Hloov Pauv Ntawm Qhov Kub Txias thiab Xim

Cov kev hloov pauv hauv kev ntws ntawm cov ntshav tuaj yeem ua rau muaj qee cov kev hloov pauv uas tuaj yeem pom tau hauv lub cev ntawm tus neeg. Cov txhais tes thiab ko taw yuav hloov mus ua xim dub dua qub los sis daj thiab tuav tau txias. Daim tawv nqaij ntawm ob txhais caj npab thiab ob sab ceg yuav saib pom muaj kab thiab xiav. Qhov kev tsis muaj xim no, hu ua “kev ua tee xim,” yog qhov tshwm sim ntawm kev ntws ntawm ntshav txo qis. Kev nce siab hauv kev ua tee xim tuaj yeem yog qhov cim uas kev tag sim neej yuav los ze lawm. Cov neeg uas tab tom yuav tuag feem ntau yuav tsis paub txog cov kev hloov pauv no thiab tsis tshua hnov txog kev tsis xis nyob los ntawm lawv.

Qee cov neeg tsim muaj kev ua npaws thaum lawv yuav tag sim neej. Tus kws tu neeg mob tuaj yeem muab tshuaj noj rau qhov kev ua npaws, tab sis yeej siv tsis tau tas li los txo qis qhov kev kub txias li. Cov neeg feem coob yeej tsis tshwm sim tias tsis xis nyob thaum muaj qhov tshwm sim ntawm kev ua npaws.

Kev Mob

Kev tswj hwm kev mob yog ib feem tseem ceeb ntawm kev saib xyuas ntu kawg ntawm lub neej. Kev mob yeej ib txwm tuaj yeem muab tswj hwm tau, thiab tus neeg tuaj yeem muab ua kom hnov xis nyob dhau ntawm qhov txheej txheem kev tuag. Cov tshuaj noj tuaj yeem muab siv los ua kom lawv xis nyob yam tsis muaj cov kev mob ntau thiab tsaug zog dhau.

Kev Tsis Meej Pem

Cov kev hloov pauv hauv kuab tshuaj khes mis hauv lub cev yuav ua rau tus neeg tsis paub meej txog tias lub sij hawm yog li cas lawm, los sis lawv nyob qhov twg lawm. Lawv yuav tsis paub txog cov neeg txheeb ze thiab cov neeg yus swm. Tsev neeg tuaj yeem pab los ntawm kev muab kev ua kom siab txias hauv kev teb rau lawv cov lus teb.

Kev Ntxhov Siab

Thaum kev tag sim neej los ze zuj zus lawm, nws yog qhov ib txwm yuav hnov txog kev ntshai thiab ntxhov siab txog qhov txheej txheem kev tuag thiab kev tag sim neej ntawm nws tus kheej. Tus neeg uas tab tom yuav tuag yuav qhia tawm txog lawv kev ntxhov siab dhau ntawm kev npau taws, thim, nyob tsis tswm, tus cwj pwm kev xav tau, chim siab los sis quaj. Cov neeg feem coob hnov txog qee theem ntawm kev ntxhov siab rau qee ncuaj sij hawm. Ua kom lawv xis nyob nrog kev tuav, mloog kom zoo, kev ua twj ywm thiab tshuaj noj tuaj yeem ua rau kev ntxhov siab ntaug zog. Kev ntxhov siab tuaj yeem yog feem tseem ceeb ntawm tus neeg uas lees txais lawv txoj kev tag sim neej.

Kev Nco Qab

Qee cov neeg tsis nco qab rau tsheej teev los sis tsheej hnuv ua ntej tag sim neej. Lwm cov neeg tseem feeb meej thiab paub meej txog lub sij hawm zaum kawg. Feem ntau, cov neeg muaj lawv theem kev nco qab nqis zuj zus thaum kev ploj tuag los ze lawm. Thaum qhov no tshwm sim, lawv tuaj yeem muaj cov sij hawm uas tsis tau xav cia ntawm kev paub meej, qhov uas lawv yuav paub zoo dua qub—thiab txawm tias yog kev tham lus. Peb tsis tuaj yeem kwv yees yog tias los sis thaum twg uas qhov no yuav tshwj sim, tab sis peb xav kom koj saib xyuas cov sij hawm no tam li yog cov khoom plig.

Thaum tus neeg pib muaj kev paub tsawg zus, nws yog qhov nyuaj dua qub rau lwm cov neeg los sib txuas lus nrog lawv yam paub meej. Nws yog qhov tseem ceeb los nkag siab, txawm li cas los xij, lawv yeej hnov lus txuas ntxiv thiab muaj theem ntawm kev feeb meej, txawm tias lawv tsis tuaj yeem teb tau. Koj yuav tsum ib txwm xav tias tus neeg hnov txhua yam uas koj tab tom hais. Peb xav kom koj tham lus rau lawv kom meej thiab ncaj nqa thaum uas yog tias lawv feeb meej thiab hnov zoo lawm.

Kev Ntxhov Siab Nyob Tsis Tswm

Qee cov neeg muaj ncuva kev nyob tsis tswm thaum kev tag sim neej los ze lawm. Kev nyob tsis tswm tuaj yeem tau txais kev tshwm sim los ntawm cov yam ntawm lub cev, kev xav los sis sab ntsuj plig. Koj yuav pom lawv khaws lawv cov khaub ncaws los sis tu txaj, ncav mus rau lawv lub es los sis txav mus rau lub txaj. Nws tuaj yeem pab yog tias koj ua kom ib puag ncig ntsiag to thiab sov siab. Yog tias lawv qhov kev nyob tsis tswm tseem muaj txuas ntxiv, tiv tauj koj pab pawg ntawm Agrace rau cov lus qhia.

Hom Lus Ua Cim

Qee zaus tus neeg uas nyob ze rau qhov tuag yuav siv cov lo lus thiab cov nqe lus uas ua rau lwm tus kom ntseg tias lawv tsis meej pem. Hom lus no tuaj yeem muaj ntsiab lus zoo heev rau tus neeg mob thiab lawv tsev neeg, thiab yog qhov cim ntawm lub neej uas lawv tau coj los.

Cov neeg uas tab tom yuav tuag yuav tham txog cov txheej xwm hauv lawv lub neej tag los. Lawv yuav siv cov lo lus uas piav qhia txog qhov yuav tsum tau txav mus los, kev taug kev los sis mus rau lwm qhov chaw, los sis lawv yuav tham txog lub sij hawm tshwj xeeb uas lawv yuav tuag. Lawv yuav hais qee tus neeg uas twb tsis muaj txoj sia nyob lawm los sis qhia txog kev xav tau rau kev sib haum xeeb los sis kev zam txim. Qhov no yog yam li ib txwm muaj nyob rau ntu kawg ntawm lub neej. Cov zeem muag no yog qhov tseeb heev rau tus neeg thiab feem ntau yog qhov ua rau lawv xis nyob. Muab koj li kev txhawb nqa nyob ntawd rau lub sij hawm no, thiab mob siab rau yam uas lawv tau hais. Feem ntau nws yog qhov muaj txiaj ntsig zoo.

Kev Thim Tawm

Cov neeg feem ntau yuav muaj kev sib tham tsawg dua qub thiab thim tawm ntau dua ntawm lawv tsev neeg thiab cov phooj ywg thaum kev tag sim neej los ze lawm. Qhov no yuav yog qee feem vim rau cov yam ntawm lub cev tab sis kuj yuav qhia txog kev xav tau ntawm tus neeg los ua rau qhov xwm txheej ntawm txoj kev xav. Kev thim tawm tuaj yeem yog qhov kev paub uas nyuaj rau tsev neeg thiab cov phooj ywg. Kev nyob rau ntawd nrog txoj kev hlub, kev txhawb nqa yuav yog txhua yam uas tus neeg yuav tsum tau los sis xav tau rau lub sij hawm no.

Qhov Ntawv Sau Tseg Rau Tsev Neeg thiab Cov Phooj Ywg

Muaj ob peb yam txog kev tag sim nej los sis kev tuag uas tuaj yeem kwv yees tau. Peb tsis paub tias thaum twg nws yuav tshwm sim los sis nws yuav tshwm sim li cas, thiab peb tsis paub tias leej twg yuav nrog peb nyob los sis peb yuav xav li cas. Agrace yeej ib txwm khoom los pab koj rau lub sij hawm no.

Koj pab pawg ntawm Agrace yuav ua kom zoo tshaj plaws los txheeb xyuas thaum tus neeg tab tom yuav tag sim neej. Peb qhia thiab tiv tauj rau cov tsev neeg thaum cov kev hloov pauv tshwm sim, los ua rau lawv kom tuaj yog tias lawv xaiv li ntawd. Thov nkag siab tias muaj cov sij hawm thaum uas cov neeg mob hauv lub chaw tu neeg mob tuag yam tsis muaj kev qhia tawm txog cov cim feem ntau.

Cov Yam yuav Hais thiab Ua Thaum Lub Sij Hawm Luv Lawm

- Siv sij hawm nrog cov neeg uas tseem ceeb rau koj. Sib sau cov phooj ywg thiab tsev neeg nyob ib ncig ntawm koj.
- Xav txog lub neej yav tag los thiab ua kom lub neej muaj kev zoo siab.
- Tsim keeb kwm: sau ntawv, sau tsab ntawv, yees duab, kaw yeeb yaj duab.
- Muab thiab lees txais cov kev qhuas thiab ua tsaug.
- Hais “Kuv hlub koj,” “Kuv thov txim,” “Kuv zam txim rau koj,” “Zam txim rau kuv mog.”
- Ua koob tsheej rau qhov txheej xwm tseem ceeb los sis taug kev mus ua si (yog tias muaj sij hawm txaus).
- Muab sij hawm rau cov kev xaiv rau sab ntsuj plig.
- Hais “Sib Ntsib Dua,” “Kuv nco koj,” “Kuv yuav tsis ua cas.”

– *Ib feem los ntawm txoj hauj lwm ntawm Ira Byock, MD*

Thaum Kev Ploj Tuag Tshwm Sim tom Tsev

Yog tias tus neeg uas koj hlub tuag tom tsev, hu rau Agrace—tsis hais txog lub sij hawm twg los xij ntawm hnuv los hmo. Tsis txhob hu rau 911. Tus kws tu neeg mob yuav los qhia tias tus neeg tau tuag lawm. Yog tias koj xav tau kev txhawb nqa fab kev xav los sis fab ntsuj plig, thov nug thiab peb yuav muab tau. Thaum koj npaj tau lawm, peb yuav hu rau lub tsev pam tuag los npaj kev thauj mus. Qee cov cheeb tsam nroog xav kom peb hu rau tus kws tshuaj ntsuam lub cev tuag rau txhua lub cev tuag; hauv lwm cov xwm txheej, peb hu rau vim tias tau muaj kev raug mob tsis ntev los no, xws li kev ntog, los sis vim tias lawv tau muaj kev raug mob uas tau hloov lub neej ua ntej pib mus nyob hauv lub chaw tu neeg mob (xws li nyob hauv kev raug mob tsheb sib nraus).

Yog tias koj xav siv qee lub sij hawm rau tsev neeg thiab cov phooj ywg los sib sau ua ke ua ntej koj hu rau Agrace, koj tuaj yeem ua li ntawd tau. Thov qhia rau koj pab pawg ntawm Agrace yog tias muaj cov kev cai dab qhuas tshwj xeeb uas koj xav kom tau txais kev soj saib.

Qhov no tsis yog qhov maj. Siv lub sij hawm uas koj xav tau, thiab tsis txhob poob siab. Kev pab yeeb ib txwm nyob ze-ze ntawm koj lub xov tooj xwb. Peb yuav tuaj kom sai li sai tau thaum uas koj thov txog peb kom tuaj, tab sis koj tuaj yeem siv sij hawm ib leeg ua ntej, yog tias koj xaiv li ntawd. Peb xav hwm txog koj lub sij hawm kawg nrog koj tus neeg uas koj hlub, txawm tias nyob ib leeg los sis nrog peb cov neeg ua hauj lwm nyob ntawd.

Thaum Kev Ploj Tuag Tshwm Sim tom Agrace

Yog tias koj xav tias koj tus neeg uas koj hlub tau tuag lawm, qhia rau ib tug tswv cuab ntawm cov neeg ua hauj lwm. Tus kws tu neeg mob yuav kuaj xyuas rau cov cim ntawm mem tes los sis kev ua pa, thiab qhia meej tias tus neeg tau tuag lawm tiag. Qee cov cheeb tsam nroog xav kom peb hu rau tus kws tshuaj ntsuam lub cev tuag rau txhua lub cev tuag; hauv lwm cov xwm txheej, peb hu rau vim tias tau muaj kev raug mob tsis ntev los no, xws li kev ntog, los sis vim tias lawv tau muaj kev raug mob uas tau hloov lub neej ua ntej pib mus nyob hauv lub chaw tu neeg mob (xws li nyob hauv kev raug mob tsheb sib nraus).

Yog tias koj xav tias, peb cov neeg ua hauj lwm yuav pab koj tiv tauj rau cov neeg hauv tsev neeg, cov phooj ywg thiab lwm tus neeg twg uas koj xav kom tuaj nyob ntawd thiab. Thaum koj npaj tau lawm, peb yuav hu rau lub tsev pam tuag raws li qhov koj xaiv. Thov qhia rau peb yog tias muaj cov kev cai dab qhuas tshwj xeeb twg uas koj xav kom soj saib ntawm lub sij hawm no.

Peb muab daim pam tsuam zoog tshwj xeeb los tso rau saum lub tsheb thauj tuag. Koj tuaj yeem xaiv kom tsis txhob npog lub ntsej muag.

Yog tias koj nyob ntawd thaum lub cev muab rhais tawm mus, koj tuaj yeem mus ua ke nrog qhov kev thauj tawm mus ntawm lub tsev. Agrace cov neeg ua hauj lwm zoo siab los koom nrog hauv qhov kev thauj mus no. Yog tias koj txiav txim siab tsis koom nrog, peb cov neeg ua hauj lwm yuav coj lub cev tuag, uas yuav muab npog nrog daim pam tsuam zoog.

Thaum Kev Ploj Tuag Tshwm Sim tom Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Yooj Yim Rau Kev Saib Xyuas Lub Sij Hawm Tev

Yog tias koj xav tias koj tus neeg uas koj hlub tau tuag lawm, qhia rau tus kws tu neeg mob los sis lwm tus tswv cuab neeg ua hauj lwm hauv lub chaw muab kev pab cuam yooj yim. Lawv yuav hu rau Agrace, thiab Agrace tus kws tu neeg mob yuav tuaj qhia meej tias tus neeg tau tuag lawm tiag. Qee cov cheeb tsam nroog xav kom peb hu rau tus kws tshuaj ntsuam lub cev tuag rau txhua lub cev tuag; hauv lwm cov xwm txheej, peb hu rau vim tias tau muaj kev raug mob tsis ntev los no, xws li kev ntog, los sis vim tias lawv tau muaj kev raug mob uas tau hloov lub neej ua ntej pib mus nyob hauv lub chaw tu neeg mob (xws li nyob hauv kev raug mob tsheb sib nraus).

Yog tias koj xav tau, koj tuaj yeem hu rau cov tswv cuab hauv tsev neeg, cov phooj ywg thiab lwm cov neeg tseem ceeb. Yog tias koj xav muaj lwm tus neeg twg tuaj nyob ntawd thiab rau kev txhawb nqa fab kev xav los sis fab ntsuj plig, peb yuav pab koj tiv tauj lawv. Thov qhia rau cov neeg ua hauj lwm ntawm Agrace yog tias muaj cov kev cai dab qhuas tshwj xeeb uas koj xav kom tau txais kev soj saib.

Koj yuav muaj lub sij hawm nrog koj tus neeg uas koj hlub, txawm tias ib leeg los sis nrog peb cov neeg ua hauj lwm nyob ntawd thiab, raws li qhov koj nyiam. Peb yuav hwm koj qhov kev xav. Thaum koj npaj tau lawm, peb yuav hu rau lub tsev pam tuag raws li qhov koj xaiv kom lawv tuaj thiab thauj lub cev tuag mus.

Kev Txhawb Nqa Rau Kev Tu Siab rau Tsev Neeg thiab Cov Phooj Ywg

Kev txhawb nqa ntawm Agrace tsis xaus rau ntawm kev tag sim neej ntawm tus neeg mob xwb. Tau muab cov kev pab cuam txhawb nqa txo kev tu siab rau cov neeg hauv tsev neeg rau lub xyoo tom qab, yam tsis muaj tus nqi li. Koj tuaj yeem cia siab kom tau txais kev tiv tauj hauv lub hli tom ntej los sis li ntawd. Thov hu thiab tham nrog tus tswv cuab ntawm peb cov neeg ua hauj lwm Muab Kev Pab Cuam Txog Fab Ntsuj Plig thiab Kev Tu Siab yog tias koj xav tau kev txhawb nqa kom sai.

Peb li kev txhawb nqa suav muaj cov kev pab cuam no:

- Cov kev xa ntawv qhia txog cov ntaub ntawv
- Kev pab tswv yim txhawb nqa
- Cov pab pawg txhawb nqa txog kev tu siab
- Cov kev pab cuam uas muaj qhov tshwj xeeb rau cov tsev neeg uas muaj cov me nyuam yaus uas muaj hnub nyoog kawm ntawv lawm
- Cov txheej xwm nco txog thiab cov khoos kas kev nco
- Kev xa mus rau cov peev txheej kev pab tswv yim ib-toj-ib los sis lwm cov peev txheej hauv zej zog

Rau cov ntsiab lus ntawv txog ib qho twg ntawm cov kev pab cuam txhawb nqa no, thov hu rau Agrace thiab nug los tham rau tus kws pab tswv yim fab ntsuj plig thiab kev tu siab.

Ua tsaug tshwj xeeb rau Donna L. Weihofen, RD, MS, thiab Mribeth Mohr, RD, rau lawv cov kev koom pab rau phau ntawv qhia no.



Kawm paub ntxiv txog Agrace los ntawm kev mus saib hauv [agrace.org](https://www.agrace.org).
Nrhiav tau cov lus qhia muaj txiaj ntsig zoo rau cov tsev neeg thiab cov
neeg muab kev saib xyuas tau ntawm [agrace.org/caregiver](https://www.agrace.org/caregiver).