

# Qhov Tseeb

## Tsis Yog Txoj Kev Xav Xwb



Vim yog muaj cov xov xwm tham los ntawm ib tug neeg txoj kev xav xwb thiab cov lus cuav, peb sawv daws kwj muaj kev xav txog tias ib tug neeg muaj kev nyuaj siab mob hlwb zoo li cas; qhov no yuav yog **txoj kev xav uas tsis yog lawm**.

### Kev Nyuaj Siab Mob Hlwb Zoo Li Cas...

**Tsib caug feem pua (50%)** ntawm cov tib neeg yuav muaj **ib txoj kev nyuaj siab mob hlwb ua ntej muaj lub hnub nyoog 40 xyoo**. Tus xeeb ceem ntawm txoj kev nyuaj siab mob hlwb kwj pom zoo li peb txhua tus tib neeg, thiab peb pom tau tias muaj ntau hom kev nyuaj siab mob hlwb uas zoo tsis sib xws.



### Vim Li Cas Thiaj Muaj Kev Nyuaj Siab Mob Hlwb

**Tsis muaj ib qho laj thawj qhia tau tias yog vim li cas thiaj muaj kev nyuaj siab mob hlwb**, tiamsis muaj tej yam uas yuav nce tau qhov koj yuav muaj kev nyuaj siab mob hlwb.

Qhov yuav nce tau qhov koj yuav muaj kev nyuaj siab mob hlwb kwj hais txog:

- **Caj Ces**- Keeb kwm ntawm tsev neeg muaj neeg muaj kev nyuaj siab mob hlwb
- **Lub Nruag Cev**- Tej yam kev mob muaj nyob rau hauv lub nruag cev
- **Chaw Nyob**- Muaj kev nyuaj siab ntau yam pem tsev, lwm yam...
- **Txoj Kev Ua Neej**- Ua tej yam tsis zoo rau lub cev (haus luam yeeb) thiab muaj kev sib raug tsis zoo.

### Tsis Muaj Tseeb

Cov neeg muaj kev nyuaj siab mob hlwb yog neeg...

- **Tub Nkeeg**
- **Qaug Zog**

### Muaj Tseeb

Cov tib neeg uas muaj kev nyuaj siab mob hlwb feem ntau **muaj zog heev**; lawv tab tom nrhiav txoj kev mus kom rhau qhov nyuaj uas muaj nrog txoj kev nyuaj siab mob hlwb.



**Tiv Tauj Tuaj Rau Peb!**  
mhalakeshore.org  
920-458-3951  
info@mhalakeshore.org

# Qhov Tseeb

## Tsis Yog Txoj Kev Xav Xwb

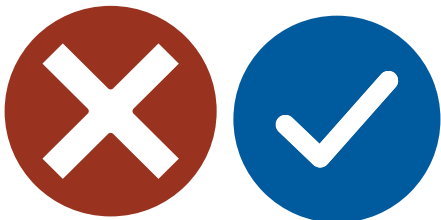


Kev nyuaj siab mob hlwb yog ib yam **kev keb** siv los cheem kev tham txog **vim li cas thiaj muaj kev phem tshwm sim**, vim tias muaj ntau yam yuav tau muab los tham tsis zoo li ib yam kev mob uas yuav kuaj tau yooj yim. (piv txwv: kev txom nyem, keeb kwm ua phem, lub chaw nyob thiab cov neeg nrog nyob, lwm yam...).

### Kev Nyuaj Siab Mob Hlwb Thiab Kev Ua Phem

- **Cov neeg muaj kev nyuaj siab mob hlwb**, feem ntau yuav yog cov neeg **raug tsim txom kaum (10) npog tshaj** cov neeg tsis muaj kev nyuaj siab mob hlwb.
- **Feem ntau cov neeg** tau ntsib kev nyuaj siab mob hlwb yog ib cov neeg **siab zoo heev thiab hlub tshua txog lwm tus neeg** vim lawv tsis xav kom lwm tus neeg muaj kev ua neej nyuaj li lawv muaj.

### Tsis Txhob Muab Npe Lo Rau Tib Neeg



### Cov Lus Siv Hais Thuam

#### **Vwm... Xiam Hlwb... Tsis Meej Pem...**

**Cov lus siv no yog ib co lus ua tau kev phom sij** rau ib tug tib neeg uas muaj kev nyuaj siab mob hlwb. Cov lus siv no yog ib co **lus siv thuam thiab tsim** ib txoj kev saib cov neeg muaj kev nyuaj siab mob hlwb **rau txoj kev phem**.



**Kev siv lus lo rau ib tug neeg yeej tsis yog ib txoj kev hlub tshua** txog tus neeg ntau thiab yog ib txoj kev txo tau ib tug neeg mus rau nws tus mob kuaj tau.

**Xyaum:** Txhob hais “Nws yog ib tug neeg muaj nyuaj siab mob hlwb,” sim hais **“Nod yog ib tug neeg tab tom ntsib kev nyuaj siab mob hlwb.”**



**Tiv Tauj Tuaj Rau Peb**  
mhalakeshore.org  
920-458-3951  
info@mhalakeshore.org



# Qhov Tseeb

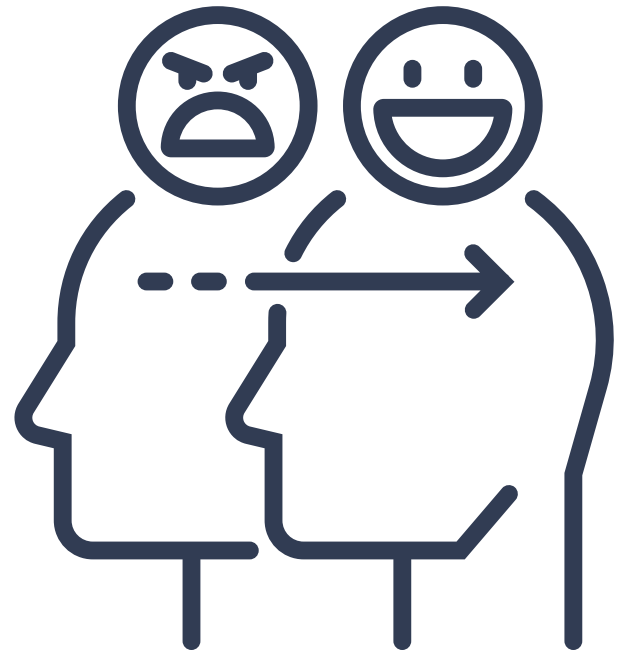
## Tsis Yog Txoj Kev Xav Xwb



### Kev Nyuaj Siab Mob Hlub Nyob Rau Hav Lub Cev

Muaj ntau tus neeg xav tias kev nyuaj siab mob hlwb yog los ntawm kev ntseeg thiab kev xav ntawm tus kheej xwb, **tiamsis muaj ntaus lub hav paus uas txoj kev nyuaj siab mob hlwb tsim tuaj los ntawm hav lub nruag cev tuaj.**

- **Kev nyuaj siab mob hlwb** yuav **pauv tau txoj kev koj lub hlwb khiav**. Piv txwv, nrog kev nyuaj siab, tej chaw ntawm koj lub paj hlwb yuav ntsws tau thiab tsis loj li qub lawm.
- **Lub hav paus ntawm txoj kev ntxhov siab nyob tob tob rau hav peb lub cev txoj kev teb kev ntxhov siab**, uas kwj yog raws lo lus siv piav qhia **fight or flight response (yuav nyob los yuav khiav)**. Qhov no ua tau rau peb lub cev tso cov kev cortisol (kev nyuaj siab nyob rau hav lub nruag cev mus nkag rau peb cov hlab ntshav ua rau peb muaj ntau yam kev pauv nyob rau hav peb lub nruag cev).



### Lub Npe Ntawm Tus Mob Kuaj Tau Tsis Yog Ib Txoj Kev Piav Qhia Txog Ib Tug Neeg

**Xyeej tseg** siv lub npe ntawm txoj kev nyuaj siab mob hlwb los piav qhia txog ib tug neeg, ib yam li **"nws yog ib tug neeg npais-phauv-lawm (tus mob ntawm kev xav uas muaj qee chim qee zoo siab ua ke)"**.

**Xyaum:** Piav qhia txog lub sijhawm xwm. Hais, **"zoo li nws tab tom muaj ntau yam kev xav."**



**Tiv Tauj Tuaj Rau Peb**  
mhalakeshore.org  
920-458-3951  
info@mhalakeshore.org

