

Tswj Kev Nyuaj Siab

Ntau yam teeb meem mob uas kheev pom muaj xws li, kev nyuaj siab, muaj mob, gaug zog, nkees, teeb meem rau tej plab hnyuv, pw tsis tsaug zog, thiab teeb meem lub cev hnyav dhau ua rau mob loj ntxiv los ntawm txoj kev nyuaj siab. Daim ntawv muaj cov lus tseeb no piav txog yuav ua li cas cov kev tswj txoj kev nyuaj siab thiaj yuav pab tau koj tswj ib txhia ntawm cov teeb meem uas muaj rau txoj kev noj qab haus huv no kom koj mus cuag tau (thiab tuav tau) koj txoj kev ua hauj lwm cov hom phiaj.

Lus Qheb Kev nyuaj siab yog ib feem kheev muaj rau lub neej. Thaum txoj kev nyuaj siab ua ib qho mob mus ntev tsis txawj zoo, nws yuav ua rau peb txoj kev noj qab nyob zoo muaj teeb meem. Cov kws tshawb nrhiav khwv yeas tias 70 mus rau 80 feem pua ntawm cov mob thiab nyob tsis zoo yog vim los ntawm muaj kev nyuaj siab. Kev nyuaj siab muaj ntau hom. Rau ntawm kev xav, kev nyuaj siab yog muaj los ntawm kev ntxhov siab uas peb xav tias peb daws tsis tau tej teeb meem ntawm lub neej. Rau ntawm kev sib fim nrog neeg, kev nyuaj siab yog los ntawm kev nyob ib leeg los yog tsis haum nrog lwm tus. Rau fab tswv yim, kev nyuaj siab ua rau tsis muaj kev lom zem los yog paub tsis meej. Rau ntawm lub cev, nws yog ib qhov ua rau yus laus sai. Rau ntawm ntsuj plig, kev nyuaj siab yuav muab hais tau tias tsis muaj kev thaj yeeb thiab cia siab nyob hauv yus txoj kev xav.

Cov Txiaj Ntsim Tau Los Ntawm Kev Tswj Txoj Kev Nyuaj Siab Kev kawm kom paub tswj koj txoj kev nyuaj siab yuav pab tau koj nyob noj qab haus huv zoo dua qub thiab ua ib lub neej muaj kev zoo siab dua qub. Kev txo kom muaj kev nyuaj siab tsawg yuav pab tau koj tswj tau ntau cov kev mob xws li kev nyuaj siab, ntxhov siab, thiab kev muaj ib tus mob mus ntev tsis txawj zoo. Nws tseem pab koj daws tau tej teeb meem pw tsis tsaug zog, lub cev hnyav dhau, thiab lub cev ntaj ntsug tej teeb meem.

Txoj Kev Tswj Kev Nyuaj Siab

Txoj kev tswj kev nyuaj siab kuj tsis nyuaj npaum cas, tab sis yuav tau xyaum ua. Cov neeg uas tswj txoj kev nyuaj siab tau zoo yog cov “muaj lub zog khov” ua qhov ntawd.



Zoo ib yam li nws siv lub zog los ua kom lub cev muaj zog, nws siv lub zog los ua kom txoj kev nyuaj siab ua tau ruaj khov. Kev ua kom txhob muaj cov kev xav ntau yog ib txoj kev zoo los mus tswj txoj kev nyuaj siab.

Cov Kev Xav uas Ua Rau Muaj Kev Nyuaj Siab Peb cov kev xav ua rau peb muaj kev nyuaj siab rau tej yam, xws li yuav tsum ua kom tau raws sij hawm. Qhov ntawd yog zoo! Feem ntau nws yooj yim dua rau yus los mus tswj yus tej kev xav tshaj qhov kev nyuaj siab uas ua rau nws muaj. Thawj kauj ruam hais txog kev kawm kom paub tswj cov kev xav nyuaj siab kom zoo dua qub yog qhov yuav tau ntsuam xyuas koj txoj kev xav. Ces, koj mam kawm kom paub los mus pauv koj cov kev xav los txo qhov kev nyuaj siab. Txawm tias nws muaj ntau hom kev xav uas ua tau rau muaj kev nyuaj siab los, “kev saib hmoov” (fortune telling) thiab “kev ntsia pom qhov phem” (magnifying the negative) yog ob yam uas kheev pom feem ntau.

Kev saib hmoov

Kev saib hmoov yog thaum koj lam xav ua ntej tias yuav muaj yam phem los yog yuav muaj kev nyuaj siab tshwm sim. Piv txwv, ua ntej koj mus xam phaj ua hauj lwm, koj twb txhawj tias yuav ua li cas yog hais tias lawv tsis txais koj. Hom kev xav li no ua rau cia li muaj kev nyuaj siab yam tsis muaj qab hau dab tsi.



Kev ntsia pom qhov phem

Thaum koj ntsia pom qhov phem tas li ces cia li ua rau koj xav tias yuav muaj yam tsis zoo tshwm sim. Thaum koj lub tsheb tsis tiv cav xwb los, koj cia li txhawj txog qhov yuav tau them nyiaj rau tus nqi kho ua ntej koj paub qhov teeb meem tias yog dab tsi. Qhov no ua rau muaj lwm cov kev txhawj txog nyiaj txiag thiab ua rau txoj kev nyuaj siab haj yam loj tuaj. Ib qho uas yuav ua rau muaj kev nyuaj siab tsis



heev thaum ntsib ib qho zoo li no mas koj yuav tau xav tias “Tej zaum ntshe yog kuv tsis nco qab tua lub qhov muag teeb lawm ces ntshe yuav tau muab txoj cable los pab tiv rau.” Yog twb tsis paub dab tsi tseeb los, cia li xav txog qhov phem ua ntej lawm ces tsis yog ib qho pab tau yus.

Kev tswj kev nyuaj siab ua rau muaj cov kev xav

Kev pauv koj cov kev xav yuav txo tau koj cov kev nyuaj siab kom tsawg. Mus saib cov piv txwv nram qab no. Rau ntawm ib qho kev xav twg, qhov uas xub pib xav los yog qhov tshiab, koj puas xav zoo li muaj kev nyuaj siab tsawg rau qhov ntawd?

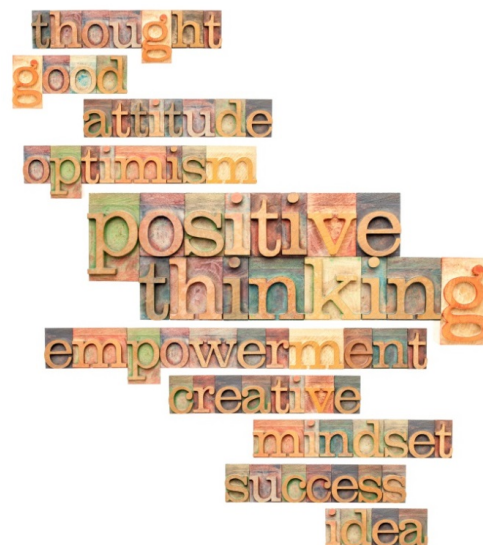
Qhov Teeb Meem	Qhov Xub Xav	Qhov Xav Tshiab
Kuv mus hauj lwm lig lawm.	Kuv yuav raug rho tawm hauj lwm.	Kuv tus nai thiab kuv mam nrhiav ib zaj tswv yim los daws qhov uas lub sij hawm caij tsheb npav pauv lawm.
Kuv lub tsheb tsis tiv cav.	Kuv yuav tsis muaj nyiaj kho.	Tej zaum yog kuv tsis tua teeb es lub battery tas xwb.
Kuv niam yuav tuaj saib pib ib lim piam (week).	Kuv yuav vwm!	Txawm wb nyias yuav xav nyias ib yam los, kuv zoo siab tias Niam muaj lub siab xav pom kuv tsev neeg.

Luj koj txoj kev xav kom nyob nruab nra

Kev nyuaj siab yog ib yam tsis yooj yim, thiab nws yog ib qho yooj yim los mus xav tau tej yam phem. Tab sis li cas los, cov kev xav no yuav ua rau koj tsis muaj kev cia siab txog yav tom ntej. Koj tsis tas yuav xav txog qhov phem xwb. Koj yuav tau kawm tau kom paub xav txog qhov zoo ntau tshaj. Kev xav txog qhov zoo yuav pab koj muaj kev cia siab rau yav tom ntej ntau dua thiab tswj koj lub neej kev nyuaj siab tau zoo dua qub.

Rov muab tig los yog muab saib rau qhov zoo

Kev muab ib qho teeb meem rov tig los yog muab saib rau qhov zoo yog ib txoj kev paub los mus txo teeb meem. Yog koj paub rov muab ib qho teeb meem tig mus li no, koj yuav xav tau qhov zoo ntau dua. Kawm kom paub tig qhov phem tam sid mus ua qhov zoo no yog ib qho yuav tau xyaum. Cov kauj ruam nram qab no yuav pab koj txog qhov no.



Kauj ruam 1. Ua kom paub cov kev xav. Thaum nyob hauv cov teeb meem muaj

kev nyuaj siab, ua kom paub koj cov kev xav. Nug, “Kuv pheej xav txog dab tsi?” thiab “Kuv xav li cas?”

Kauj ruam 2. Nrhiav kom paub txog qhov phem uas yeej muaj qhov zoo nyob hauv. Thaum koj paub txog koj cov kev xav lawm, muab txhua qhov uas xav zoo los hloov qhov xav phem. Tab txawm yog ib qho teeb meem loj los nws muaj lub cib fim zoo rau yus kawm kom paub. Xav txog seb dab tsi yog qhov zoo nyob hauv qhov teeb meem ntawd.

Kauj ruam 3. Paub ua tsaug. Nrhiav kom tau tej yam uas koj ua tsaug rau txhua zaus thaum muaj kev nyuaj thiab nyuaj siab. Tab txawm yog ib qho teeb meem phem tshaj plaws los kuj qhia tau ib qhov muaj nuj nqis rau yus. Paub ua tsaug rau lub sij hawm zoo tau kawm paub tej yam tshiab kuj yog ib txoj kev pib tau zoo.

Kauj rum 4. Teev yam zoo nyob hauv koj lub neej. Kawm kom paub hais cov lus zoo hais txog koj tus kheej thiab lub ntiaj teb uas nyob ib ncig koj. Cov kev xav zoo li no pab los mus tiv thaiv cov kev xav phem uas yuav rov tshwm sim.

Nrhiav Kom Paub Koj Cov Kev Xav Ib txoj kev zoo kawg nkaus los mus nrhiav kom paub txog koj cov kev xav nyuaj siab yog qhov muaj ib phau ntawv los sau cia (journal). Kev ceev kom muaj ib phau ntawv los teev tej kev nyuaj siab yuav pab koj xam kom paub seb dab tsi ua rau koj nyuaj siab. Cov phau ntawv sau li no pab tau yus heev thaum koj lam tau lam sau tsis muaj leej twg yuam. Tsom rau qhov muab koj cov kev xav tso tawm mus, uas tsis tas yuav sau kom yog kev sau ntawv. Lub koom txoos rau kev noj qab haus huv thiab noj qab nyob zoo Helpguide.org muaj cov tswv yim pab seb yuav pib sau phau ntawv li cas. Tshwj xeeb, lawv qhia tias txhua hnuv koj sim piav seb:

- Dab tsi ua rau koj nyuaj siab (lam khwv yees yog koj paub tsis tseeb).
- Koj xav li cas, ntawm lub cev thiab lub hlwb tej kev xav.
- Koj ua li cas los mus daws qhov teeb meem uas koj xav txog ntawd.
- Dab tsi uas koj tau ua uas ua rau koj tus kheej xav zoo dua qub.



Cov Kev Tswj Kev Nyuaj Siab Ntxiv Nrhiav sij hawm so kom txaus, siv sij hawm mus nrog tej phooj ywg, thiab mus koom tej dej num uas koj nyiam ua yuav pab tau koj txo txoj kev nyuaj siab. Kev daws koj tej teeb meem kev nyuaj siab kuj yog ib qho pab tau koj thiab.

Xa txog seb yog dab tsi ua rau koj nyuaj siab, xwv koj thiaj paub nrhiav cov kauj ruam los txo qhov ntawd. Piv txwv, yog koj muaj teeb meem nyiaj txiag, mus kawm txog kev tswj nyiaj txiag tej zaum kuj pab tau. Yog koj muaj teeb meem nrog ib tus neeg uas nrog koj ua hauj lwm ua ke, koj kuj yuav tau kawm kom paub txog cov kev paub mloog lwm tus hais.

Cov Pawg Neeg Muab Kev Pab Txhawb

Kev tau txais kev txhawb zog thiab txhawb siab los ntawm cov neeg hauv koj lub neej yuav pab tau koj txo txoj kev nyuaj siab. Koj pab neeg txhawb siab yuav muaj tau xws li tej phooj ywg, tsev neeg, cov kws ua hauj lwm tshaj lij rau kev



kev noj qab haus huv, los yog cov neeg nrog koj ua hauj lwm ua ke. Muaj tej zaum mas yog muaj ib tus neeg mloog koj tej lus los yog muab ib lub tswv yim tshiab xwb los twv pab tau lawm. Nyob rau lwm zaus, yog paub tias koj muaj kev sib txuas nrog lwm tus xwb los twb pab tau lawm thiab.

Sij Hawm los mus Xyaum Ua

Tham txog kev tswj txoj kev nyuaj siab xwb yuav tsis ua rau theem uas koj muaj kev nyuaj siab qis dua qub. Peb yuav tsum siv sij hawm xyaum ua kiag. Nco qab tias yog koj tsis siv sij hawm rau koj tus kheej, koj yuav pab tsis tau koj dab tsi. Siv sij hawm los mus so thiab ua tej yam uas koj nyiam. Nws yuav pab tau koj, thiab nws yog ib qho zoo rau txhua tus uas nyob ib ncig koj.



Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm, Pw, thiab So Kom Txaus



Kev tau pw tsaug zog zoo thiab muab lub cev qoj ua hauj lwm muaj sij hawm tsis tu ncuav yuav pab tau koj tswj txoj kev nyuaj siab. Mus saib cov ntawv uas muaj cov lus tseeb hais txog kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm thiab Pw kom txaus kom tau tswv yim ntxiv los mus pab rau kev tswj txoj kev nyuaj siab.

Cov Chaw Muaj Kev Pab Ntxiv

The National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD)

NCHPAD.org muaj ntaub ntawv zoo hais txog kev tswj kev nyuaj siab. Kom to taub txog cov kev xav phem thiab xav zoo ua rau yus nyuaj siab, nyeem [A Primer on Stress Management](#). Yog koj xav kawm ntxiv kom paub seb koj tus kheej tus cwj pwm muaj feem xyuam li cas rau koj txoj kev daws teeb meem kev nyuaj siab, ua kom tiav qhov kev txheeb xyuas [Stress Management Assessment](#).



Helpguide.org

Helpguide.org yog ib qhov chaw muaj ntaub ntawv qhia txog kev noj qab haus huv thiab noj qab nyob zoo. Mus saib phab ntawv qhia txog kev tswj kev nyuaj siab los mus kawm kom paub txog cov kev ua rau nyuaj siab hauv koj lub neej. Phab ntawv no muaj cov ntaub ntawv qhia paub txog kev tsim cov hauv kev los mus tswj txoj kev nyuaj siab.

Mayo Clinic

Lub Mayo Clinic ntawm MayoClinic.org muaj ntau yam ntaub ntawv qhia txog kev nyuaj siab nyob hauv cov phab ntawv hais txog kev tu neeg mob thiab kev noj qab haus huv.

Teeb Kom Tau Ib Lub Hom Phiaj Kev teeb kom tau ib lub hom phiaj los mus pauv koj tus cwj pwm kev noj qab haus huv yuav pab koj txav mus ze qhov mus cuag tau thiab tuav tau ib txoj hauj lwm zoo. Thaum teeb tsa ib lub hom phiaj los mus pauv koj txoj kev tswj kev nyuaj siab, yog ib qho tseem ceeb kom lub hom phiaj yog ib qho uas yus ua tau. Xav kom zoo txog koj cov kev xav uas pheej xav rau tej yam phem, los mus mus xav txog qhov zoo. Pib pauv qee yam hauv koj cov kev xav, ces ua mus kom txog koj lub hom phiaj txij qhov ntaud mus. Nco ntsoov xyuas kom paub koj txoj kev nce qib thiab qhuas koj tus kheej thaum koj ua tau.

*Kom koj tsuas muaj
txoj hmoo ua tau!*



Tsim los ntawm: Catherine Ipsen, Bethany Rigles, and Casey Ruggiero

Yog xav paub ntxiv thov hu rau:

Research and Training Center on Disability in Rural Communities;
The University of Montana Rural Institute; 52 Corbin Hall, Missoula, MT
59812-7056; 888-268-2743 or 406-243-5467; 406-243-4200 (TTY);
406-243-2349 (Fax); rtcrural@mso.umt.edu; <http://rtc.ruralinstitute.umt.edu>

© 2014 RTC:Rural. Peb qhov kev tshawb nrhiv yog tau kev pab txhawb los ntawm peev nyiaj #H133B080023 tuaj ntawm National Institute on Disability and Rehabilitation Research, U.S. Dept. of Education. Cov tswv yim muab hais rau hauv no yog tus uas sau daim ntawv no li, tsis yog qhov chaw pab nyiaj li.



Rural Institute
...we're about people

