



မိန့်နိုတ်ကဒ်ဒိုဉ်ဒိုဉ်ဒိုဉ်  
MENTAL HEALTH

Photo: Google.com  
Free distribution.  
Prepared by Karen Society of Nebraska.  
[www.karenksn.org](http://www.karenksn.org)



Funding was made possible by the Centers for Disease Control and Prevention. The views expressed in written materials or publications do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, organizations imply endorsement by the U.S. Government.

ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢပသးအတၢ်ဆိကမိၣ်,  
သးဂ့ၢ်ဝီ,ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ရဲလိာ်မ့ၢ်လိာ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်  
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးဘၣ်မၤဟူးဝဲပဆိကမိၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်,ပတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်,  
ဒီးပဟူးပဝဲဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.မၤစၢၤစ့ၢ်ကိးပုၤလၢပပၤပတၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤဒ်လဲၣ်,  
ပဘၣ်ထွဲဘၣ်သးလိာ်သးဒီးပုၤအါဂၤဒ်လဲၣ်,ဒီးမၤစၢၤပုၤလၢကဆၢဝဲတၢ်န့ၣ်လီၤ.  
လၢပတၢ်အိၣ်မူဒိတကတီၢ်ညါအပူၤပခိၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တၢ်လၢအရဲဒိၣ်ဝဲဒၣ်  
န့ၣ်လီၤ.ပ

မ့ၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါတၢ်ပခိၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်,  
ပတၢ်ဆိကမိၣ်,ပတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး,ဒီးပတၢ်သကဲၣ်ပဝးစ့ၢ်ကိးဘၣ်ဒိဝဲဒၣ်လီၤ.ခိၣ်န့ၣ်  
အတၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤဒ်အမ့ၢ်ဝဲ,ချံသ့ၣ်တၢ်လီၤစၢၤ,  
ပတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါဘၣ်တၢ်

လၢပတၢ်အိၣ်မူအပူၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးဒီးပုၤတမံၤမံၤမ့ၢ်တမ့ၢ်  
ပဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါတ့ၢ်ပုၤ,ဒီး  
ပဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်ဟဲလီၤစၢၤဘၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤ  
န့ၣ်လီၤ.ခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်ညါန့ၣ်အသး,  
ဘၣ်ဆၣ်တၢ်မၤ

စၢၤအလီၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.အယိပုၤလၢအအိၣ်  
ဒီးခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်သးကိ  
ညါလီၤက့ၤဒီးဘျါက့ၤဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.  
ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤလၢတနံၣ်အတီၢ်ပူၤတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်  
ညါဝဲလၢ-

- ပုၤလၢအမဲရကၤကီၢ်စၢၤဖျါအပူၤ၁၉မ့ၢ်ကယၤန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိ
- ပုၤ၄.၁မ့ၢ်ကယၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢအနးတဖၣ်
- ပုၤ၈.၅မ့ၢ်ကယၤအခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးခိၣ်ဖျါကသံၣ်မူၤဘျီးန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ပနီၣ်လၢအကဲထီၣ်ဆိလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်**

တၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါလၢလၢတဖၣ်အံၤနမ့ၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါဘၣ်အိၣ်အစ့ၤကတၢ်တမံၤန့ၣ်အခိပညိန  
အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတမံၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

- အိၣ်တၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မံၤအါတလၢ,မ့ၢ်တမ့ၢ်စ့ၤတလၢ
- တအဲၣ်ဒီးမၤယုာ်တံၤသကိးလၢဒီးတအဲၣ်ဒီးမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤနမၤညါန့ၣ်ဝဲဘၣ်
- တူၢ်ဘၣ်လၢဂံၢ်ဘါစၢၤလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဂံၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်
- စုတီၢ်တုၤခိၣ်တီၢ်တုၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တရဲဒိၣ်ဘၣ်န့ၣ်နီၣ်တမံၤလၢဘၣ်

- အိပ်ဒီးတံဆူးတံဆါတံတကံပဝံလၢတဲလၢအဂ့ၢ်တသ့ဘၣ်
- တူၢ်ဘၣ်လၢတံမုၢ်လၢလၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢကမၤနၤနၤတအိၣ်လၢၤ
- အိမိၣ်ထူ,အိသံးမ့တမ့ၢ်တံမူၤတံဘျိးအါန့ၢ်ဒီးအညိၣ်န့ၢ်
- ထၢမံထၢမၣ်,သးပုၤနီၣ်တံဆူၣ်ထီၣ်,သးဖျိးဆူၣ်,သးထီၣ်ညိ,သးတမ့ၢ်,ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိမ့တမ့ၢ်ပျံၤတံလၢတညိန့ၢ်ကဲထီၣ်အသး
- ကိးပသ့မ့တမ့ၢ်အ့ၣ်လိၣ်တံလိၣ်သးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံသကိးတဖၣ်
- လဲၤခိဖျိဘၣ်ဝဲတံသ့ၣ်အ့န့တံသးအ့န့လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တံဂ့ၢ်ကိလၢတံရဲလိၣ်ဘၣ်ထွဲအပူၤ
- တံဆိကမိၣ်ဒီးတံသ့ၣ်နီၣ်တဖၣ်ဟဲအိၣ်ထီၣ်ဝဲတပယူၣ်ယိလၢခိၣ်န့ၢ်အပူၤလၢနမၤလီၤမၤအိၤတသ့ဘၣ်
- နံၤဟူတံကလုၢ်သိၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်နံၣ်တံလၢအတမ့ၢ်တတီတဖၣ်
- ကူၣ်ထီၣ်လၢကမၤဆါလီၤက့ၤအသးမ့တမ့ၢ်ပုၤအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်

**ခိၣ်န့ၢ်အတံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့**

ခိၣ်န့ၢ်တံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၢ်မၤစၢၤပုၤလၢ-

- သ့ၣ်ညါလီၤက့ၤအနီၢ်ကစၢ်ဒီးအတံအိၣ်မူခါဆူညါ
  - မၤနၤတံသ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤလၢလဲၤခိဖျိဝဲ
  - မၤတံလဲၤထီၣ်လဲၤထီ
  - န့ၣ်လီၤမၤစၢၤတံလၢပုၤတဝါအပူၤလၢအကဲဘျုးကဲဖိၣ်တဖၣ်
- ကျဲလၢအမၤစၢၤပုၤလၢပကအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၢ်တံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၢ်-
- လဲၤယုတံမၤစၢၤလၢပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ်အအိၣ်ဖဲလိၣ်ဘၣ်ဝဲအခါ
  - ရဲလိၣ်ဒုးအါထီၣ်တံဘၣ်ထွဲလိၣ်သးဒီးပုၤအါဂၤ
  - ထံၣ်တံလၢအကပီၤတကပၤ
  - အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိအတံဟူးတံဂဲၤ
  - မၤစၢၤပုၤဂၤ,ဟံးန့ၢ်တံမံဘျဲဘျဲန့ၢ်လီၤ.

# တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကမၤဘျၢက့ၤဝဲတၢ်ဆါအံၤလီၤ

ပုၤအါတက့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်ကိညါလီၤက့ၤဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.တၢ်ကူစါယါဘျၢဒီးတၢ်မၤကိညါလီၤက့ၤမ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်မၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ထံးကတၢ်တပတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်မၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်မၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိ,တၢ်မူတၢ်ဘျီးအယိခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါတလဲအကျိၤအကျဲတမံၤလၢပုၤတဂၤဘၣ်တဂၤ-

- မၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- အိၣ်မူလၢတၢ်သ့ပၤဆုၤလီၤက့ၤအတၢ်အိၣ်မူအပူၤ
- ဂ့ၢ်ကျဲးစးဒ်သိးကမၤနၢၤတၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤ

## တၢ်မၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤအနီၣ်ထီၣ်လွံၢ်ထံၣ်

- **တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့**-ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ယုထၢတဖၣ်လၢအကဲဘျးကဲဖှိၣ်ဝဲဒၣ်လၢအနီၣ်ခိၣ်ဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်
- **ဟံၣ်ဃီ**-အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်လၢအဂၢၢ်ကျၢၤဒီးပူၤဖျဲးဝဲ
- **တၢ်တီၢ်**-န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအကဲဘျးတဖၣ်အပူၤ.ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်ကိၣ်ခိၣ်ခိၣ်.မ့ၢ်သးမၤစၢၤတၢ်,အံးထွဲက့ၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဃီဖိ,မ့တမ့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အသိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.မၤတၢ်လၢကသ့ဆၢထၢၣ်လၢကစၢ်အခိၣ်,တၢ်ဟဲန့ၣ်အိၣ်,ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်လၢအလိၣ်တဖၣ်ဒ်သိးဒီးကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢပုၤတဂၤအပူၤလီၤ.
- **ပုၤတဂၤ**-သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ဘျးစဲသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကကဲထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢနဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ဇူးအိပ်ထိပ်တံရံ့တံကွဲ

နမ့အိပ်ဒီးခိပ်နူင်အတံအိပ်ဆူင်အိပ်ချ့တံဂံင်ကီနူင်,ဘဉ်သုဉ်သုဉ်နကအဲဉ်ဒီး ကွဲးထူးထိပ်တံမၤဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးကွဲးနတံဂံင်ကီအတံရံ့တံကွဲးနူင်လီၤ.

- မၤစၢၤနၤလၢနကသုဉ်ညါနတံတိာ်တဖဉ်လၢနကအိပ်ဆူင်အိပ်ချ့ ထိပ်ကွဲးအဂီၢ်
- ဟံဖျါထိပ်တံလၢနမၤအိၤသ့တဖဉ်ဒ်သိးနတံတိာ်ဟံကလၢပဲၤဝဲအဂီၢ်
- ဇူးပဉ်ယုဉ်ကိးနံၤဒဲးတံဟူးတံဂဲၤတဖဉ်ယုဉ်ဒီးတံတိာ်ဟံလၢကတီၢ်ယံာ်တဖဉ်
- မၤနီၣ်ယံာ်တံဆိတလဲလၢအအိပ်ထိပ်လၢနခိပ်နူင်တံအိပ်ဆူင်အိပ်ချ့တံဂံင်ကီ အံၤအပူၤ
- ယုသုဉ်ညါတံတြိမၤတံာ်တံာ်,တံနိးတံဘျးလၢအမၤနးထိပ်နတံတူၢ် ဘဉ်အယံကမၤစၢၤနၤဒ်သိးနပၤဆုၤလီၤကွဲးနတံအိပ်သးကသ့ဝဲအဂီၢ် တဖဉ်နူင်လီၤ.
- 

## ခိပ်နူင်တံအိပ်ဆူင်အိပ်ချ့အတံဂံင်ကီ

ပုၤလၢနအဲဉ်အိၤတဂၤမ့ၢ်အိပ်လၢတံသုဉ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤအပူၤလံနူင်,ဟ့ဉ်ဂံၢ် ဟ့ဉ်ဘါအဝဲသုဉ်လၢကယုတံမၤစၢၤတဘျီယိတကွဲး.မၤအဝဲသုဉ်ဆဲးကျိး1-800-273-TALK (8255) ,ဆုၤလိာ်မိာ်ဖျါၣ်MHAဆူၣ်741741,ကိး911,မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူၣ်ဂီၤအူတံဆါဟံဉ်လၢအဘူးကတံၢ်နူဉ်တကွဲး.နမ့ဘဉ်ယိဉ်တံလၢပုၤ တဂၤဂၤအသးသမူအဂီၢ်မ့တမ့ၢ်အတံပူၤဖျဲးအဂီၢ်န့ၢ်နဆဲးကျိးအိၤသ့ဝဲဒဉ်နူင်လီၤ. ခိပ်နူင်တံဂံင်ကီအတံဆူးတံဆါအံၤအကလုာ်အိပ်ဝဲအါမးနူင်လီၤ.

- တံသးဟးဂီၤလၢတံကဘဉ်ကူစါယါဘျါအိၤ-မ့ၢ်ဝဲခိပ်နူင်တံအိပ်ဆူင် အိပ်ချ့တဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးဘဉ်တမံၤ,လၢအပနီၣ်မ့ၢ်ဝဲအိပ်ဖျါလၢသုဉ်ဟး ဂီၤသးဟးဂီၤမ့တမ့ၢ်တံသးစဲလၢတံဟူးတံဂဲၤတဖဉ်အပူၤစ့ၤလီၤဝဲ, အယိမၤဘဉ်ဒိဝဲကိးနံၤဒဲးတံအိပ်မူအကွဲးအဂီၢ်တဖဉ်နူင်လီၤ.
- တံဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘီတံအတံတဘဉ်လိာ်ဘဉ်စး-မ့ၢ်ဝဲခိပ်နူင်တံအိပ် ဆူင်အိပ်ချ့တဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးလၢအပနီၣ်မ့ၢ်ဝဲတံဘဉ်ယိဉ်တံ,တံသုဉ် ကီၢ်သးဂီၤ,ဒီးပျံတံဖုးတံတဖဉ်နူင်လီၤ.တံတူၢ်ဘဉ်တဖဉ်အံၤဆူဉ်ဝဲ တုၤဒဉ်လဲာ်မၤဘဉ်ဒိဝဲကိးနံၤဒဲးတံအိပ်မူအတံဟူးတံဂဲၤသ့ဝဲလီၤ.

- **တၢ်သုၣ်တၢ်ဂၢ်သးတကျါ (Bipolar disorder)**–တၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအံၤ, ဖိပစံးတၢ်အသိးတဘျီဘျီကတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဟးဂီၤ, ဒီးတဘျီဘျီတၢ်သုၣ်ပီၤသးဝးန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်မၤနီၣ်တၢ်စ့ၤလီၤ (Dementia)** –မ့ၢ်ဝဲတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ထီၣ်, မၤနီၣ်တၢ်တဘၣ်ဖိအညီၣ်န့ၢ်အသိးဘၣ်အယိမ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢကိးနံၤဒဲးတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်
- **တၢ်သးစၢ်ဆၢဖုၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါတလၢ (ADHD)** –မ့ၢ်တၢ်ဆါတမံၤ, မ့ၢ်ဘၣ်ပုၤန့ၣ်ပတၢ်သးစၢ်ဆၢဖုၣ်လီၤ, ပတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါတလၢ, ဒီးပသုၣ်ပီၤသးဝးဖုး
- **သ့ၣ်ပျါတၢ်ဆါ**–တၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးလၢအမၤဘၣ်ဒိဝဲပုၤတဂၤအတၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်, ဒီးတၢ်သကဲၣ်ပဝးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်
- **တၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်ဆိၣ်သနံး (Obsessive compulsive disorder)**–ဆိကမိၣ်တၢ်အါတလၢအယိဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲအတၢ်သကဲၣ်ပဝးလီၤဆိလၢအကဲထီၣ်တလီၢ်လီၢ်, တဘျီဝံၤတဘျီတဖၣ်
- **တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ် (Autism)**–မ့ၢ်ဝဲတၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတမံၤလၢအဟဲအိၣ်ဖျါန့ၢ်ဝဲ, လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါဒီးတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်အပူၤ.
- **တၢ်တတၢ်တနါကဲထီၣ်သးဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်ပျံၤတၢ်ဘၣ်ယိၣ်**–ခိဖျါလၢလဲၤခိဖျါတၢ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးဆူၣ်မဲၣ်ကဲၤမဲၣ်အယိအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သုၣ်ကီၢ်သးဂီၤတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးလၢမၤလီၤမၤကွံာ်ဝဲတန့ၢ်ဒီးတဘၣ်က့ၤအလီၢ်လၢဘၣ်.

# တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲးဒီးတၢ်ဆဲးကျၢဆဲးကျိးတဖၣ်

ဝံသးစူၤဆဲးကျိးနဟံၣ်ဖိယိဖိအကသံၣ်သရၣ်ဒ်သိးကဆုၤယီၤန့ၤဆူတၢ်လီၢ်လၢအဘၣ်ကတၢၢ်တတိၤတကျိၢ်.တၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၢ်တနီၤလၢအိၣ်မဟံၣ်အပူၤ, လုၤခၢၣ်အပူၤ,မဲးဒ်စၢၣ်ဒီးနိးဖိးအပူၤန့ၣ်လီၤ

## ဝုၢ်လုၤခၢၣ်

<p><b>Nebraska Mental Health center</b>          4545 S 86th St          Lincoln, NE 68526          (402) 483-6990  <a href="http://www.nmhc-clinics.com">http://www.nmhc-clinics.com</a></p>	<p>Lincoln, NE 68510          402-441-6642  <a href="https://www.lfsneb.org/service/health360clinic">https://www.lfsneb.org/service/health360clinic</a></p>
<p><b>Bluestem Health</b>          1021 N 27<sup>th</sup> Street          Lincoln, NE 68503          402-476-1455  <a href="http://www.bluestemlincoln.com">www.bluestemlincoln.com</a></p>	<p><b>Lutheran Family Services of Nebraska</b>          2301 O St.          Lincoln, NE 68510          402-441-7940  <a href="https://www.lfsneb.org">https://www.lfsneb.org</a></p>
<p><b>Health 360 Integrated Care Clinic</b>          2301 O Street</p>	<p><b>Plaza West Psychiatrists</b>          2222 S 16<sup>th</sup> St. #410          Lincoln, NE 68502          402-474-1511  <a href="http://www.plazawestpsychiatrists.com">www.plazawestpsychiatrists.com</a></p>

## ဝုၢ်တၢ်ကျိၢ်လၢလံာ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်(Reference)

ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လံာ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်

American Psychiatric Association. What Is Mental Illness? *psychiatry.org*. Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>. Accessed August 11, 2018.

MentalHealth. (2017). Recovery Is Possible. *Web*. Retrieved from <https://www.mentalhealth.gov/basics/recovery-possible>. Accessed August 11, 2018.

MentalHealth. (2017). What Is Mental Health? *Web*. Rerieved from <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. Accessed August 11, 2018.

# Karen society of Nebraska, Inc.

## MISSION STATEMENT

The Karen Society of Nebraska's mission is to help refugees and immigrants from Burma to build and sustain a high quality of life and to achieve self-sufficiency in the state of Nebraska.

In support of our mission, our objectives are:

1. To assist refugees and immigrants to become well-integrated into Nebraskan society.
2. To help the refugees and immigrants preserve their heritage and culture, for their benefit and the benefit of the whole society.
3. To increase the ability of the organization to meet the needs of the entire community.

## OMAHA OFFICE

816 N 44th St, #3  
Omaha, NE, 68131  
Phone: 402 505 3482  
Fax: 402 505 4674  
Email: [info@karenksn.org](mailto:info@karenksn.org)

## LINCOLN OFFICE

1527 S 20th St, #13  
LINCOLN, NE, 68502  
Phone: 402 261 6614  
Email: [info@karenksn.org](mailto:info@karenksn.org)



KSN - Omaha Office



KSN - Lincoln Office



Preparing new office for KSN-Norfolk/Madison