



Cov Lus Rau Tib Neeg Ua Ntej (People First Language) ntawm Kev Puas Siab Ntsws

Saib Tib Neeg Tam Li Yog Neeg

Peb txhua tus yeej xav kom sawv daws txais tos peb rau peb tus kheej. Peb cov laj lim tswv yim thiab txuj ci yuav tsis ploj vim yog ntsuam xyuas pom muaj kev puas siab ntsws. Peb txhua tus yeej xav kom peb xaiv tau raws siab nyiam hauv lub neej. Peb txhua tus muaj laj lim tswv yim sib txawv. Tsis muaj leej twg xav kom raug tis koob npe tsis zoo vim yog lawv txoj kev ua lub neej. Peb txhua tus yeej yog tib neeg tshwj xeeb. Txawm cov tib neeg uas muaj tib yam kev puas siab ntsws los lawv cov kev ua neeg sib txawv tshwj xeeb. Kev tis koob npe tsis zoo tsim muaj “kev poob ntsej muag” rau tib neeg vim yog muaj ib yam twg. Vim li ntawd nws thiaj li tseem ceeb uas yuav tau saib tib neeg tam li yog *neeg* es tsis txhob saib raws lub koob npe tsis zoo uas tis rau nws. Tus tib neeg tsis yog ib tug kab mob. Peb txhua tus tsim nyog tau txoj kev saib rau lub sam xeeb thiab tau kev txais tos.

Kev Poob Ntsej Muag Yog Dab Tsi?

Kev thuam ib tug neeg twg raws li koj siab xav yog tis koob npe tsis zoo. Kev tis koob npe tsis zoo tsim muaj kev puas ntsej muag, uas puav leej yog hu ua “kev poob ntsej muag.” Kev poob ntsej muag muaj los ntawm tib neeg cov tswv yim piav txog ib tug neeg uas lawv pom tias nws “txawv”. Peb ua rau lwm cov tib neeg “poob ntsej muag” thaum twg peb siv ib lo lus, ib nqe lus los

yog ib yam twg uas thuam taus, uas yuav rais mus ua ib txoj kev coj tsis ncaj ncees. Qhov no tshwm sim vim yog peb tsis paub los yog tsis to taub txog cov kev txawv ntawm ib tug tib neeg.

Feem ntau txoj kev poob ntsej muag cais peb ntawm cov pej xeeb zej zog, ua rau peb twm zeej. Muaj ntau txoj kev poob ntsej muag. Nws yog tau tej yam yooj yooj yim thiab tej lus hais ncaj qha xws li hais lus tsis zoo txog koj. Nws puav leej yog tej yam zais ntshis xws li thaum ib tug neeg xav tias koj ua tsis tau koj txoj hauj lwm, los yog koj yog ib tug neeg heev thiab txaus ntshai vim yog koj cov kev coj ua lub neej. Tsev neeg thiab cov phooj ywg los yog tej neeg tsis tau paub dua thiab tej thaum cov kws kho mob los yog kho kev puas siab ntsws yeej tsim muaj taus kev poob ntsej muag. Qee zaum yus tus kheej kiag los yeej ua tau rau yus poob ntsej muag los ntawm yus txoj kev ntseeg thiab pom zoo raws li lwm cov neeg cov kev dag tis koob npe tsis zoo rau yus. Feem ntau cov kev tis koob npe tsis zoo yeej tsis muaj tseeb thiab yeej tsim muaj kev sib cais. Lub tswv yim hais tias tsuas yog tej cov neeg thiaj li zoo mob taus xwb twb tsim muaj kev poob ntsej muag. Txoj kev zoo mob yog tib neeg txoj kev yeem siab thiab vim tib neeg sib txawv lawv xav sib txawv. Raws li cov hais no, txoj kev poob ntsej muag yuav tsim muaj kev tsis zoo rau koj txoj kev puas siab ntsws thiab txwv koj txoj kev ua lub neej raws li koj nyiam.

Xyeej Txoj Kev Poob Ntsej Muag nrog Cov Lus Rau Tib Neeg Ua Ntej (People First Language)

Yog koj sib tham nrog ib tug neeg uas ua lub neej nrog txoj kev puas siab ntsws, nco ntsoov tham rau tus tib neeg **ua ntej** ces mam li tham txog txoj kev tsis taus.

Ntawm no yog ib co qauv:

Tsis txhob hais tias: “cov neeg puas hlwb”

Hais tias: “cov neeg tau muaj cov kev puas hlwb”

Tsis txhob hais tias: “tus neeg mob bipolar”

Hais tias: “tus neeg ua lub neej muaj tus mob bipolar”

Kev siv Cov Lus Rau Tib Neeg Ua Ntej (People First Language) los tham txog cov tib neeg uas muaj cov kev puas siab ntsws yuav zoo siv dua. Cov Lus Rau Tib Neeg Ua Ntej (People First Language) pab kom tib neeg xav tias saib lawv rau lub sam xeeb thiab tsis tis lawv ua neeg “txawv” los yog neeg

“ua tsis taus hauj lwm.” Koj puav leej pab qhia rau lwm cov txog kev siv Cov Lus Rau Tib Neeg Ua Ntej (People First Language).

Cov Ntsiab Lus Yuav Tau Xyeej

Cov ntsiab lus mob yog cov ua kom muaj kev poob ntsej muag. Qee cov ntsiab lus mob heev thiab txwv tau tib neeg tej laj lim tswv yim. Cov ntsiab lus ua tau rau tib neeg xav tias tsis muaj neeg xav yuav lawv thiab lawv twm zeej. Txoj kev poob ntsej muag yog tsim los ntawm tej ntsiab lus thiab nqe lus muaj feem xyuam rau koj txoj kev ua lub neej uas ua rau koj xav tias koj tsis “zoo txaus” los yog koj “tsis zoo cuag” lwm cov.

Niaj hnuv no yeej tseem siv qee cov lus ua rau neeg ntseeg yuam kev txog cov tib neeg ua lub neej muaj cov kev puas siab ntsws. Cov kev ntseeg yuam kev no tsim muaj kev xav tsis zoo txog tus kheej thiab muaj feem xyuam tau rau koj cov tes dej num koj ua txhua hnuv.

Qee cov ntsiab lus tsim muaj kev poob ntsej muag uas yuav tau xyeej yog:

- Mob puas hlwb
- Puas siab ntsws
- Xiam hlwb
- Tsis meej pem
- Txawv txawv
- Tsis xws teb xws chaw
- Neeg tsis meej
- Vwm tswj tsis tau
- Neeg vwm
- Vwm
- Hlwb qauj
- Ruam qauj
- Ruam
- Vwm tsis tu
- Npau taws
- Feeb tsis meej
- Tsis meej lawm
- Qeeb hlwb
- Luag vwm
- Ntxhov siab
- Puas hlwb
- Tsis ruaj siab
- Hlwb tuag
- Ua taus heev los yog ua tsis tau hlo
- Paub tsis meej
- Txhooj xwm tshwj xeeb
- Tsis muaj rab peev xwm
- Cov teeb meem
- Kev vwm puas hlwb

Yog xyeej txoj kev siv cov ntsiab lus no koj yuav saib cov neeg muaj kev puas siab ntsws rau lub sam xeeb dua.

Yeem Siv Cov Ntsiab Lus los yog Cov Nqe Lus

Rau ntau cov tib neeg, txoj kev siv lo lus “tus neeg muaj kev cov nyom siab ntsws” tsis txaus ntshai heev thiab yuav mloog taus dua. Qee cov tib neeg yeem lo “tus neeg tau pom muaj cov kev puas siab ntsws”. Thiab qee cov tib neeg yeem lo “tug neeg ntsuam xyuas pom muaj kev puas siab ntsws”. Lwm cov neeg yeem lo “tus neeg muaj kev puas hlwb” los yog “tus tib neeg ua lub neej muaj”. Koj yuav tau nug seb tus neeg ntawd yeem lo lus twg ua ntej. Txhua tus tib neeg nyias xaiv nyias txoj kev cim qhia txog tus kheej. Yog thaum twg tsis paub tseeb lawm, hu kiag tus tib neeg lub npe.

Lwm Cov Chaw Muaj Kev Pab Cuam

BMC Health Services Research tshaj tawm lawv tsab ntawv ceeb toom txog 250 lo lus tis npe tsis zoo uas siv los tsim muaj kev poob ntsej muag rau cov neeg muaj mob puas siab ntsws. Nrhiav muaj nyob rau ntawm:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

Peb xav hnov koj cov kev xav! Tom qab nyeem nplooj ntawv qhia tseeb no tag thov teb cov nqe lus nug luv luv no thiab qhia rau peb txog koj cov kev xav.

Lus Askiv: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

Lus Mev: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

Txoj Kev Pab Tshem Tawm Kev Ntxub Ntxaug Txoj Cai Tswj Txog Kev Pooob Ntsej Muag, Kev Ntxub Ntxaug, Kev Txo Tsawg thiab Kev Nam Dhau (Stigma, Discrimination, Reduction and Advancing Policy to Eliminate Discrimination Program) (APEDP), yog tau nyiaj txiag txhawb los ntawm cov neeg xaiv tsa pom zoo Txoj Cai Tswj Xyuas Cov Kev Kho Kev Puas Siab Ntsws (Mental Health Services Act) (Nqe Cai 63) thiab siv los ntawm lub koom haum California Mental Health Services Authority (CalMHSA). Cheeb nroog MHSAs cov nyiaj txhawb CalMHSA, uas yog ib lub koom haum ntawm cheeb nroog nom tswv uas ua hauj lwm los txhim kho cov kev puas siab ntsws rau cov tib neeg, cov tsev neeg thiab cov zej zog. CalMHSA lis cov kev pab cuam thiab muab cov kev qhia thooob plaws hauv lub xeev, hauv cheeb tsam thiab hauv zos. Xav paub ntxiv, mus xyuas <http://www.calmhsa.org>.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE