

སེམས་ནད་ལས་དྲག་སྤྱོད་ཡོང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་

སྤར་གསོའི་རྒྱལ་པོ་མི་གནས་སྤངས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནས་སྤར་ལོག་ཐུབ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་རེད། འབྲེལ་ལམ་དང་། སྤྱི་ཚོགས། ཚོགས་པ་ལག་གི་ནད་དུ་བདེ་འཇགས་ཡོང་བ་དང་། སྤྱི་གསང་ནད་གསལ་ཡོང་བ། མཉམ་ལས་གོང་འབྲེལ་གཏོང་བ་ཡིན་ན་སེམས་ངལ་ཚུང་དུ་གཏོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་སྤར་གསོའི་རྒྱལ་པོ་སྤེལ་བྱེད།

སྤར་གསོའི་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་ལོ་ལོ་གཏོང་ལེན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལུས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། གོ་རིམ་ལྡན་པའི་གནད་དོན་རིགས་དཔེར་ན་མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རེད། མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལྡན་མཚན་མདོག་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལག་ལེ་པན་མེད་པ་བྱེད་པ་དང་སེམས་ནད་བཟོ་གི་ཡོད། གོ་རིམ་ལྡན་པའི་གནད་དོན་འདི་དག་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་གནད་དོན་སེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། མི་མང་གྲངས་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་མཉམ་དུ་འཛིན་ནས་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་རིགས་འཛིན་ཁྲུང་དང་མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་མེན་པའི་གནད་དོན་དག་ལ་དོ་རྒྱུ་གནད་གི་ཡོད། དུས་སྐབས་འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་པན་ཚུན་དོས་ལེན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་ཡིན་ན་སྤར་ལས་སྤྱོད་པའི་གཏུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད་དང་དེ་ཚོ་སྤར་ལས་རྒྱལ་པོ་སྤེལ་བའི་ཡོང་བ་བྱེད།

འཛུགས་བཅས་སུ་མཐུན་བཞིན་པའི་ནད་ཡམས་ལས་དྲག་སྤྱོད་དང་དེར་ལམ་འདེབས་གནང་བའི་སྐབས་སུ། སྤར་གསོའི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱེད་པ་དང་པན་ཚུན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་བའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

སྤར་གསོའི་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལྡན་པའི་ཐབས་ལམ་ཚོགས་ལག

སེམས་སྤྱོད་དང་། མེད་པ་ཆགས་པ། ཡིད་སྤྱོད་ལོ་ཚོར་སྤར་དག་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དོས་ལེན་གནང་བ་ཡིན་ན་སྤར་གསོའི་རྒྱལ་པོ་སྤེལ་བྱེད། རྒྱུ་ཚོགས་སྤར་དག་ལས་ལེན་གྱིས། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཚོད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་དྲག་སྤྱོད་ཡོང་བ་གྱིས། རང་གིས་རང་ལ་བཟོད་ཐུང་གནང་དགོས།

རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སྤྱོད། འགོ་བཅའ་ཆོ་མི་མི་གཞན་དག་ལ་མིག་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་འཐད་ཐུན་ཡོང་བ་དང་། ཁོངས་སུ་ཚུད་པ་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་ཉེན་སྲུང་ཡོང་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་ལྡན་པའི་འབྲེལ་ལམ་བརྒྱུད་དེ་འབྲེལ་བ་བཟོས་པ་ཡིན་ན་བདེ་འཇགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོར་སྤར་སྤྱོད་ཏེ་དྲག་སྤྱོད་ཡོང་ཆེད་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་བྱེད། ཡང་གོགས་པོ་མོ་དང་ནང་མི་མཉམ་དུ་སྤར་འབྲེལ་མཐུན་གནང་བ་ཡིན་ན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་རེད།

རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་དག་དོས་འཛིན་དང་བེད་སྤྱོད་ཚོང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ཉེན་དག་གིས་སྤེར་གྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་ཁྲུང་ཚོས་དག་ (དཔེར་ན་སྤྱི་ཚོགས་དང་། རྒྱུ་ཚོགས་སྤེར་དང་། རྒྱུ་ཚོགས་སྤེར་རྒྱ་ལྡན།) དོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་གོ་སྐབས་མང་པོ་བསྐྱེད་ཐུབ། དེ་དག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་བྱས་ཉེས་ལས་སེམས་ངལ་སྤངས་འཛིན་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད། རྒྱུ་ཚོགས་སྤེར་དང་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ལས་འགུལ་རིགས་བརྒྱུད་ནས་མི་གཞན་དག་ལ་པན་ཐོགས་ཡོང་བ་བྱས་ཏེ། དཔེར་ན་དུང་སྤངས་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས། རང་ཉིད་ཀྱིས་གཏོང་ལེན་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་པན་ཐོགས་ཡོང་བ་གྱིས། དུང་སྤངས་ཀྱི་གོ་སྐབས་རིགས་འཛོམས་ཆེད་ **“Help Now NYC”** (འཛུགས་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རམ་གཏུག་ཀྱིས།) ཡང་ན་ **“NYC Service”** (འཛུགས་བཅས་ཀྱི་ལ་གཞིགས་རོགས།) ལ་གཞིགས་རོགས།

ཁྲུང་གིས་འགྲུལ་བ་གཏོང་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ལ་དོ་སྤྱོད་སྤྱོད། ཁྲུང་གིས་ཚོད་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཚོད་ལེན་དང་དོ་སྤྱོད་བྱ་དགོས་པའི་གནད་དོན་རིགས་དོས་འཛིན་གནང་དགོས། དུང་བ་ཉར་བཞག་ལག་བསྐྱར་གནང་བ་དང་པན་ཐོགས་ཡོང་བའི་ལས་འགུལ་ལག་གི་ནད་དུ་ཞུགས། མི་གཞན་དག་ལ་བྱས་སྤེར་རྒྱུ་དང་གཅེས་སྤེས་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་གནང་བ་དང་། མི་ཚོར་གོ་སྤྱོད་ཀྱི་-19 ཡིས་ནམ་པ་འདྲ་མེན་གྱི་ཐོག་ནས་ལྷགས་སྤྱོད་ཐེབས་ཡོད་པ་དེ་ལ་དོས་འཛིན་གནང་བྱེད་པ་དགོས། མི་གཞན་ལ་གུས་ཞབས་དང་ལྡན་པ་གྱིས། མི་གཞན་དག་ལ་སྤྱོད་པའི་གནད་དོན་ཁྲུང་གིས་ཁོང་ཚོར་ཡོད་པའི་ཉམས་སྤོང་འདྲ་མེན་ཁྲུང་ལ་ཡོད་པ་དང་འདྲ་མཚུངས་མེད་པའི་དུང་ཉར་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ཁྲུང་གིས་ལ་གཞིགས་ཡོད་པ་ཁོང་ཚོས་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།

རྒྱུ་ཚོགས་སྤེར་གཏོང་བ། རྒྱུ་ཚོགས་སྤེར་ལེན་གྱི་ཐབས་ལུས་རྒྱལ་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྤར་བ་སྤྱོད་པོ་བཟོ་མཁན་གྱི་བྱེད་སྤྱོད་ལག་གི་གོ་སྐབས་བཙལ་ཏེ་དེ་དག་གི་ནད་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་ཡིན་ན། མི་ལོགས་པ་དང་སྤྱོད་པའི་བཟོ་མཁན་གྱི་བེད་སྤྱོད་ཁྲུང་གིས་བརྒྱུད་ལམ་ལག་ནས་སྤྱོད་ཚོར་དང་གོ་སྤེས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ལ་གཏོང་གཅོག་ཐུབ། འདི་དག་གཉིས་པོ་མི་ཡང་སེམས་ནད་ལ་ལན་འདེབས་ཆེད་དུ་གཏོས་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐབས་ལུས་སུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་པ་དོས་བཟུང་བྱེད་པ་དགོས། འདི་དག་ཐབས་ལུས་གཙོ་བོ་ཡང་ན་རྒྱུ་ཚོགས་སྤེར་གྱི་ཚུལ་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ་ཡིན་ན། སྤར་ཡང་སྤར་ལས་སྤྱོད་པའི་ཐོག་འབྱུང་སྤོང་པའི་གཞོན་སྤྱོད་དང་སེམས་ནད་དུ་སྤྱོད་མཐུན་བཞིན་པའི་ན་ཟུག་ཅན་གྱི་ཚོར་སྤར་དག་གཏོས་ཐབས་ཡང་ན་འགོག་ཐབས་སུ་པན་ཐོགས་བྱ་བྱེད།

མི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ནད་ལ་ངེས་ལེན་གྱིས།³ མི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ནད་ཀྱི་ཚུང་ཚོར་དག་རྒྱུན་དུ་སྤང་མེད་དུ་བཏང་བ་ཡང་ན་གལ་ཚུང་ཚུང་དུ་བཅིས་ཡོད། ལོ་སྐབས་རིགས་སྐྱེ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་མི་རིགས་འཐེན་ཁྱེད་ཀྱི་ཚུང་ཚོར་སྐོར་ལ་བཤོ་སྤོང་གནང་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་སློ་འགེལ་གནང་ལའི་མི་ཚོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཐུབ་པ་གྱིས། འདྲི་ཡིས་ལུས་སྟོབས་སྟོལ་བ་དང་དག་སྤྱོད་ཀྱི་ལུས་པ་ཐོན་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་སྒྲ་ལས་འགུལ་སྟེལ་ཏེ་རྟེན་ཐུབ་པ་བྱས་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ན་ལྷག་སྤངས་འཛིན་ལ་ལན་ཐོགས་བྱ་ཐུབ།

རེ་བ་སྣོན། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དག་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་བསམ་སློ་གཏོང་བ་དང་། འཆར་གཞི་འགོད་པ། སློ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་གཟེགས་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་མང་དང་ལན་རོགས་གནང་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དུ་སྟེལ་ལ་གཟེགས་པ་དང་། ཐ་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་མིག་གིས་མ་མཐོང་ན་ཡང་། ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱབ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་པ་མཁྱེན་ཐུབ་པ་གནང་དགོས། མང་ཚོགས་གངས་པོན་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས། མི་རིགས་འཐེན་འཁྱེད་དང་མི་རིགས་དོ་མི་མཉམ་པའི་གནད་དོན་འཚུངས་པ་ལ་ངོ་རྒྱུད་གནང་གི་ཡོད། དུས་སྐབས་འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་པན་ཚུན་ངོས་ལེན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་ཡིན་ན་མེས་ལས་སྟག་པའི་གཏུང་སེམས་མཉམ་སྦྱོང་དང་ང་ཚོ་མེས་ལས་ལུས་སྟོབས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་བྱ་ཐུབ།

ཐོན་ཁུངས་ལག

- རཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ལེད་ཐང་ (NYC Well) ལས་བྱེད་པ་ཚོ་ཚུ་ཚོད་ 24 དང་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ཉིན་གངས་ 7 རིང་ཡོད་པ་དང་། སྐད་རིགས་མི་འདྲ་ 200 ལྷག་གི་ནད་དུ་དུས་ཡུན་གྱི་ཐུབ་ཐུབ་གི་སློབ་སྟོན་མཁོ་སྟོན་དང་ལྷ་སྟོན་གི་ཆེད་དུ་མཚམས་སྦྱོར་གནང་གི་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ། ཨང་གངས་ 888-692-9355 ལ་ཁ་བར་ཐོང་། ཡང་ན་དུ་གནས་ nyc.gov/nycwell ཐོག་ལ་འཕྲིན་བྱང་སྟངས་མོལ་གནང་རོགས།
- རཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ཀོ་ལི་ལི་ཏེ་-19 ལ་གདོང་ལེན་དང་སེམས་ཚོར་བདེ་ཐབས་ཀྱི་དུ་ཐོག་ཐོག་དུ་སེབས་ཏེ་ཐོན་ཁུངས་འདྲ་མིན་སྟོབ་ལན་གྱིས།
- ཁ་སློན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་རིགས། དེ་ཡང་དབལ་འཕྱོར་གྱི་རོགས་རམ་དང་། བཟའ་ཆས། འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྟོན་། འགན་བཅོལ་གྱི་ཁྱབ་ཚད། དེ་བཞིན་དེ་ལས་མང་བའི་གནད་དོན་ལ་ལན་འདེབས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་རིགས་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ། www.nyctrauma.org ཐོན་ཁུངས་ལམ་སྟོན་རྒྱུ་ལ། ཞེས་པ་དེར་གཟེགས་རོགས།
- མིང་རྩིས་ངན་པ་ལས་སྤུང་བ་འཚུངས་པའི་ཀོ་ལི་ལི་ཏེ་-19 སྐོར་གྱི་སྤྱིར་བཏང་གནས་ཚུལ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ། དུ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ཡང་ན་ cdc.gov/covid19 ལ་གཟེགས་རོགས།
- སེམས་ནད་སྐོར་བརྒྱུད་ལན་སྤྱོད་པའི་ཞབས་ཏུ་མཁོ་སྟོན་གནང་མཁན་ཚོ་དང་ཚོགས་པ་ལག་གི་སྐོར་ལ་མང་བ་མཁྱེན་རྟོགས་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་ “[New York State Trauma-Informed Network](http://www.nyctrauma.org)” (རཱི་ཡོག་མངའ་སྡེའི་སེམས་ནད་སྐོར་བརྒྱུད་པའི་དུ་སྟེལ་ལ) ལ་གཟེགས་རོགས།

རཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ངོས་ནས་གནས་སྤངས་ཀྱི་འགྲུར་འཕྲོས་དང་བསྟེན་ཏེ་ལོས་སྤྱིར་བཏང་བ་ལག་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་གི། 8.27.20

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit. (མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱིར་ནད་སེམས་བའི་ལག་ཆ) ལྷོ་སི་ལོན་གཞུག་ལག་སྟོབ་བྱ། མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་ཉམས་ཞིབ་དང་གོང་སྟེལ་གཏོང་བའི་སྟོབ་གཞིར་ཁང་། <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. བར་འགྲམས་བྱས་པའི་དུས་ཚོས་ནི་ཕྱི་ལོ་ 2015 དང་། སྟོབ་ལེན་བྱས་པའི་དུས་ཚོས་ནི་ཕྱི་ལོ་ 2020 ལོའི་རྒྱབ་བདུན་པའི་ཚེས་ 27 རེད།