



PAGPIGIL SA PAGPAPATIWAKAL

Tagalog Version

Ang mga taong may isipin ng pagpapatiwakal ay kadalasang nagpapakita ng mga senyales ng pagpapatiwakal. Maaaring magsilbi ang mga senyales na ito bilang pananda na nangangailangan sila ng tulong. Maaari nating matulungan ang mga tao na maiwasan na isipin ang pagpapatiwakal sa pamamagitan ng masusing pag-alam tungkol sa ma senyales na ito at pangasiwaan ang naaangkop na krisis ng seryoso at maayos.

1. KARANIWANG MGA BABALANG SENYALES NG PAGPAPATIWAKAL

Maaari tayong manatiling alisto ay magbigay ng atensyon sa mga sumusunod na senyales.

(A) KARANIWANG MGA EMOSYONAL AT KOGNITIBONG SENYALES (Obserbahan ang pananalita at pakilos na mga ekspresyon ng tao)



1. Labis na mababang mood, hindi mapakali o balisa
2. Kawalang interes sa kapaligiran
3. Parang pagsisi sa sarili, tulad ng paulit ulit na pagtukoy sa sarili bilang walang silbi o nanininiwala na pabigat lang sya sa iba
4. Kawalang dahilan upang mabuhay at pakiramdam na walang pag-asa tungkol sa kanyang hinaharap
5. Diretso o hindi direstong ekspresyon ng mga isipin ng pagpapatiwakal sa pamamagitan ng pasalita o pakilos na paraan, tulad ng “Gusto ko nang mamatay” o “Mas magiging maayos ang mundo nang wala ako”

(B) KARANIWANG MGA SENYALES SA UGALI (Obserbahan kung ang tao ay nagpapakita ng kapansin pansing pagbabago sa ugali)

1. Kapansin pansing pagtaas o pagbaba ng ganang kumain at/o haba ng tulog
2. Nabawasang pakikisalamuha sa lipunan, pag-iwas sa lipunan



3. Pag-abuso sa droga o alak
4. Nagpapakita ng mga ugaling mapanganib o hindi karaniwan tulad ng matulin na pagmamaneho, pagsasagawa ng malalaking pamumuhunan o labis na paggastos
5. Pamimigay ng mga pinakamamahal at importanteng mga gamit tulad ng alahas, susi sa kaha de yero o mga titulo sa mga importanteng tao
6. Nagpapaalam sa pamilya at mga kaibigan at inaayos ang sariling libing
7. Tumitingin ng impormasyon online tungkol sa kamatayan, mga paraan, o mga website para sa pagpapatiwakal
8. Lantarang binabanggit ang kamatayan o pagpapatiwakal o senyales sa social media
9. Naghanda ng mga paraan ng pagpapakamatay tulad ng lubid, uling at malalaking halaga ng gamot

2. PAGPIGIL AT PAMAMAHALA SA KRISIS NG PAGPAPATIWAKAL

Maaari tayong gumamit ng mga sumusunod na paraan upang tulungan ang tao sa pagpigil at pamamahala ng krisis ng pagpapatiwakal.

(A) AKTIBONG PAKIKIPAG-USAP

1. Magkusang makipang-usap sa tao upang ipakita na nagbibigay pangangalaga at pag-aalala
2. Makinig lamang at hayaan ang tao na maglabas ng kanyang nararamdaman at sabihin ang kanyang mga pangangailangan upang makapagbigay ng tulong ang mga tao sa paligid nya upang maresolbahan ang kanyang mga problema at magbigay ng suporta



(B) BAWASAN ANG POTENSIAL NG PANGANIB AT MAGBUO NG MAPAGPROTEKTANG KAPALIGIRAN

1. Parating samahan ang tao at pababain ang pagkakataon na maiwan syang mag-isa
2. Pigilan ang tao mula sa pag-abuso sa droga at alak
3. Pigilan ang tao na magkaroon ng pagkakataong makakuha sa mga mapanganib na bagay



(C) HUMINGI NG PROPESYUNAL NA TULONG



1. Hikayatin ang tao na humingi ng propesyunal na tulong sa lalong madaling panahon
2. Sa panahon ng agarang pangangailangan, tumawag sa 999 o samahan sya sa Departamento ng Aksidente at Agarang Tulong para sa tulong

(D) MAGPAKITA NG PATULONG NA PAG-ALAGA

1. Tumawag at magtext sa tao upang ipakita ang iyong pag-aalala at paghihikayat. Ipagpatuloy ang pag-alaga para sa tao pagkatapos ng krisis sa pagpapatiwakal
2. Tulungan ang tao na magsaayos ng follow-up na konsultasyon o samahan ang tao na tumanggap ng lunas
3. Pangasiwaan ang pakikipanayam sa serbisyo ng pagsuporta sa pagitan ng pamilya, kaibigan at komunidad upang maipakita ang patuloy na pag-aalala sa tao



(E) MENAWARKAN DUKUNGAN NYATA DAN INFORMASI

1. Tulungan ang tao na maresolba ang kanyang mga problema, pangasiwaan ang pinagmulan ng stress at magbigay ng nakikitang suporta tulad ng pagbibigay ng tulong pinansyal at pagtulong ng gawaing pangangalaga
2. Magbigay sa tao ng mga paraan ng paghingi ng agarang tulong sa pagpigil sa pagpapatiwakal, helpline at pagkukunan sa komunidad para sa emosyonal na suporta. Tulungan ang tao na i-download ang naaangkop na impormasyon sa kanyang mobile para sa agarang paggamit nito



3. HUMINGI NG TULONG

Mangyaring humingi ng tulong mula sa mga makukuha sa kkomunidad sa lalong madaling panahon kung kinakailangan.

24-ORAS NA HOTLINE O SUPORTA ONLINE

18111 Hotline ng Suporta sa Kalusugang Pangkaisipan	18111	Mga Befrienders Samaritan ng Hong Kong	2389 2222 (Tsino) 2389 2223 (Ingles)
Seybisyo ng Pagpigil sa Pagpapatiwakal	2382 0000	Mga Samaritans	2896 0000 (iba't ibang wika)
Sentro ng Pagsuporta ng Caritas para sa Krisis sa Pamilya	18288	Online Platform para sa Emosyonal na Suporta sa Kabataan na 'Open Up' ng Hong Kong Jockey Club	SMS / WhatsApp 9101 2012
Hotline sa Kalusugang Pangkaisipan ng Awtoridad ng Ospital	2466 7350	Hotline ng Departamento ng Kapakanang Panlipunan	2343 2255



Pagpigil sa Pagpapatiwakal

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

