

Pandaigdigang Araw ng Pag-iwas sa Pagpapakamatay

“Paglikha ng Pag-asa sa Pamamagitan ng Aksyon”

(Tagalog version)



“Paglikha ng Pag-asa sa Pamamagitan ng Aksyon” ay ang tema ng Pandaigdigang Araw ng Pag-iwas sa Pagpapakamatay 2021-2023.

Matuto tayo ng higit pa tungkol sa pag-iwas sa pagpapakamatay at humanap ng pag-asa para sa mga taong nangangailangan.

Natagpuan ng mga pag-aaral na:

- **HINDI** patataasin ng pagtalakay sa pagpapakamatay ang motibasyon ng ibang magpapakamatay
- Maaaring **PAWIIN** ng tamang pagtatanong tungkol sa pag-iisip tungkol sa pagpapakamatay at kaugnay ugali ang pagkabalisa ng isip ng tao

Ang karamihan ng mga taong nagtatangkang magpapakamatay:

- ay nakaranas ng **matinding maigting na pangyayari sa buhay** o nawalan ng ilang napakahalagang tao at mga bagay (halimbawa, pagkawala ng mga malapit na kamag-anak, kasintahan o kalisugan, atbp.)
- mayroong **malubhang pagkabalisa ng isip at sakit ng damdamin**



Ilang karaniwang tandang babala ng mga pagpapakamatay:

Kalooban	<ul style="list-style-type: none">• Nanlulumo, nakokonsensya, nababahala, atbp.• Mga hindi inaasahan o malaking pagbabago, katulad ng madalas na masayahing naging malungkot
Mga Ugali	<ul style="list-style-type: none">• Kawalan ng interes sa mga paborito, karaniwang tahimik• Paglayo mula sa mga kamag-anak at kaibigan, paghihiwalay ng sarili• Pagbibigay ng mga minamahal na bagay sa iba o pagkakatiwala sa iba na gampanan ang kanilang mga inaasahan• Paghahanap ng impormasyon at mga paraan ng pagpapakamatay
Sa Katawan	<ul style="list-style-type: none">• Mga mahalagang pagbabago sa ganang kumain at timbang• Pagod, mga pagkaantala sa sagot• Masamang kalidad ng pagtulog, hal. hirap sa pagtulog o labis na pagtulog
Mga Kaisipan	<ul style="list-style-type: none">• Mga negatibong pag-iisip, hal., pakiramdam na walang silbi, walang kaya, walang pag-asa• Nagpapahayag ng mga pag-iisip tungkol sa pagpapakamatay sa pamamagitan ng mga salita o social media



Nais ng ilang tao himukin ang ibang huwag magpapakamatay, ngunit maaaring maramdaman ng mga taong itinakwil sila o mas hindi komportable dahil sa kanilang paggamit ng mga salita. Halimbawa:

- ✗ "May mas masahol pa sa iyo"
- ✗ "Iniiwasan mo ang problema"
- ✗ "Kailangan mong alagaan ang iba, sa halip na pagtuunan mo lang ng pansin ang sarili mo"

Subukan mong sabihin:

- ✓ "Naiintindihan kong napakalungkot mo"
- ✓ "Napakahirap siguro para sa iyong pasanin ang problema nang napakatagal"
- ✓ "Mag-usap tayo nang mahinahon at humanap ng paraan palabas"

Paano tumulong?

- Magkusang buksan ang paksa, hayaan silang ihayag ang sinusupil na pagkabalisa.
- Makinig nang may empatiya sa kanilang mga paghihirap at mga damdamin sa kanilang posisyon, magbigay ng maibiging suporta at pawiin ang kanilang pagkabalisa.
- Matapos pagaanin ang kanilang pagkabalisa, humanap mg mga solusyon kasama sila.
- Para sa mga mas mahirap na problema, hikayatin o samahan silang humanap ng propesyonal na tulong.
- Para sa emerhensya, agad na tumawag sa 999 para sa mga serbisyong pang-emerhensya, o pumunta sa Departamento ng Aksidente at Emerhensyang isang malapit na ospital.

