



Mabilis na Sanggunian para sa Pagpigil sa Pagpapakamatay na Kabataan

Alamin kung ano ang dapat hanapin

Ang pagpapakamatay ay ang pangalawang pangunahing sanhi ng pagkamatay ng mga kabataan at batang may sapat na gulang. Ang isang pangunahing bahagi sa pagpigil ay malaman ng mga nagmamalasakit na matatanda ang mga palatandaan.

- lumalayo mula sa pamilya at mga kaibigan
- kawalan ng pag-asa tungkol sa hinaharap
- pagsasabi o pagsusulat tungkol sa pagpapakamatay o nais na mamatay
- pagpapahiwatig na sila ay nakadarama ng pagkalula, walang magawa, o walang kontrol
- mga pagkilos na nagpaalam, tulad ng pagbibigay ng mahahalagang gamit
- mga pagbabago sa pag-uugali (pagtanggì sa pagganap sa paaralan, pag-arte, pagkuha ng peligro, atbp.)
- may problemang paggamit ng droga
- kawalang pansin sa kalinisan
- negatibong lagay ng loob o mga palatandaan ng depresyon (kalungkutan, pagkamayamutin, hindi gaanong masaya sa dati niyang kinasisiyahan na mga gawain, nahihirapang matulog o kumain)

Alamin kung ano ang sasabihin

Ang pasimula ng paksang pagpapakamatay sa iyong anak ay magpapadali para sa kanila na magtapat sa iyo kung nagkakaproblema sila sa paksa na ito. Narito ang ilang mga paraan upang lapitan ang mahirap na pag-uusap na ito:

- **Simulan ang pag-uusap:** Magsimula ng dahan-dahan, sa pamamagitan ng pagtatanong sa nararamdaman ng iyong anak o tinedyer. Maaari kang magsimula sa ilang mga pangkalahatang pagmamasid at mga katanungan, tulad ng "Napansin kong gumugugol ka ng maraming oras sa iyong silid at tila malungkot ka. Ayos ka lang ba?"
- **Makinig:** Mahalagang bigyan ng pagkakataon ang iyong anak o tinedyer na tumugon sa iyong unang katanungan. Maaari mong sabihin, "Sabihin mo pa sa akin ang tungkol doon. Mahalaga ito Nagsisimula na maintindihan ko nang mas mabuti."
- **Magtanong:** Direktang magtanong tungkol sa pagpapakamatay. Kung sinabi ng iyong anak na "hindi", magtiwala sa iyong mga likas na ugali at mag-follow up kung kinakailangan.
- **Tumugon:** Kung sinabi ng iyong anak na 'Oo', manatiling kalmado at tiyakin sa kanila na

tutulungan mo sila na mapagtagumpayan ito.

Alamin kung ano ang gagawin kung nag-aalala ka

- Turuan ang iyong sarili sa mga lokal na serbisyo na makakatulong:
ConnexOntario 1-866-531-2600
[Children's Mental Health Ontario](#)
I-click ang link upang makahanap ng isang sentro sa iyong lugar
- Kumunsulta sa iyong doktor ng pamilya, pinuno ng kultura/pananampalataya, para sa karagdagang suporta
- Makipagtulungan sa paaralan ng iyong anak upang lumikha ng mga pang-araw-araw na suporta. Ang mga nagmamalasakit na propesyonal ay naroroon upang tumulong
- Unahin ang iyong sariling kagalingan upang nariyan ka para sa iyong anak o tinedyer. Bisitahin ang [Wellness Together Canada](#) para sa mga ideya at mga suporta.
- Subukang maglaan ng oras para sa pakikipag-ugnay at mga aktibidad na may mababang stress sa iyong anak o tinedyer bawa't araw
- Tandaan, ang mga saloobin ng pagpapakamatay ay maaaring mangyari sa sinuman at kapag nagbigay ka ng direkta, nagmamalasakit na suporta maaari mong tulungan ang iyong anak o tinedyer

Alamin kung ano ang gagawin sa isang krisis

Kung ang iyong anak o tinedyer ay may makatotohanang plano sa pagpapakamatay at balak na kumilos kaagad dito o gumawa ng pagtangka, ito ay isang emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan. Huwag iwanang mag-isa ang iyong anak o tinedyer. Kaagad makipag-ugnay sa Crisis Services Canada 1.833.456.4566, pumunta sa silid pang-emerhensiya ng iyong lokal na ospital, o tumawag ng isang ambulansya.

Makakuha ng tulong para sa krisis sa pagpapakamatay at pagpigil sa:

Black Youth Helpline
1-833-294-8650 (alas 9 ng umaga hanggang alas 10 ng gabi)
[Crisis Services Canada](#)
1-833-456-4566 (24/7) o i-teksto ang 45645 (alas 4 ng hapon hanggang alas 12 ng umaga)
[Kids Help Phone](#)
1-800-668-6868 o i-teksto ang CONNECT sa 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line](#)

1-855-242-3310 o i-click ang link upang makipag-usap.

Naseeha (naseeha.org) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#)

I-click ang link upang makipag-usap.

O makipag-ugnay sa linya ng telepono sa pagkabalisa sa inyong lugar

Mga magulang, mga pamilya upang malaman ang tungkol sa iyong mahalagang papel sa pagpigil sa: pagpapakamatay, tingnan ang buong dokumento sa:

Maghanda; Pigilan; Tumugon: Isang gabay sa pagpigil sa pagpapakamatay para sa mga magulang at mga pamilya sa panahon ng COVID-19 at pagbalik sa paaralan



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca