

# KNOW THE SIGNS

There are people in our community who experience intense sadness every day.

They believe that their life has no meaning and there is no hope. And because they are ashamed of what they are going through and they find it difficult to understand their experiences, they hide their pain.

If a friend or family member shows any of the following, especially if they are acting in ways that are not typical, reach out to provide help in time.

- Talking about wanting to die or suicide
- Seeking methods for self-harm or suicide
- Feeling hopeless, desperate, trapped
- Giving away possessions
- No longer doing the things he or she usually enjoys
- Putting affairs in order
- Reckless behavior
- Anger
- Increased drug or alcohol use
- Sudden mood changes
- Anxiety or agitation
- Changes in sleep
- Sudden mood changes
- No sense of purpose



## PAIN ISN'T ALWAYS OBVIOUS

## Maging Alerto! Alamin ang mga babala ng suicide.

**KNOW THE SIGNS**



**KNOW THE SIGNS**



# ALAMIN ANG MGA PALATANDAAN

May mga taong nakararanas nang matinding kalungkutan araw-araw.

Pakiramdam nila ay wala ng saysay at wala ng pag-asa ang kanilang buhay. Dahil sa hiya o hindi pag-intindi sa kanilang pinagdaraan, hindi nila ibinabahagi ang kanilang problema sa ibang tao.

Kung ikaw ay may kapamilya o kaibigan na nagpapamalas nang mga babalang nakasaad dito, lalo na kung may pagbabago sa kanilang pag-uugali, agad-agad niyo silang tulungan.

- Pagsasabi na gusto na nilang mamatay o wakasan ang kanilang buhay
- Paghahanap ng mga paraan ng pagpapakamatay o pananakit sa sarili
- Kawalan ng pag-asa o pagiging desperado
- Pamimigay ng mga ari-ariang mahalaga sa kanila
- Paghinto sa paggawa ng mga bagay na kinahihiligan o libangan
- Nakakadudang pag-sasaayos ng mga habilin
- Paglalagay sa sarili sa kapahamakan
- Galit
- Pagdami ng pagkonsumo ng droga o pag-inom ng alak
- Pag-iwas sa pamilya at mga kaibigan
- Pagkabalisa at pagkabahala
- Pagbabago sa pagtulog tulad ng pagdanas ng insomniya o madalas na pagtulog
- Biglaang pagbabago ng pakiramdam at kalooban
- Pagsasabi na sila ay wala ng pag-asa, walang silbi o wala ng dahilan para mabuhay



*“Mahalaga ka sa akin at ako’y nagmamalasakit sa iyong kapakanan, kaya’t nais kong tanungin ka kung ikaw ay nag-iisip na wakasan na ang iyong buhay?”*

## PAGHINGI NG TULONG

Mahirap tanggapin na ang taong mahalaga sa atin ay nakararanas ng krisis at nais magpakamatay. Subalit, ang pakikinig at pagtanggap ng ganitong krisis ay mahalaga upang sila ay ating matulungan. Kung ikaw ay nag-aalala sa isang taong nasa ganitong kalagayan, huwag mag-atubiling simulan ang pakikipag-usap.

**Kausapin** ang taong nasa krisis. Banggitin ang mga palatandaan na iyong napupuna sa kilos at pananalitang nang iyong kaibigan o kapamilya.

Tanungin kung ninanais na ba nilang magpakamatay o wakasan ang kanilang buhay.

**Makinig.** Ipaalam ang iyong pag-aalala para sa kanila. Sabihin na nauunawaan mo ang kanilang pinagdaraanan. Ibigay ang lahat ng suporta.

Ito ang mga paraan upang makatulong sa taong nasa krisis:

- Manatili sa kanilang tabi at ipadama ang iyong pagmamalasakit at pagnanais na makatulong.
- Huwag ninyo silang iwanan na nag-iisa.
- Magbigay-tiwala na hindi nakakahiyang humingi ng tulong.
- Kausapin ang mental health clinician, doktor, o mga kapamilya at talakayin sa kanila ang mga susunod na hakbang.

Tumawag sa National Suicide Prevention Lifeline sa  
**1.800.273.8255**

May mga mapagkakatiwalaan at sanay na tagapayo na handang makatulong 7 araw sa isang linggo 24-oras.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang:  
[www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org)

## REACH OUT

Call:

**1.800.273.8255**

Trained counselors are available 24/7 to offer support at the National Suicide Prevention Lifeline.

Visit:

[www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org)  
for more information and local resources.

*“I have to ask this question because I care about you. Are you thinking about ending your life?”*

It is difficult to accept that someone we care about wants to end their life. However, acceptance is important for us to be able to help them. If you are worried about someone, don't hesitate to start the conversation.

### START THE CONVERSATION

Mention the warning signs that you noticed in their actions and words.

### ASK ABOUT SUICIDE

“Are you thinking about suicide?”

### LISTEN

Express concern, reassure and ask to help them.

If you think a person is suicidal, don't leave them alone. You can contact the National Suicide Prevention Lifeline (24/7):

**1.800.273.8255**

Here are the ways you can offer support:

- Stay to comfort them and let them know you care and are willing to help.
- Reassure them that there is no shame in seeking help.
- Talk to and discuss next steps with a mental health clinician or doctor, a community leader or family members.

**KNOW THE SIGNS**

