

PANGKALAHATANG GABAY PARA SA MAGA MAGULANG (ELEMENTARYA)

Mapipigilan ang Pagpapakamatay

- **Kausapin** ang iyong anak tungkol sa pagpapakamatay. Huwag kang matakot; hindi ka “maglalagay ng ideya sa kanilang ulo”. Ang **paghingi ng tulong** ay isang kasanayan na magpo-protékta sa iyong mag-aaral. **Tulongan ang iyong anak** na kilalanin at **kumonekta** sa mga nagmamalasakit na nakatatanda na maaari nilang kausapin kapag kailangan nila ng patnubay at suporta.
- **Alamin** ang mga kadahilanan at mga babalang palatandaan ng pagpapakamatay.
- **Manatiling kalmado.** Magtatag ng ligtas na kapaligiran upang pag-usapan ang pagpapakamatay.
- **Makinig** sa nararamdaman ng iyong anak. Huwag maliitin ang sinasabi ng iyong anak tungkol sa kung ano ang ikinasasama ng kanilang loob. Ilagay ang iyong sarili sa lugar ng iyong anak; huwag subukan na magbigay ng simpleng solusyon.
- **Maging tapat.** Kung ikaw ay nag-aalala, huwag magpanggap na maliit lang ang problema. Siguruhin sa iyong anak na may mga tao na makakatulong. Ipahayag sa kanila na kasama ka nila upang magbigay ng ginhawa at pagmamahal.
- **Maging suporta nila.** Ang mga bata ay maghahanap ng tulong at suporta mula sa mga magulang at nakatatandang kapatid. Pag-usapan ang mga paraan ng pagharap ng mga problema at tiyakin sa iyong anak na ikaw ay nagmamalasakit. Ipaalam sa mga bata na ang kanilang masamang damdamin ay hindi magtatagal magpakailanman.
- **Umaksyon.** Napakahalaga na makakuha ng propesyonal na tulong para sa iyong anak at sa buong pamilya. Kapag malapit ka sa isang sitwasyon madalas na mahirap na makita ito nang malinaw. Maaaring hindi mo malutas ang problema sa iyong sarili.
 - Ang tulong ay maaaring matagpuan sa sentro ng pag-iwas ng pagpapakamatay o lokal na ahensya ng mental health, o sa pamamagitan ng pari/pastor o iba pang suporta sa komunidad.
 - Maging pamilyar sa mga serbisyong pang-suporta sa paaralan ng iyong anak. Makipag-ugnayan sa (mga) naaangkop na tao sa paaralan, halimbawa, ang social worker ng paaralan, psychologist, tagapayo, o nars.
- **Kumuha ng suporta.** Ang pagbibigay ng suporta para sa isang bata na nasa panganib na magpakamaaty ay emosyonal at pisikal na nakakapagod. Maghanap ng personal na suporta para sa mga may gulang sa loob ng iyong komunidad (hal., mga kaibigan, mga pamilya, pari/pastor, mga propesyonal sa mental health).
- **I-access ang mga importanteng numero/websites.** *Sa oras ng emerhensiya, tumawag sa 911.*

Ang **24 Oras na Crisis Line:** Suicide/Crisis Hotline: 1-800-273-TALK (8255)

Care Solace: 1-888-515-0595

www.star-vista.org

www.nami.org

Mga Salik ng Panganib ng Pagpapakamatay sa mga Kabataan

Habang ang landas na humahantong sa pagpapakamatay na pag-uugali ay mahaba at kumplikado at walang “profile” na makakahula sa pagpapakamatay na pag-uugali na may katiyakan, may ilang mga kadahilanan na mas malamang na isaalang-alang ng mag-aaral ang pagpapakamatay. Sa pagkakahiwalay, ang mga salik na ito ay hindi palatandaan ng pag-iisip ng pagpapakamatay. Gayunpaman, kapag mayroon, hudyat ito na kailangan na bantayan at maging alerto sa mga babalang palatandaan ng pagpapakamatay. Ang mga pag-uugali na nakalista sa ibaba ay maaaring magpahiwatig na ang isang bata ay namimighati at maaaring magsimula na mag-isip at kumilos na nakakapanira sa sarili. Kung nag-aalala ka tungkol sa isa o higit pa sa mga sumusunod nap ag-uugali, mangyaring humingi ng ng tulong sa paaralan ng iyong anak at iyong lokal na ahensya ng serbisyo sa mental health.

Mga Problema sa Bahay

- Paglalayas sa bahay
- Mga pagtatalo sa mga magulang/tagapag-alaga

Mga Problema sa Pag-uugali

- Pagmamaktol
- Paghigop ng hinlalaki sa bibig o pag-ihing/pag-dumi sa kama
- Pag-iinarte o marahas, pabigla-bigla nap ag-uugali
- Pananakot/Pang-aapi
- Palaging naaaksidente
- Biglang pagbabago sa antas ng aktibidad o pag-uugali
- Sobrang aktibo o umiiwas na makipag-ugnay

Mga Pisikal na Problema

- Madalas na masakit ang tiyan o masakit ang ulo na walang maliwanag na dahilan
- Mga pagbabago sa gawi sa pagkain o pagtulog
- Mga Bangungot o matinding takot sa gabi

Mga Problema sa Paaralan

- Talamak na hindi pagpasok at pagkahuli
- Pagbaba ng pagganap sa akademiya
- Mga takot na nauugnay sa paaralan

Mga Seryosong Malubhang Palatandaan

- Malubhang kalupitan sa mga tao o alaga
- Pagkakamot, paglalaslas, o pagmamarka ng katawan
- Pag-iisip, pagsabi, o pagguhit tungkol sa pagpapakamatay
- Mga nakaraang pagtatangka na magpakamatay
- Pagbabasakali sa peligro, tulad ng sadyang pagtakbo sa harap ng mga kotse o paglukso mula sa matataas na lugar
- Matindi o labis na pagkaabala sa pagkamatay