

## PANGKALAHATANG GABAY PARA SA MGA MAGULANG (SEKUNDARYA)

### Mapipigilan ang Pagpapakamatay

- **Kausapin** ang iyong anak tungkol sa pagpapakamatay. Huwag matakot; hindi ka “maglalagay ng ideya sa kanilang ulo”. Ang **paghingi ng tulong** ay isang kasanayan na magpo-protekta sa iyong mag-aaral. **Tulongan ang iyong anak** na kilalanin at **kumonekta** sa mga nagmamalasakit na nakakatanda 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 ikinasasama ng kanilang loob. Ilagay ang iyong sarili sa lugar ng iyong anak; huwag subukan 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 malapita 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, social worker ng paaralan, sikologo ng paaralan, tagapayo ng paaralan, o nars ng paaralan.
- **Kumuha ng suporta.** Ang pagbibigay ng suporta sa isang bata na nasa panganib na magpakamatay ay emosyonal at pisikal na nakakapagod. Maghanap ng personal na suporta para sa mga may gulang sa loob ng iyong komunidad (hal., mga kaibigan, 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](http://www.star-vista.org)

[www.nami.org](http://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 nap ag-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 ang mga palatandaan ng pagpapakamatay. Sa partikular, kasama sa mga salik ng panganib ang mga sumusunod:

- Kasaysayan ng depresyon, sakit sa pag-iisip, o mga karamdaman sa pag-aabuso ng substansiya/alak
- Kasaysayan ng pagpapakamatay sa pamilya o pagpapakamatay sa komunidad
- Pagkakaroon ng baril o lubid
- Kawalan ng pag-asa
- Pagkakahiwalay o kulang ng suporta ng lipunan
- Pagiging pabigla-pabigla
- Mga krises sa sitwasyon
- Pagkakakulong

## Mga Babalang Palatandaan ng Pagpapakamatay

Ang mga babalang palatandaan ay mga mapapansin nap ag-uugali na maaaring hudyat na may pag-iisip ng pagpapakamatay. Maaari silang ituring na “sigaw ng paghingi ng tulong” o “paanyaya na mamagitan.” Ang mga babalang palatandaan na ito ay hudyat na kailangan na itanong ng direktso tungkol sa kung ang indibidwal ay may saloobin na magpapakamatay.

Kung ang naturang pag-iisip ay kinilala, ang interbensyon ay kinakailangan. Kasama sa mga babalang palatandaan ang mga sumusunod:

- **Mga banta na magpapakamatay.** Tinatayang aabot sa 80 porsyento ng lahat ng biktima ng pagpapakamatay ay nagbigay ng ilang mga pahiwatig tungkol sa kanilang hangarin. Parehong direkta (“Gusto kong patayin ang sarili ko”)at hindi direkta (“Nais kong matulog at huwag na magising”) na mga banta ay kailangan na seryosohin.
- **Mga tala at plano na magpapakamatay.** Ang pagkakaroon ng isang tala na magpapakamatay ay isang makabuluhang tanda ng panganib. Ang bata ay nasa mas malaking panganib kung nagbunyag sila ng mas detalyadong plano.
- **Dating pag-uugali ng pagpapakamatay.** Ang dating pag-uugali ay isang malakas na prediktor ng pag-uugali sa hinaharap. Samakatuwid, ang sinumang may kasaysayan ng pag-uugali ng pagpapakamatay ay dapat na maingat na obserbahan para sa pag-uugali ng pagpapakamatay sa hinaharap.
- **Paggawa ng pangwakas na pag-aayos.** Pamimigay ng mga ari-ariang mahalaga sa kanila, pagsusulat ng habilin, at/o pag-aayos ng libing ay maaaring babalang palatandaan ng nalalapit na pag-uugali ng pagpapakamatay.

- **Pagkaabala sa kamatayan.** Labis na pagsabi, pagguhit, pagbasa, at/o pagsulat tungkol sa kamatayan ay maaaring magmunkahi ng pag-iisip ng pagpapakamatay.
- **Mga pagbabago sa pag-uugali, hitsura, saloobin, at/o damdamin.** Ang depresyon (lalo na kapag sinamahan ng kawalan ng pag-asa), biglang kasiyahan (lalo na kapag naunahan ng patuloy na depresyon), pagtungo sa paghiwalay sa lipunan, pamimigay ng personal na ari-arian, at pagbawas sa interes sa mga dating importanteng gawain, ang lahat ng ito ay itinuturing na babalang palatandaan ng pagpapakamatay .