

PAANO TULUNGAN ANG IYONG ANAK MATAPOS ANG PAGPAPAKAMATAY

Harapin ang iyong sariling reaksiyon

Kapag ang isang bata ay pinili na magpakamatay, maaari tayong malula sa ating sariling personal na pakiramdam na pagkabigla at pagkalito. Kung kilala mo nang personal ang namatay, maaari kang makaramdam ng halu-halung emosyon. Bigyan ang iyong sarili ng ilang oras upang hayaan ang balita na kumalma. Asahan na ang pagkabigla ay mahaluan ng kalungkutan at kawalan ng kakayahan. Kritikal para sa iyo na maglaan ng oras upang harapin ang iyong sariling damdamin bago ka lumapit sa iyong anak.

Iwasan na pagtsismisan ang tungkol sa mga sanhi

Maaaring hindi natin malaman ang lahat ng mga dahilan para sa anumang pagpapakamatay, at sa loob ng bakyum ng kumpleto at tumpak na impormasyon madalas na pinapakita sa atin ay kalahating katotohanan at haka-haka. Kaya huwag makisali sa kahit na anong klaseng pag-uusap tungkol sa kadahilanan ng kamatayan.

Panatilihin na huwag husgahan ang namatay

Habang totoo na ang pag-unawa sa mga salik ng panganib at babalang palatandaan ng pagpapakamatay ay nakakatulong, hindi namin nais na gumawa ng paghuhusga o pagpapalagay tungkol sa anumang partikular na kamatayan.

Ibahagi ang iyong mga reaksiyon sa iyong anak

Magsimula sa pamamagitan ng pagpapahayag ng iyong sariling kalungkutan at pagkalito tungkol sa pagkamatay, at pagkatapos ay hilingin sa iyong anak na ibahagi ang kanilang mga reaksiyon.

Hilingin ang tugon ng iyong anak, at bigyang-bisa ito

Bigyang-bisa ang anumang marinig mo: “Pinapahalagahan ko ang iyong kalungkutan/pagkalito/galit/kawalan ng pag-unawa.” Maging handa sa klasikong tugon na “hindi ko alam,” at bigyang-bisa din ito: “Naiintindihan ko na kapag may nangyari na ganitong bagay, maaaring mahirap malaman ang nararamdaman mo.”

Kung ang iyong anak ay may personal na relasyon sa namatay, dapat ang iyong unang prayoridad ay ang kalungkutan ng iyong anak. Ang pighati sa pagkabata ay naiiba sa mga may gulang. Ang mga bata ay may posibilidad na makaranas ng

matinding damdamin, kagaya ng kasama sa makabuluhang pagkawala, sa maikling pagsilakbo. Ang mga nasabing damdamin ay karaniwang mabilis mawala, kung kaya't importante na sunggaban ang “mga sandali na nagtuturo” kapag ang pintuan para mapag-usapan ang tungkol sa kamatayan ay maaaring bukas.

Tanggapin ang mga bali-balita, at ilagay ang mga ito sa konteksto

Kung nakakarinig ka ng bali-balita tungkol sa pagkamatay, malamang na narinig din ng iyong anak ang mga ito. Kausapin ang iyong anak tungkol sa mga bali-balita:

“Maraming mga bali-balita na lumulutang sa paligid tungkol sa kung ano ang nanyari. May narinig ka ba?” Ipaliwanag na, bagaman ang ilan sa mga bali-balita ay maaaring totoo, bahagi lamang ito ng kwento, at dapat tayo na mag-ingat na huwag humusga batay sa limitadong impormasyon. Bigyang diin na ang pinakamahalagang piraso ng kwento ay ang katotohanan na ang namatay ay nakaramdam ng kakila-kilabot na pakiramdam o hindi nakapag-isip ng malinaw na hindi nila namalayan ang mga kinahinatnan ng kanilang ginagawa.

Pasimulan ang paksa ng paghingi ng tulong

Ipagbigay-diin na walang terrible o nakakawasak sa buhay na dapat itong makaya sa pamamagitan ng pagpapakamatay. Tanungin ang iyong anak kung kanino sila pupunta para humingi ng tulong sa isang seryosong problema. Sana ang pangalan ay nasa itaas ng listahan, ngunit huwag magalit kung hindi. Depende sa edad ng iyong anak, ang kanilang katapatan ay maaaring lumipat sa mga ka-edad. Sumang-ayon na ang mga kaibigan ay mahusay na tagbuhan ngunit kapag ang problema ay napakalaki na ang pagpapakamatay ay isinasaalang-alang bilang isang solusyon, mahalaga din na makakuha ng tulong mula sa may sapat na gulang. Tanungin kung alin sa mga nasa hustong gulang ang sa tingin niya ay makakatulong, lalo na mga mahihirap na problema. Kung ang listahan ay maikli o wala, magbigay ng ilang mga mungkahi. Ang mga mahusay na pagpipilian ay maaaring kasama ang ibang miyembro ng pamilya na nasa hustong gulang; kawani ng paaralan, tulad ng mga guro, tagapayo, mga coach, o nars ng paaralan; pari/pastor o ministro ng kabataan; magulang ng kaibigan, nakatatandang kapatid; o kahit mga kapit-bahay.

Maaari mo din na kilalanin na ang iyong anak ay maaaring nag-aalala sa kabutihan ng isang kaibigan o kamag-aral. Banggitin na ang mga parehong nasa hustong gulang na

ito ay mahusay na tagbuhan din sa mga sitwasyon na iyon. Hindi kailanman mabuting panatilihin ang pag-aalala tungkol sa isang kaibigan sa sarili, lalo na kung ang mga alalahanin ay tungkol sa isang bagay na seryoso tulad ng pagpapakamatay.

Panatilihing bukas ang mga linya ng komunikasyon

Bisitahin muli ang mga mensaheng ito tungkol sa paghingi ng tulong sa iba pang mga pag-uusap. Ang mga tanong na hindi nasagot at mga kumplikadong damdamin tungkol sa pagpapakamatay ay nananatili, kahit na hindi ito nasabi, at ang pagsasawalang-bahala ng mga ito ay hindi magpapawala sa kanila. Ang pakikipag-usap tungkol sa pagpapakamatay ay hindi magtanimng ideya sa ulo ng iyong anak. Ang paglikha ng bukas na pagtitipon para sa talakayan ng mahihirap na paksa, tulad ng pagpapakamatay, ay maaaring magbigay sa iyong anak ng pagkakataon na kilalanin ka bilang isa sa mga mapagkakatiwalaan na nasa hustong gulang at mag-aalok ng pagkakataon na masanay ang paghingi ng tulong na kasanayan.

Mga Mapagkukunan

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