



SAAN AKO MAKAKAHINGI NG TULONG

- Lifeline: 131 114 (24/7 na mga serbisyo)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Serbisyong pang-emerhensiya: 000 (pulisya, ambulansya, bumbero)

IBA PANG SUPORTA SA KALUSUGAN NG ISIP (MENTAL HEALTH SUPPORT)

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



 www.mhub.org.au  info@mhub.org.au

 02 6100 4611



PALAKASIN NATIN



ang ating kaalaman at
kamalayan tungkol sa
pagpapakamatay

Tagalog | Filipino



FACT CHECK (PAGSUSURI NG KATOTOHANAN)

- Bilang ng mga nagpapakamatay sa Australya- 3000 bawat taon.
- Ang pagkitil ng sariling buhay ang pangunahing sanhi ng pagkamatay sa mga kabataang may edad 15-24 na taon.
- Ang mga lalaki ay tatlong beses na mas malamang na kitilin ang kanilang buhay.
- Ang mga babae ay mas malamang na magtangkang magpakamatay kaysa sa mga lalaki.
- 35,000 katao ang ipinapapasok sa ospital bawat taon para sa mga pinsalang nauugnay sa pagpapakamatay.



BANTAYAN ANG MGA RISK FACTOR PARA SUPORTAHAN ANG ISANG TAONG NAG-IISIP MAGPAKAMATAY

- Paulit-ulit na atake ng pagkabalisa.
- Biglaang pagbabago ng mood.
- Kakulangan ng motibasyon sa personal o propesyonal na buhay.
- Mga pag-uusap tungkol sa pagpapakamatay.
- Nabawasan ang interes sa pisikal na kaanyuhan.
- Tumaas na pagkonsumo ng alak o droga.
- Nakaraang pagtatangkang magpakamatay.
- Pagbibigay ng mahahalagang ari-arian.
- Pagbili o pangangalap ng mga bagay na maaaring gamitin sa pagpapakamatay.
- Paglayo sa mga kaibigan, pamilya, lipunan.



MGA PANGYAYARI NA MAAARING MAG-UDYOK PARA MAG-ISIP NA MAGPAKAMATAY

- Pagkawala ng isang mahal sa buhay.
- Mga problema sa pamilya o problema sa relasyon.
- Sakit sa kaisipan o katawan.
- Pagbabago sa mga kalagayan sa pera.
- Karahasan sa tahanan, pamilya o sekswal
- Pambu-bully



MGA TIP SA PAKIKIPAG-USAP – MGA DAPAT AT HINDI DAPAT GAWIN KAPAG TUMUTULONG SA ISANG TAONG NAG-IISIP MAGPAKAMATAY



MGA DAPAT GAWIN

- Maging malinaw at gumamit ng simpleng wika.
- Maging direkta - halimbawa: naiisip mo bang magpakamatay.
- Maging maingat sa kultura, relihiyon at iba pang paniniwala ng tao.
- Magkaroon ng malasakit, maging maunawain at bigyan siya ng iyong buong pansin.
- Maging bukas sa kaniyang mga iniisip, at maging maingat sa mga follow-up na tanong.



MGA HINDI DAPAT GAWIN

- Iwasan ang pagdiagnos ng kaniyang sakit sa pag-iisip.
- Iwasang balewalain ang kaniyang mga problema.
- Iwasan ang mga pagbabanta at pag-guilt trip.
- Iwasan ang mga tanong na paisa-sang salita lang ang dapat isagot, hayaan ang tao na ipahayag ang kanyang damdamin.
- Iwasan ang negatibong saloobin sa iyong mga salita o kilos ng katawan.
- Iwasan ang mga debate, argumento o kwento ng iyong sariling pananaw tungkol sa pagpapakamatay sa taong nag-iisip magpakamatay.

