Protektahan ang Kalusugan ng Pag-iisip ng mga Bata, Pigilan ang Pagpapakamatay ng Kabataan

Nakakaranas ng matinding pagbabago sa pisikal at mental ang mga bata habang nagbibinata o nagdadalaga at maaaring makaramdam ng pagkabalisa, kawalan ng kakayanan, at kawalan ng pag-asa kapag nakaranas sila ng mga hamon at paghihirap sa panahon ng pagbabagong ito. Maaaring maisip ng ilan ang pagpapakamatay. Bilang mga pangunahing tagapag-alaga, dapat humingi ng propesyonal na suporta ang mga magulang mula sa paaralan at sa komunidad sa sandaling malaman nila na nagpapakita ang kanilang mga anak ng mga palatandaang babala ng pagpapakamatay. Hindi dapat balewalain o sarilihin ng mga magulang ang mga palatandaan na ito. Nilalayon ng fact sheet na ito na palawakin ang pang-unawa ng mga magulang sa pagpapakamatay ng kabataan sa pamamagitan ng pagpapakilala sa mga salik sa panganib, mga pamprotektang salik, mga palatandaang babala ng pagpapakamatay at mga pansuportang hakbang.

Magtulungan tayo para pangalagaan ang kalusugan ng pag-iisip ng mga bata at maiwasan ang pagpapakamatay ng kabataan.

Alam mo ba?

Kumplikado ang mga asal ng mga nagpapakamatay, kasakop ang maraming nag-aambag na salik at ugnayan ng mga sanhi. Ang kabuuan at ugnayan ng ilang salik ng panganib ay magpapataas ng kahinaan ng isang tao sa mga asal na may kaugnayan sa pagpapakamatay, habang puwedeng balansehin ng mga pamprotektang salik ang mga salik sa panganib at mapabuti ang katatagan ng isang tao laban dito.

Ang pagtatanong sa iyong mga anak kung naiisip nilang magpakamatay ay hindi maghihikayat sa kanila na magsagawa ang planong pagpapakamatay. Sa kabaligtaran, mararamdaman nila na sila ay pinapahalagahan, nauunawaan, at mapapanatag kapag matiyaga kang nakikinig at nakikipag-usap sa kanila.

Mga Salik ng Panganib

Tumutukoy ang mga salik sa panganib sa anumang aspekto ng isang indibidwal na maaaring magpataas ng posibilidad na magkaroon ng mga asal na may kaugnayan sa pagpapakamatay. Nagbibigay-daan ang kaalaman sa mga salik ng panganib sa mga magulang upang masuri ang panganib ng kanilang mga anak na magpakamatay

- Biological: Sakit sa pag-iisip, pagdadalaga o pagbibinata, atbp.
- Psychological: Kawalan ng pag-asa, mababang self-esteem, atbp.
- Cognitive: Mahihinang kasanayan sa paglutas ng problema, pagiging perpekto, atbp.
- Environmental: Nakaraang pagtatangka na magpakamatay o pananakit sa sarili, pagbabago sa istruktura ng pamilya, atbp.
- Relasyon sa pamilya: Mga salungatan sa pamilya, pisikal o sikolohikal na pang-aabuso ng mga miyembro ng pamilya, atbp.
- Relasyon sa kapwa: Hindi magandang relasyon sa kapwa, pagkaputol ng mga pagkakaibigan o pagkakataon na na-bully, atbp.

Mga "Pamprotektang" Salik

(1) Suporta at pagkakaisa ng pamilya

- Maglaan ng karagdagang oras kasama ang anak mo at ipaalam ang pag-aalala mo sa kanya
- Makinig sa anak mo at tukuyin ang kanyang mga damdamin (hal. pagkabalisa); iwasang punahin at sisihin ang iyong anak
- Maglaan ng de-kalidad na oras kasama ang anak mo at pasiglahin ang positibong relasyon ng magulang at anak

(2) Pakikipag-ugnayan sa kapwa at suportang panlipunan

- Himukin at suportahan ang anak mo na makipagkaibigan

(3) Mahigpit na koneksyon sa paaralan at komunidad

(4) Mga diskarte sa adaptive coping at mga kasanayan sa paglutas ng problema

- Gabayan ang anak mo sa pagharap sa mga sitwasyon mula sa iba't ibang pananaw at pagkakaroon ng mga epektibong kasanayan sa paglutas ng problema
- Ipakita sa anak mo kung paano ilabas ang nararamdaman, lutasin ang mga problema, at pangalagaan nang mabuti ang sarili

(5) Positibong self-esteem

- Tulungan ang anak mo na tuklasin ang kanyang mga interes at tukuyin ang mga kalakasan

Mga Palatandaang Babala ng Pagpapakamatay

- Pagkukuwento, pagsusulat, o paggawa ng likhang sining tungkol sa kamatayan o pagpapakamatay
- Paghahanap ng mga paraan para magpakamatay
- Paggawa ng mga pinal na pagsasaayos, tulad ng pamimigay ng mahahalagang ari-arian
- Pagpapaalam sa mga kamag-anak at kaibigan na parang hindi na sila makikita
- Pagpapakita ng mga pisikal na sintomas, tulad ng pagdami ng mga pisikal na reklamo at pagbabago sa mga gawi ng pagtulog o pagkain
- Mga pagbabago sa mood; kapansin-pansin na marupok na emosyon; Pagbabago sa mga pag-uugali, tulad ng pagbubukod ng sarili sa iba at pakikisangkot sa mga gawaing may mataas na peligro o nakakasakit sa sarili
- Pagtaas ng kawalan ng kakayahang mag-concentrate at mag-isip; paglitaw ng negatibong pag-iisip

Kapag may mga kagyat na panganib sa pagpapakamatay

- Tiyakin na hindi naiiwang mag-isa ang anak mo
- Pigilan ang asal na may kaugnayan sa pagpapakamatay sa pamamagitan ng, halimbawa, pag-aalis ng mga matutulis na bagay at gamot, at pag-secure ng mga grill ng bintana gamit ang lock
- Samahan ang anak mo sa ospital para sa pang-emergency na serbisyo
- Humingi ng agarang suporta sa pamamagitan ng pagtawag sa 999 sa ilalim ng mga sitwasyong nanganganib ang buhay

Pagtugon sa Mga Palatandaang Babala ng Pagpapakamatay, Pagkakaron ng Ideya sa Pagpapakamatay, o mga Asal na may kaugnayan sa Pagpapakamatay

- Manatiling kalmado at iwasan ang pamumuna
- Pakinggan at suriin ang damdamin ng iyong anak, tulad ng pagsasabi ng "Sa tingin ko ay hindi ka masaya nitong mga araw na ito..."
- Gumamit ng mga open-ended na tanong para magkaroon ng pagkakataon ang anak mo na magkuwento tungkol sa kanyang sitwasyon, tulad ng pagtatanong ng "Kumusta ang mood/sakit ng ulo mo kamakailan?"
- Direktang ipahayag ang pagmamalasakit mo at pag-usapan ang isyu ng pagpapakamatay, tulad ng pagtatanong ng "Naisip mo na bang tapusin ang sarili mong buhay?"
- Ibahagi ang alalahanin mo at ipanatag ang anak mo na maaari kayong makakuha ng tulong, tulad ng pagsasabi ng "Nag-aalala ako sa iyo at sabay tayong hihingi ng tulong."
- Gabayan ang anak mo sa paghahanap ng mga paraan para mapangalagaan ang kanyang sarili at makayanan ang sitwasyon, tulad ng pagtatanong ng "Ano ang gagawin mo para mailabas ang iyong emosyon?"
- Panatilihin ang mahigpit na pagmamasid
- Humingi ng propesyonal na suporta para sa anak mo mula sa paaralan at komunidad

Mga Helpline

Ang mga Matulunging Samaritano ng Hong Kong
2389 2222

Mga Serbisyo ng Pag-iwas sa Pagpapakamatay
2382 0000

Linya ng Telepono kung may Krisis sa amilya ng Caritas
18288

Hotline ng Departamento ng Panlipunang Kagalingan
2343 2255

Hotline ng Psychiatry ng Awtoridad sa Ospital
2466 7350

Mga kaugnay na website

Kagawaran ng Edukasyon "Kalusugan ng Pag-iisip sa Paaralan" Online One-stop na Impormasyon para sa Kalusugan ng Pag-iisip ng mag-aaral

Programang "Magpahayag ng Nararamdaman" ng Mapagkawanggawang Sangay ng Jockey Club ng Hong Kong

Programang "Mag-usap Tayo" ng Tagapayong Lupon ng Kalusugan ng Pag-iisip

Programang Serbisyo ng "Psychosis" ng Awtoridad ng Ospital