

Jinsi ya Kumsaidia mtu anayefikiria kujiua

- Ongea naye waziwazi. Zungumza waziwazi kuhusu kujiua.
- Uwe tayari kumsikiliza. Mpe muda wakujieleza anavyohisi. Kubali hisia zake.
- Usimhukumu. Usijiingize katika mjadala wa iwapo kujiua ni vizuri au vibaya ama iwapo hisia hizo ni sawa au si sawa. Usimsomee kuhusu umuhimu wa maisha.
- Jiweke katika hali yake. Uwe tayari kusaidia wakati wowote. Onyesha unapendezwa naye na umtie moyo.
- Usimshurutishe ajiue.
- Usionyeshe umeshtuliwa na hali yake. Ukifanya hivyo hatajihisi huru kuongea na wewe.
- Usiseme kwambautaweka jambo hilo kuwa siri. Tafuta usaidizi.
- Mpe matumaini kwamba kuna njia nyingine.
- Chukua hatua. Ondoa vitu kama bunduki, kamba, ama tembe nyingi.
- Pata usaidizi kutoka kwa mashirika yanayoshughulikia wenye hali ngumu na kuzuia kujiua.
- **Msaidie kupiga simu kwa Simu ya Kuzuia Kujiua kwenye nambari 1-800-273-8255. Iwapo utapiga, kwanza utasikia sauti iliyorekodiwa, kisha muziki, baada ya hapo utaongea na mshauri nasaha aliyehitimu. Tafsiri inapatikana.**

Imetolewa katika habari inayopatikana kwenye tovuti ya www.suicidepreventionlifeline.org

Dalili kwamba Huenda Mtu Anafikiria Kujiua

- Anazungumzia kuhusu kutaka kufa au kujiua.
- Anatafuta njia ya kujiua, kwa kufanya utafiti kwenyemtandao ama kununua bunduki.
- Anazungumza kuhusu kukosamatumaini ama kutokuwa na sababu ya kuishi.
- Kuzungumza kuhusu kuhisi amenaswa ama ana uchunguambao havezi kuvumilia.
- Kuzungumza kuhusu kuwa mzigo kwa wengine.
- Kuongeza matumizi ya pombe ama dawa za kulevyu.
- Kuwa na wasiwasi au kuchukizwa; kutomakinika.
- Kukosa usingizi ama kulala sana.
- Kujitenga na, au kuwa baridi kuelekea wengine.
- Kuonyesha hasira ama kuongea kuhusu kulipiza kisasi.
- Kubadili hisia haraka mara furaha mara huzuni.
- Iwapo wewe au mtu unaye mfahamu anafikiria kuhusu kujiua tafadhali piga simu kwa **Simu ya Kuzuia Kujiua nambari ni 1-800-273-8255. Iwapo utapiga, kwanza utasikia sauti iliyorekodiwa, kisha muziki, baada ya hapo utaongea na mshauri nasaha aliyehitimu. Tafsiri inapatikana.**

Imetolewa katika habari inayopatikana kwenye tovuti ya www.suicidepreventionlifeline.org