Tagalog

Impormasyon para sa mga Magulang: Pagprotekta ng Iyong Anak Mula sa Pagpapakamatay

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents
Helping
Children

Maaaring pigilan ng mga magulang ang pagpapakamatay ng anak sa pamamagitan ng pagbabantay nitong mga palatandaan

Magbantay para sa sumusunod na pagbabago sa ugali at mga gawain ng iyong anak:

- Pagsasabi ng, “Sana mamatay ako,” o “Sana hindi na lang ako ipinanganak.”
- Pag-urong galing sa mga gawain, o pag-iwas sa pamilya at mga kaibigan
- Kakaibang kilos, pagbabago sa pagkain at pagtulog, paggawa ng mapapanganib na mga bagay na nakakasakit ng sarili at sa ibang mga tao, at pag-inom ng bawal na gamot at alak
- Pamimigay ng mga pansariling gamit at pagpapaalam sa mga tao na parang hindi sila makikita muli
- Sa walang kadahilanan, mabilis na magpalit ng damdamin mula sa pagiging napakamalungkot sa pagiging napakamaligaya
- Kawalang pag-asa pagkatapos na pumanaw ang mahal sa buhay, paghihiwalay sa kasintahan, hindi pagkakaunawaan sa matalik na kaibigan, mga problema sa eskuwela tulad ng kaapihan, pagbubuntis sa labas ng matrimonio, o pagkatapos ng isang malaking kalungkutan

Huwag punahin ang iyong anak dahil gustong magpakamatay.

Maaaring makatulong ang mga magulang sa pamamagitan ng pakikipag-usap tungkol sa pagpapakamatay. Ito ay mapagdamdam na paksa

Nag-aalala ang karamihan sa mga magulang na ang pag-uusap tungkol sa pagpapakamatay ay magdadagdag ng probabilidad na magpapakamatay ang anak. Gayunman, ang karamihan ng mga bata na magpapatiwakal sa isip ay nag-isip na na magpakamatay. Ang pag-uusap tungkol dito ay lalong uunti ang probabilidad na mangyari iyon. Kung iyong mapansin ang pagbabago sa ugali at mga gawain ng iyong anak, kausapin mo na. “Nitong nakakaraan, parang wala ka sa iyong sarili. Anong nangyayari?” “Ikaw ay maraming hamon na kinakaharap, at nag-aalala ako sa iyo at sa iyong nararamdaman.”

Maaaring makatulong ang mga magulang sa pamamagitan ng tuwirang pagtanong tungkol sa pagpapakamatay

Ang mga tanong na ito ay mahirap itanong, kaya makakatulong na magsanay sa harap ng salamin bago kausapin ang iyong anak. “Parang hindi ba umaayos kahit ano?” “Ikaw ba ay pinag-iisipan ang pagpapakamatay?” Kung pinag-isipan na ng iyong anak na magpakamatay, importante na humingi ng mas maraming kaalaman.

“Napag-isipan mo na ba kung paano sasaktan o papatayin ang iyong sarili?” “Abot-kamay mo ba ang _____?” “Saan mo makukuha ang _____?” (punan ang mga patlang gamit ang paraang sinagot, tulad ng gamot, baril, o iba). “Alam

mo ba kung kailan ka magpapakamatay?”

Mas detalyado ang plano, mas malubha ang problema, at mas madalian ang kailangang tulong ng propesyonal. Humingi ng tulong. Ang mga espirituwal na lider at mga namumuno sa pamayanan ay maaaring magsuporta. Hindi ka nag-iisa.

Mga payo para kausapin ang iyong anak

- Alisin ang mga bagay na nagnanakaw ng pansin, tulad ng telebisyon, mga tawag sa telepono, o mga usapan sa iba.
- Ipagpatuloy ang boses at ang mukha na kalmado.
- Tanungin at pakinggan mo ang iyong anak. Kausapin siyang harap-harapan.
- Huwag ikontrol ang usapan. Pabayaan na magsalita ang iyong anak. Huwag makisabad, sumigaw, takutin, o punahin.
- Kung nagalit ka o ang iyong anak, magpahinga muna, maghintay hanggang kalmado na kayo, at subukan muli.
- Ituon ang pansin sa pag-aalok ng suporta. Huwag magalit dahil sa kawalang pag-asa at sa galit ng iyong anak.
- Ituon ang pansin sa salukuyan at hinaharap, hindi sa nakalipas.

Pagka hindi ka gustong kausapin, bigyan ng katiyakan na nag-aalala ka sa kaniya. Imunghaki sa iyong anak na kausapin ang ibang matanda na nag-aalala, tulad ng tagapayo, espirituwal na lider, o ibang propesyonal.

Anong gagawin pagka pinakita ng iyong anak ang mga palatandaan ng pagpapakamatay:

- Huwag iwanan ang iyong anak na nag-iisa

- Ipaliwanag, “Nag-aalala ako sa iyo, at hahanapin ko isang tao na mauunawaan at tutulungan ka.” Huwag ipangako na ipagpapanatili ito na isang lihim. Huwag punahin ang iyong anak dahil gustong magpakamatay. Bigyan siya ng katiyakan na gagawin mo lahat para manatili siyang ligtas.
- Humingi ng tulong. Tumawag sa 911 (sa US) o 117 (sa Pilipinas) o dalhin ang iyong anak sa pinakamalapit na emergency room ng ospital.
- Tanggalin ang mga delikadong gamit (lalo ang mga baril at mga gamot), o ikulong iyon
- Bigyan siya ng katiyakan na, “Hindi ka nag-iisa.” “Hindi isang opsyon ang pagpapakamatay.” “Bibigyan kita ng kailangan mong tulong.”

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children