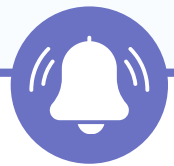


IL-PREVENZJONI TAS-SUWIČIDJI

Flimkien Nistgħu Nagħmlu Differenza

Sir af kif tagħraf is-sinjali u kif tista’
tappoġġa lil dawk fil-bżonn.



FTAKAR

Tajjeb li titkellem dwar is-suwičidju; li tistaqsi lil xi ħadd jekk hux qed jaħseb dwar is-suwičidju ma jfissirx li tkun qed tkeggu biex jaġixxi fuq is-sentimenti tiegħu. Fil-fatt, ħafna drabi dan iservi biex titnaqqas l-ansjetà u bħala mezz biex in-nies iħossuhom mifhuma. Meta tagħti lil xi ħadd l-opportunità biex jesprimi s-sentimenti tiegħu, tkun qed tgħinu jsib serħan mis-solitudni u s-sentimenti negattivi li forsi jkun qed jiġma’ fih.



IČĊEKKJA FUQ DAWK TA’ MADWAREK

Iddedika l-ħin biex tara kif inhuma l-ħbieb, il-kollegi, u l-membri tal-familja tiegħek. Meta nitkellmu b’mod liberu dwar dawn l-affarijiet, nistgħu nkunu aktar konxji ta’ min jista’ jkollu bżonn l-għajnuna fič-črieki sočjali tagħna.

TLIET PASSI BIEX TKUN TA'GĦAJNUNA

Ara: Agħraf is-sinjali ta' twissija bħal bidliet fl-imġiba jew diskors dwar mewt

Għid: Ibda konverżazzjoni. Uża lingwaġġ empatetiku bħal, "Innotajt li dan l-aħħar tidher xi ftit imdejjaq/imdejqa. Trid ngħidu kelma?"

Agħmel: Inkoraġġixxi t-tiftix ta' għajnuna minn professjonisti jew minn riżorsi speċjalizzati fi kriżijiet.

AGĦRAF IS-SINJALI TA' TWISSIJA



Bidliet sinifikanti jew severi fil-burdata



Evitar jew tibdil fl-imġiba f'sitwazzjonijiet soċjali



Involviment f'attivitajiet riskjużi u mġiba perikoluża



Espressjoni ta' ħsibijiet, sentimenti jew pjanijiet dwar it-tmiem tal-ħajja



Diskors bħal, "Ħadd mhu se jhoss in-nuqqas tiegħi meta nkun tlaqt", jew, "m'għandix raġuni għal xiex ngħix"



Sinjali ta' preparazzjoni għal tmiem il-ħajja, bħal tislma lill-eqreb membri tal-familja u ħbieb u ogħti ta' xi oġġetti ta' valur

KNOW WHAT TO DO



Aghzel hin tajjed

... u post silenzjuż mingħajr ebda distrazzjoni



Ħalli l-persuna tkun taf li inti qiegħed/qiegħda hawn biex tisma'



Isma' sew u b'moħħ miftuħ

Evita li tagħti l-opinjoni tiegħek dwar x'hemm ħażin jew dwar x'għandhom jagħmlu



Ħegġiġhom ifittxu għajnuna professjonali

bħal tabib, professjonista tas-saħħa mentali jew ħaddiem soċjali



Jekk taħseb li qegħdin f'periklu immedjat, tħallihomx waħedhom.

Ikkuntattja lis-servizzi ta' emerġenza, linja ta' kriżi, ħaddiema fil-qasam tal-kura tas-saħħa, jew membru tal-familja qarib



Naqqas l-aċċess għal oġġetti li jistgħu jużaw biex jagħmlu ħsara lilhom infushom

bħal medikazzjoni mhux meħtieġa jew oġġetti li jaqtgħu



Żomm kuntatt

iċċekkja regolarment u żomm kuntatt wara li l-kriżi tkun intemmet

Ftakar:

M'għandekx għalfejn ikollok it-twegibiet kollha. M'intix mistenni(ja) li tagħti soluzzjonijiet iżda li tisma', tappoġġja, u tgħin biex jiġu esplorati għażliet biex jinstabu s-sigurtà u l-appoġġ.

NOT SURE WHAT TO SAY?

Kif inhuma l-affarijiet?
Innotajt li qisu mh.ux qed iġġib ruġhek
b'has-soltu

Dan l-aħħar innotajt xi differenzi fik u bdejt
nnewden fuq kif qed tħossok.

Qed taħseb dwar li tagħmel ħsara lilek innifsek? /
Qed taħseb dwar suwiċidju?

Ġara xi ħaġa biex bdejt tħossok b'dan il-mod?

Jien hawn biex ngħinek. Kif nista' nappoġġak
bl-aħjar mod issa stess?

Tixtieq tikseb xi għajnuna? /
Tridni niġi miegħek?

HU HSIEB TIEGHEK INNIFSEK

Žomm moħħok hemm.

Iddedika ftit mument
kuljum biex tiffoka fuq
il-preżent. Ippraktika
l-meditazzjoni jew
eżerċizzji tan-nifs
fil-fond biex tikkalma
moħħok u tnaqqas
l-istress.

Involvi ruħek f'attivitajiet fiżiċi li jogħgħbuk.

kemm jekk dawn ikunu
mixi, ġiri, jew żfin.
Eżerċizzju regolari
jtejjeb il-burdata u
l-livelli ta' enerġija.

Žomm kuntatt ma' dawk li tgħożż.

Qatta' ħin ta' kwalità
mal-familja u mal-
ħbieb. Meta taqsam
daħk u mument ma'
dawk li inti tgħożż, dan
jista' jtejjeb il-burdata
tiegħek u jipprovdilek
appoġġ.

Isma' l-ġisem tiegħek u strieħ meta jkollok bżonn.

Li tieħu l-ħin biex
tistrieħ jgħinek iżomm
l-enerġija u
l-bilanċ

Involvi ruħek f'passatempj li jtejbulek il-burdata.

Dawn jistgħu jġibu
sens ta' sodisfazzjoni u
kuntentizza.

Ippraktika l-gratitudni billi tirrifletti fuq l-affarijiet tajbin f'ħajtek.

Din tista' ttejjiblek
il-burdata u tibdillek
il-perspettiva.

NUMRI TA' KUNTATT

Helpline
tas-Saħħa
Mentali bla ħlas:

1579

Għal kazijiet ta'
emerġenza:

112

Kura tas-Saħħa
Primarja:

21231231

Għal appoġġ
relat
mas-servizzi
ta' assistenza
soċjali:

179