

## IL-PREVENZJONI TAS-SUWIČIDJI

# Flimkien Nistgħu Nagħmlu Differenza

Kif tista' tagħraf is-sinjali u  
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, linji ta' għajnuna, jew servizzi ta' kriżi.

## 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, “Hadd mhu se jhoss in-nuqqas tiegħi meta nkun tlaqt”, jew, “m'għandix raġuni għal xiex ngħix”



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

# KUN AF X'GĦANDEK TAGĦMEL



## **Aghżel hin tajjeb**

... 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.

## MHUX CERT X'GĦANDEK TGĦID?

Kif inhuma l-affarijiet?  
Innotajt li qisu mhux qed iġġib ruġek  
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

## **Żomm moħħok hemm.**

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

## **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.

## **Żomm kuntatt ma' daw li tgħożż .**

Meta tqatta' ħin ta'  
kwalità mal-familja u  
mal-ħbieb, dan jista'  
jtejjeb il-burdata tiegħek  
u jipprovdilek appoġġ.

## **Agħti każ ġismek u strieħ meta jkollok bżonn.**

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

## **Involvi ruħek f'passatempj li jtejbulek il-burdata.**

Dawn jistgħu jgħibu sens  
ta' sodisfazzjoni u  
kuntentizza.

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

Din tista ttejjiblek  
il-burdata u tiddilek  
il-perspettiva.

# NUMRI TA' KUNTATT

Helpline  
tas-Saħħa  
Mentali bla ħlas:

**1579**

Għal kazijiet ta'  
emergenza:

**112**

Kura tas-Saħħa  
Primarja:

**21231231**

Għal appoġġ  
relat  
mas-servizzi  
ta' assistenza  
soċjali:

**179**

Is-Servizz tal-Psikjatrija tal-Emergenza, li huwa aċċessibbli mid-Dipartiment tal-Aċċidenti u l-Emergenza fl-Isptar Mater Dei, huwa disponibbli 24 siegħa kuljum għal visti psikjatriċi ta' emergenza u assessjar minn tobba jew infermiera speċjalizzati fis-saħħa mentali.