

KNOW THE SIGNS

“Pain is real,
but there is opportunity to grow”
-Cambodian proverb

Opportunity is not only within yourself but with your family and legacy to ensure that your family and friends are safe.

If you notice any of these changes in behavior in your friend or family member, you have an opportunity to help them.

- Talking about hurting themselves or wanting to die
- Looking for a way to harm themselves
- Having no hope, desperate, feeling trapped
- Giving away their possessions
- Preparing for the end of life before harming themselves
- Putting themselves in dangerous situations
- Easily angered
- Increased drug or alcohol use
- Staying alone more and more
- Spending less time with family or friends
- Changes in their sleep habits
- Sudden mood changes
- Expressing that their life has no meaning

If you are worried about your family or friends, trust your instincts.

Pain Isn't Always Obvious

KNOW THE SIGNS

Suicide Is Preventable

TAKE THE FIRST STEP AND OPEN UP



សួរខ្ញុំថា តើខ្ញុំចង់
រស់ទៀតឬអត់

យល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញា៖
ការឈឺចុកចាប់គឺពិតជាមាន
ប៉ុន្តែយើងមានឱកាស
សម្រាប់ព្យាបាល។

ឱកាសល្អមិនត្រឹមតែមានក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នកទេ ប៉ុន្តែវាមានជាមួយគ្រួសាររបស់លោកអ្នក ហើយវាក៏ជាកេរ្តិ៍ដំណែល ធ្វើអោយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់លោកអ្នកមានសុវត្ថិភាព។

ប្រសិនបើលោកអ្នកកំណត់ដឹងថាឥរិយាបថរបស់គ្រួសារឬមិត្តភក្តិរបស់លោកអ្នកមានការប្រែប្រួល លោកអ្នកមានឱកាសដើម្បីជួយពួកគេបាន។

- ជជែកអំពីការធ្វើបាបខ្លួនពួកគេឬចង់សម្លាប់ខ្លួន
- សម្លឹងរកមធ្យោបាយដើម្បីធ្វើបាបខ្លួនពួកគេ
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមនឹងទាល់ព្រេង
- អោយទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេទៅអ្នកដទៃ
- រៀបចំទុកដាក់និងផ្ទេរទ្រព្យសម្បត្តិអោយអ្នកដទៃមុនពេលចង់ធ្វើបាបខ្លួនពួកគេ
- ធ្វើអោយខ្លួនពួកគេបិតនៅក្នុងស្ថានភាពដ៏គ្រោះថ្នាក់
- ឆាប់ខឹង
- បង្កើនការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនឬផឹកស៊ុរ
- ពួកគេច្រើនតែចូលចិត្តនៅតែឯង
- ចំណាយពេលតិចជាមួយគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ
- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដេករបស់ពួកគេ
- មានអារម្មណ៍ប្រែប្រួលមួយរំពេច
- អាកប្បកិរិយាបង្ហាញថាជីវិតរបស់ពួកគេអត់មានន័យ

ប្រសិនបើលោកអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសាររបស់លោកអ្នក សូមជឿជាក់លើសភាវគតិរបស់លោកអ្នក។

ដឹងអំពីអ្វីដែលត្រូវសួរ

“ខ្ញុំត្រូវតែសួរនូវសំណួរនេះពីព្រោះខ្ញុំព្រួយបារម្ភអំពីលោកអ្នក។ តើលោកអ្នកកំពុងគិតថាសម្លាប់ខ្លួនទេ?”

ស្រឡាញ់ខ្លួនឯងស្រឡាញ់មិត្តភក្តិរឹងស្រឡាញ់សមាជិកគ្រួសារមានន័យថាលោកអ្នកមានការគោរពនិងមានសេចក្តីស្មោះត្រង់។ លោកអ្នកមានឱកាសល្អសម្រាប់សង្គ្រោះជីវិត។

ចាប់ផ្តើមការពិភាក្សា

និយាយអំពីសញ្ញាដែលត្រូវប្រយ័ត្នក្នុងសកម្មភាពនិងសម្តីរបស់ពួកគេ

សួរអំពីការសម្លាប់ខ្លួន

“តើលោកអ្នកកំពុងគិតថាសម្លាប់ខ្លួនដែរឬទេ?”

ស្តាប់

សម្តែងអំពីកង្វល់ធ្វើអោយគេទុកចិត្តហើយសួរដើម្បីជួយពួកគេ។

នេះគឺជាមធ្យោបាយដែលលោកអ្នកអាចផ្តល់ការជួយគាំទ្រ:

- នៅដើម្បីល្ងង់ចិត្តពួកគេហើយធ្វើអោយគេដឹងថាលោកអ្នកបារម្ភណ៍អំពីពួកគេនិងមានចិត្តដើម្បីជួយពួកគេ
- ធ្វើអោយពួកគេទុកចិត្តថាគ្មានអ្វីខ្ពស់ទេក្នុងការស្វែងរកការជួយ
- ជជែកហើយពិភាក្សាអំពីជំហានបន្ទាប់ទៀតជាមួយអ្នកផ្តល់ឱវាទខាង-ផ្លូវចិត្តឬគ្រូពេទ្យអ្នកដឹកនាំក្នុងសហគមន៍ឬសមាជិកគ្រួសារ

ស្វែងរកការជួយ

សូមទូរស័ព្ទ:

1.800.273.8255

មានក្រុមអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ដែលស្នាក់នៅជានិច្ចនៅប្រចាំការ

24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ និង 7 ថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្តាហ៍

សំរាប់ជួយលោកអ្នកតាម ប្រព័ន្ធ National Suicide

Prevention Lifeline ។ ព័ត៌មានគ្រប់យ៉ាងត្រូវបានរក្សាការសំងាត់ជូន។

សូមចូលគេហទំព័រ:

www.suicideispreventable.org

សម្រាប់ព័ត៌មាននិងបណ្តាញទំនាក់ទំនងតាមតំបន់។

REACH OUT

Call:

1.800.273.8255

Trained counselors are available

24/7 to offer support at the

National Suicide Prevention Lifeline.

Visit:

www.suicideispreventable.org

for more information and local resources.

FIND THE WORDS

“I have to ask this question because I care about you. Are you thinking about ending your life?”

Loving yourself, family and friends means that you’re respectful and honest. You have an opportunity to save a life.

START THE CONVERSION

Mention the warning signs that you noticed in their actions and words.

ASK ABOUT SUICIDE

“Are you thinking about suicide?”

LISTEN

Express concern, reassure and ask to help them.

Here are the ways you can offer support:

- Stay to comfort them and let them know that you care and are willing to help them.
- Reassure them that there is no shame in seeking help.
- Talk to and discuss next steps with a mental health clinician or doctor, a community leader or other family members.

**KNOW
THE SIGNS**

