

hotlines at mapagkukunan para sa pagpigil sa pagpapakamatay

Linya ng Suporta sa Buhay (Lifeline) para sa Pagpapakamatay at Krisis*◇	Tumawag sa/Text 9-8-8 o bisitahin ang 988lifeline.org Pindutin ang 1 para sa Linya ng Krisis ng mga Beterano
Linya ng Text para sa Krisis◇	Text "HOME" sa 741-741
Aktibong Linya ng Akses sa DMH*◇	Tumawag sa 1-800-854-7771
Hotline ng Pagkabalisa sa Sakuna*◇	Tumawag sa 1-800-985-5990
Linya para sa Tinedyer	Tumawag sa 310-855-4673 (6-10 ng gabi PST) Text "TEEN" sa 839-863 (6-9 ng gabi PST)
Linya ng Krisis ng Kabataan sa California*	Tumawag sa/Text 1-800-843-5200
Proyektong Trevor*	Tumawag sa 1-866-488-7386 o Text "START" sa 678-678
211 LA County*◇	Tumawag sa 211 o bisitahin ang 211la.org
Kumonekta sa Actibong Linya ng CalHOPE*◇	Tumawag sa 1-833-317-HOPE (4673)
CopLine*	TUmawag sa 1-800-267-5463 Bisitahin ang copline.org
Mga Serbisyo para sa Matatanda ng DMH	Bisitahin ang dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults
Linya ng Suporta sa Buhay para sa Pagpigil sa Pagpapakamatay - Katutubong Amerikano at Katutubong taga-Alaska	Bisitahin ang 988lifeline.org/help-yourself/native-americans
Proyekto sa Pagpigil sa pagpapakamatay ng Kabataan ng Los Angeles County	Bisitahin ang preventsuicide.lacoe.edu
Alamin ang mga Palatandaan	Bisitahin ang suicideispreventable.org
Network ng Los Angeles sa Pagpigil sa Pagpapakamatay	Bisitahin ang lasuicidepreventionnetwork.org

*Magagamit 24/7.

◇ Ang mga mapagkukunan ay magagamit sa karagdagang mga wika.

I-iskan para sa mga mungkahi at materyales para sa pagpigil sa pagpapakamatay.



ANO ANG ILANG MGA PALATANDAAN NA MAAARING KAILANGANIN KO NG SUPORTA?

Ako ay nakakaramdam ng...

- Pagiging manhid at paghiwalay
- Pagkabalisa at matinding takot
- Panunumbat ng budhi at pagkapahiya
- Kalungkutan at depresyon
- Kawalan ng kakayahan/pagkakaila
- Iba't ibang emosyon
- Sobrang sensitibo
- Takot sa maraming tao/takot mag-isa
- Naiilang ang aking sarili
- Pag-iisip ng pagpapakamatay
- Kawalang-pakialam
- Sobra ang stress

Nararanasan ng aking katawan na...

- Hindi mapagkatulog
- Pagpapawis o panginginginig sa ginaw
- Pagkawala o pagiging sobrang magana sa pagkain
- Pisikal na sensitibo
- Ayaw mahawakan
- Pagtaas ng bilis ng tibok ng puso at/o presyon ng dugo
- Madalas na pagkakasakit
- Mga pantal at/o butlig
- Pagduduwal at/o kakaibang pagdumi
- Pananakit ng katawan/kalamnan
- Sobrang pagod o pagkahapo
- Binabangungot

Ang aking pag-uugali ay mukhang...

- Umiwas mag-isa
- Nahihirapang ituon ang pag-iisip
- Pag-iwas sa partikular na mga lokasyon, maraming tao, o aktibidad
- Biglaang pagsabog ng galit at poot
- Madaling magulat
- Pagbabago sa hitsura
- Mga isyu sa pagtitiwala
- Kakulangan ng interes o pakikilahok sa pang-araw-araw na mga aktibidad
- Pagsabotahe sa mga relasyon
- Mapanganib na pag-uugali
- Malimit na pag-inom ng alak at paggamit ng droga

ANO ANG MGA AKTIBIDAD NA NAGPAPAKALMA?

Ang mga nagpapakalmang ehersisyo ay mga maiikling aktibidad na makakatulong sa atin na kontrolin ang nakakabahala o nakakainis na iniisip kapag naaalala natin ang ating traumatikong karanasan. Nasa ibaba ang iba't ibang pamamaraan sa pagpapakalma:



Uminom ng isang basong tubig



4-7-8 na paghinga:

Huminga ng papasok ng 4 na segundo. Pigilin ang hininga ng 7 segundo. Huminga palabas ng 8 segundo. Ulitin.



Paghinga gamit ang limang daliri:

Hawakan ang isang kamay sa harap mo, na nakabuka ang iyong mga daliri. Sundan ang labas ng iyong buong kamay gamit ang hintuturo sa iyong kabilang kamay, dahan dahan, huminga ng papasok kapag binabaybay mo pataas ang iyong daliri, pagkatapos ay huminga ng palabas kapag binabaybay mo pababa.



Bumilang paatras ng 3:

Pabagalinn ang iyong mabilis na pag-iisip sa pamamagitan ng pagbilang pabalik ng tatluhan sa iyong isip mula sa 100 (100, 97, 94, atbp.).



Paraan ng Pagpapakalma na 5-4-3-2-1:

Pansinin ang 5 bagay na iyong nakikita, 4 na bagay na iyong mahahawakan, 3 bagay na iyong naririnig, 2 bagay na iyong naaamoy, at 1 bagay na iyong pwedeng matikman.



Makilahok sa isang malikhaing gawain:

Sumulat sa isang journal, maglaro ng luwad (clay), magpinta, gumawa ng collage. Hindi kailangang maging maganda ang iyong ginagawa! Tamasahin mo lang ang proseso.



I-iskan para ma-akses ang karagdagang mga mungkahi at materyales sa pag-aaral na may kinalaman sa trauma.

