

# សួរខ្ញុំថាតើខ្ញុំចង់ រស់ទៀតឬអត់



ប្រសិនបើលោកអ្នកកំណត់ដឹងថាវិបាក របស់គ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់  
លោកអ្នកមានការប្រែប្រួលដូចមានរៀបរាប់ខាងក្រោម លោកអ្នក  
មានឱកាសដើម្បីជួយពួកគេបាន។

- ជជែកអំពីការធ្វើបាបខ្លួនពួកគេឬចង់សម្លាប់ខ្លួន
- សម្លឹងរកមធ្យោបាយដើម្បីធ្វើបាបខ្លួនពួកគេ
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមនឹងទាល់ច្រក
- អោយទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេទៅអ្នកដទៃ
- រៀបចំទុកដាក់និងផ្ទេរទ្រព្យសម្បត្តិអោយអ្នកដទៃមុនពេលចង់ធ្វើបាបខ្លួនពួកគេ
- ធ្វើអោយខ្លួនពួកគេបិតនៅក្នុងស្ថានភាពដីគ្រោះថ្នាក់
- ឆាប់ខឹង
- បង្កើនការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនឬផឹកសុរា
- ពួកគេច្រើនតែចូលចិត្តនៅតែឯង
- ចំណាយពេលតិចជាមួយគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ
- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដេករបស់ពួកគេ
- មានអារម្មណ៍ប្រែប្រួលមួយរំពេច
- អាកប្បកិរិយាបង្ហាញថាជីវិតរបស់ពួកគេអត់មានន័យ

ប្រសិនបើលោក-  
អ្នកព្រួយបារម្ភអំពីមិត្តភក្តិ  
ឬគ្រួសាររបស់លោកអ្នក  
សូមជឿជាក់លើសភាវៈគតិ  
របស់លោកអ្នក។  
សូមចូលគេហទំព័រ  
[suicideispreventable.org](http://suicideispreventable.org)  
ដើម្បីរៀនរបៀបទាក់ទង-  
ជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ  
របស់លោកអ្នកនិងធ្វើជីវិត-  
របស់ពួកគេអោយល្អប្រសើរ  
ឡើងវិញ។

National Suicide Prevention Lifeline:  
1.800.273.TALK (8255)

