

# សួរខ្ញុំថាតើខ្ញុំចង់ រស់ទៀតឬអត់



ប្រសិនបើលោកអ្នកកំណត់ដឹងថាឥរិយាបថរបស់គ្រួសារឬមិត្តភក្តិរបស់លោកអ្នកមានការប្រែប្រួល លោកអ្នកមានទិសដើម្បីជួយពួកគេបាន។

- ជជែកអំពីការធ្វើបាបខ្លួនពួកគេឬចង់សម្លាប់ខ្លួន
- សម្លឹងរកមធ្យោបាយដើម្បីធ្វើបាបខ្លួនពួកគេ
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមនិងទាល់ច្រក
- អោយទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេទៅអ្នកដទៃ
- រៀបចំទុកដាក់និងធ្វើរទ្រព្យសម្បត្តិអោយអ្នកដទៃមុនពេលចង់ធ្វើបាបខ្លួនពួកគេ
- ធ្វើអោយខ្លួនពួកគេបិតនៅក្នុងស្ថានភាពដ៏គ្រោះថ្នាក់
- ឆាប់ខឹង
- បង្កើតការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនឬផឹកសុរា
- ពួកគេច្រើនតែចូលចិត្តនៅតែឯង
- ចំណាយពេលតិចជាមួយគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ
- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ជីវិតរបស់ពួកគេ
- មានអារម្មណ៍ប្រែប្រួលមួយរំពេច
- អាកប្បកិរិយាបង្ហាញថាជីវិតរបស់ពួកគេអត់មានន័យ

National Suicide Prevention Lifeline:  
1.800.273.TALK (8255)



ប្រសិនបើលោកអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសាររបស់លោកអ្នក សូមជឿជាក់លើសភាវគតិរបស់លោកអ្នក។ សូមចូលគេហទំព័រ [suicideispreventable.org](http://suicideispreventable.org) ដើម្បីរៀនរបៀបទាក់ទងជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់លោកអ្នកនិងធ្វើជីវិតរបស់ពួកគេអោយល្អប្រសើរឡើងវិញ។

ប្រសិនបើលោក-អ្នកព្រួយបារម្ភអំពីមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសាររបស់លោកអ្នក សូមជឿជាក់លើសភាវគតិរបស់លោកអ្នក។ សូមចូលគេហទំព័រ [suicideispreventable.org](http://suicideispreventable.org) ដើម្បីរៀនរបៀបទាក់ទង - ជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់លោកអ្នកនិងធ្វើជីវិតរបស់ពួកគេអោយល្អប្រសើរឡើងវិញ។

National Suicide Prevention Lifeline:  
1.800.273.TALK (8255)

