

# Maging Alerto! Alamin ang mga babala ng suicide.



Individuals depicted are photography models and are for illustrative purposes only.

Kung ikaw ay may kapamilya o kaibigan na nagpapamalas nang mga babalang nakasaad dito, lalo na kung may pagbabago sa kanilang pag-uugali, agad-agad niyo silang tulungan.

- o Pagsasabi na gusto na nilang mamatay o wakasan ang kanilang buhay
- o Paghahanap ng mga paraan ng pagpapakamatay o pananakit sa sarili
- o Kawalan ng pag-asa o pagiging desperado
- o Pamimigay ng mga ari-ariang mahalaga sa kanila
- o Paghinto sa paggawa ng mga bagay na kinahihiligan o libangan
- o Nakakadudang pag-sasaayos ng mga habilin
- o Paglalagay sa sarili sa kapahamakan
- o Galit
- o Pagdami ng pagkonsumo ng droga o pag-inom ng alak
- o Pag-iwas sa pamilya at mga kaibigan
- o Pagkabalisa at pagkabahala
- o Pagbabago sa pagtulog tulad ng pagdanas ng insomniya o madalas na pagtulog
- o Biglaang pagbabago ng pakiramdam at kalooban
- o Pagsasabi na sila ay wala ng pag-asa, walang silbi o wala ng dahilan para mabuhay

Tumawag sa  
**National Suicide  
Prevention Lifeline sa  
1.800.273.8255**

May mga mapagkakatiwalaan  
at sanay na tagapayo na  
handang makatulong  
7 araw sa isang linggo  
24-oras.

[suicideispreventable.org](http://suicideispreventable.org)



**KNOW  
THE SIGNS**

