

# Khám Phá Những Nỗi Đau Bí Ẩn Một Câu Hỏi Có Thể Cứu Một Mạng Sống.



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

## Bạn có người thân nào có các hành động, hoặc nói với bạn:

- Nói là họ chán sống
- Gây tổn hại cho chính họ
- Họ đang chán nản, bị căng thẳng hay bế tắc
- Mang tài sản của mình cho người khác
- Sắp đặt công việc của họ theo thứ tự
- Họ tự đặt mình vào tình trạng nguy hiểm
- Họ giận dữ hay lo lắng, và/hoặc là thay đổi tâm trạng đột ngột
- Họ gia tăng số lượng rượu và thuốc hiện đang sử dụng
- Họ thường kiếm cách xa lánh mọi người
- Họ ngủ liên miên hoặc mất ngủ
- Không làm những điều họ thường ưa thích
- Nói rằng họ là một gánh nặng cho những người khác

Liên lạc Đường Dây Cứu  
Sinh Quốc Gia về Ngăn  
Ngừa Tự Tử số:

**1.800.273.8255**

Các cố vấn đã được  
huấn luyện đang sẵn  
sàng 24/24 để hỗ trợ bạn  
và có nhân viên nói tiếng  
Việt Nam khi yêu cầu.

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



**KNOW  
THE SIGNS**

