

KNOW THE SIGNS

“Heaven and hell are both located in one’s heart.”

Lao Proverb

The warning signs of emotional pain are not always obvious, but if you do observe them, do not hesitate to offer help.

If a friend or family member shows any of the following, especially if they are acting in ways that are not typical, reach out to provide help in time.

- Talking about wanting to die or suicide
- Seeking methods for self-harm or suicide
- Feeling hopeless, desperate or trapped
- Changes in sleep
- Do not want to spend time with family and friends
- Do not want to participate in activities they usually enjoy
- Anxiety or agitation
- Anger
- Putting themselves in dangerous situations
- Increased drug or alcohol use
- Giving away possessions
- Talk about being a burden to others

“Do not wait until the cattle go missing to mend the fences.”

Lao Proverb

Don’t wait until it is too late. There is something you can do now to help yourself, your family and friends. You could save someone’s life.

Pain Isn’t Always Obvious

KNOW THE SIGNS

Suicide Is Preventable

TAKE THE FIRST STEP AND OPEN UP



ສັນຍານເຕືອນເຫດ

ສັນຍານເຕືອນເຫດ

“ສວັນຢູ່ໃນອີກ ນາຣີກຢູ່ໃນໃຈ”

ສັນຍານບອກຄວາມອຸກອັງທາງຈິດໃຈ ບໍ່ສາມາດຈະເຫັນໄດ້ ຊັດເຈນສເມີໄປ, ແຕ່ທ່ານສັງເກດພົບເຫັນ ກໍ່ຄວນ ໃຫ້ການຊ່ອຍເຫຼືອ.

ຖ້າໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງທ່ານ ມີອາການລະບຸໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ໂດຍສະເພາະ ພວກເຂົາມີປະພຶດທີ່ຜິດປົກກະຕິ ໃຫ້ທ່ານອອກຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອໃຫ້ແກ່ເຂົາທັນທີ.

- o ເວົ້າເຖິງການຢາກຕາຍ
- o ຫາວິທີ ທີ່ຈະຂ້າໂຕຕາຍ
- o ຮູ້ສຶກອຸກອັງ, ຄັບແຄ້ນແທ້ໝາຍໃຈ ຫຼືຕົກເຂົ້າສູ່ພູມແຫ່ງອາລົມ
- o ນອນຫຼາຍເກີນໄປ ນອນຫຼັບຍາກ ວ່າບໍ່ໄດ້ນອນເລີຍ
- o ບໍ່ຢາກເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະການທີ່ເຄີຍເຮັດຫຼືມັກ (ຕົວຢ່າງ: ບໍ່ຢາກໄປເຮັດວຽກເຮັດງານຫຍັງ ຫຼືເຂົ້າຮ່ວມງານສັງຄົມ)
- o ບໍ່ຢາກໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນ
- o ມີອາການເສົ້າຊຶມ ແລະ ກະວົນກະວາຍ ຕລອດເວລາ
- o ມີອາການໃຈຮ້າຍຢູ່ຕລອດເວລາ
- o ນຳຕົນເອງໄປສູ່ສະພາບທີ່ເປັນອັນຕະຣາຍ
- o ນຳຕົນເອງໄປສູ່ສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕະຣາຍ
- o ຕື່ມສິ່ງມືນເມົາຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ເສບສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ
- o ເວົ້າເຖິງການເປັນພາຣະແກ່ຄົນອື່ນ

ງົວຫາຍແລ້ວລ້ອມຄອກ. ເປັນບົທຄຳສຸພາສິຕລາວ ບົທນຶ່ງທີ່ສອນວ່າ ຢ່າລໍຖ້າຈົນຮອດເວລາເຫດທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາຖນາເກີດຂຶ້ນ ມັນຈະສວຍເກີນແກ້.

ມີບາງສິ່ງບາງອັນທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ໃນເວລານີ້ ເພື່ອ ຊ່ອຍເຫຼືອທ່ານເອງ, ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ແລະໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ.



ຊອກຫາຄໍາເວົ້າທີ່ເໝາະສົມ

“ຂ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງຖາມຄໍາຖາມນີ້ ເພາະວ່າຂ້ອຍເປັນຫ່ວງເຈົ້າ. ເຈົ້າຄິດວ່າຈະຂ້າໂຕຕາຍບໍ່?”

ມັນອາດຈະເປັນສິ່ງທີ່ຍອມຮັບບໍ່ໄດ້ເວລາຄົນທີ່ເຮົາມີຄວາມຫ່ວງໃຍຄິດຢາກຂ້າໂຕຕາຍ. ແຕ່ວ່າຄວາມຍິນຍອມຮັບເຫດການນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນໃນການຊ່ອຍເຫຼືອພວກເຂົາ. ຖ້າທ່ານເປັນຫ່ວງຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໃຫ້ເລີ່ມໂອລົມສົນທະນາກັບເຂົາທັນທີ.

ເລີ່ມການໂອລົມສົນທະນາ	ຖາມເື່ອງການຂ້າໂຕຕາຍ	ພັງຄວາມເວົ້າ
ບອກໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ສັງເກດສັນຍານຄວາມເຈັບປວດທາງອຸກອັງຈາກເຂົາ.	“ເຈົ້າຄິດຈະຂ້າໂຕຕາຍບໍ່?”	ໃຫ້ທ່ານສແດງການຄວາມຫ່ວງໃຍປອມໃຈ ແລະຖາມວ່າຢາກໃຫ້ຊ່ອຍເຫຼືອຫຍັງແນ່.

ນີ້ແມ່ນວິທີການບາງອັນທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ອຍເຫຼືອແລະສນັບສນູນ:

ພັກເຊົາຢູ່ນໍາເຂົາແລະສແດງອອກໃຫ້ເຂົາເຫັນວ່າທ່ານເອົາໃຈໃສ່ເຂົາແລະຢູ່ທີ່ນັ້ນເພື່ອຊ່ອຍເຫຼືອເຂົາ. ບອກຍິນຍົນໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າບໍ່ຕ້ອງຄິດລະອາຍໃຈໃນການຮັບເອົາການຊ່ອຍເຫຼືອ.

ເວົ້າລົມແລະຄົ້ນຄວ້າຫາລືບາດກ້າວຕໍ່ໄປນໍາສະຖານບໍລິການການແພດ ຫຼືນໍາທ່ານໝໍ, ຜູ້ນໍາຊຸມຊົນ ຫຼື ສມາຊິກຜູ້ອື່ນໆໃນຄອບຄົວ.

ການຍິນຍົນເຂົ້າຫາແຫຼ່ງຊ່ອຍເຫຼືອ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າບຸກຄົນໃດຄົນໜຶ່ງຄິດຈະຂ້າໂຕຕາຍ ຫ້າມປະໃຫ້ເຂົາຢູ່ຄົນດຽວ. ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ໄປຫາສາຍຊີວິດປ້ອງກັນການຂ້າໂຕຕາຍແຫ່ງຊາດ ເປີດ 24 ຊົ່ວໂມງ ທີ່:

1.800.273.8255

ເພື່ອຊອກຫາແຫຼ່ງໃຫ້ການຊ່ອຍເຫຼືອ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປເວັບໄຊທ໌: www.suicideispreventable.org ແລະກົດທີ່ປຸ່ມ “Reach Out.”

REACH OUT

Call: **1.800.273.8255**
Trained counselors are available 24/7 to offer support at the National Suicide Prevention Lifeline.

Visit: www.suicideispreventable.org for more information and local resources.

FIND THE WORDS

“I have to ask this question because I care about you. Are you thinking about ending your life?”

It is difficult to accept that someone we care about wants to end their life. However, acceptance is important for us to be able to help. If you are worried about someone, don't hesitate to start the conversation.

START THE CONVERSATION	ASK ABOUT SUICIDE	LISTEN
Mention the warning signs that you noticed in their actions and words.	“Are you thinking about suicide?”	Express concern, reassure and ask to help them.

Offer support:

- Stay to comfort them and let them know you care and are willing to help.
- Reassure them that there is no shame in seeking help.
- Talk to and discuss next steps with a mental health clinician or doctor, a community leader or family members.

