

Con cái của bạn có nghĩ đến việc tự tử không?

Các dấu hiệu cảnh báo của những nỗi đau khổ tinh thần không phải lúc nào cũng rõ ràng. Nếu bạn cảm thấy được xin hãy lưu ý và mạnh dạn hành động.

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



**KNOW
THE SIGNS**

