

ប្រសិនបើលោកអ្នកកំណត់ដឹងថាវិយាបទរបស់គ្រួសារឬមិត្តភក្តិរបស់លោកអ្នកមានការប្រែប្រួល លោកអ្នកមានឱកាសដើម្បីជួយពួកគេបាន។

- ជំរុញការធ្វើបាបខ្លួនពួកគេឬចង់សម្លាប់ខ្លួន
- សម្លឹងរកមធ្យោបាយដើម្បីធ្វើបាបខ្លួនពួកគេ
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមនិងទាល់ច្រក
- អោយទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេទៅអ្នកដទៃ
- រៀបចំទុកដាក់និងផ្ទេរទ្រព្យសម្បត្តិអោយអ្នកដទៃមុនពេលចង់ធ្វើបាបខ្លួនពួកគេ
- ធ្វើអោយខ្លួនពួកគេបិតនៅក្នុងស្ថានភាពដ៏គ្រោះថ្នាក់
- ឆាប់ខឹង
- បង្កើនការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនឬផឹកសុរា
- ពួកគេច្រើនតែចូលចិត្តនៅតែឯង
- ចំណាយពេលតិចជាមួយគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ
- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដេករបស់ពួកគេ
- មានអារម្មណ៍ប្រែប្រួលមួយរំពេច
- អាកប្បកិរិយាបង្ហាញថាជីវិតរបស់ពួកគេអត់មានន័យ

National Suicide Prevention Lifeline:
1.800.273.TALK (8255)



ប្រសិនបើលោកអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសាររបស់លោកអ្នក សូមជឿជាក់លើសភាវគតិរបស់លោកអ្នក។ សូមចូលគេហទំព័រ **suicideispreventable.org** ដើម្បីរៀនរបៀបទាក់ទងជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ របស់លោកអ្នកនិងធ្វើជីវិតរបស់ពួកគេអោយល្អប្រសើរឡើងវិញ។

