

# KNOW THE SIGNS

The warning signs of emotional pain are not always obvious. But if you sense something is wrong, don't hesitate to take action.

By recognizing the warning signs, finding the words to start a conversation and reaching out for help, you have the power to make a difference. The power to save a life.

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
- Anger, anxiety, sudden mood changes
- Seeking methods for self-harm or suicide
- Increased alcohol and drug use
- Feeling hopeless, desperate, trapped
- Withdrawal
- Giving away possessions
- Changes in sleep
- Putting affairs in order
- No longer doing the things he or she usually enjoys
- No sense of purpose
- Reckless behavior



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

## PAIN ISN'T ALWAYS OBVIOUS

## NHỮNG KHỔ ĐAU GIẤU KÍN

Bạn có thể cứu một mạng sống nếu bạn nhận ra các dấu hiệu này, gọi chuyện tìm hiểu, và tiếp cận với các cơ quan giúp đỡ địa phương để được hướng dẫn thêm chi tiết.

# NHỮNG KHỔ ĐAU GIẤU KÍN

Hằng ngày chung quanh chúng ta có những bạn bè, đồng nghiệp, hoặc người thân trong gia đình phải đối diện với nhiều nỗi đau khổ.

Nói về những nỗi đau khổ này, hoặc là tìm kiếm sự giúp đỡ không phải là điều dễ dàng. Các dấu hiệu cảnh báo của những nỗi đau khổ tinh thần không phải lúc nào cũng rõ ràng. Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó không được bình thường, xin hãy mạnh dạn hành động.

Nếu như một người bạn hoặc người thân trong gia đình có những biểu hiện sau đây, đặc biệt là khi mà họ thể hiện một cách không bình thường trong việc giúp đỡ kịp thời.

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



# LỰA LỜI GỢI CHUYỆN

“Tôi phải hỏi bạn điều này vì tôi quan tâm đến bạn. Tôi muốn biết bạn đang suy nghĩ đến việc kết liễu đời mình phải không?”

Có những câu hỏi tế nhị mà chúng ta rất ngại hỏi. Nhưng nếu chúng ta muốn phòng ngừa tự tử thì không có gì quan trọng hơn những câu hỏi này. Xin bạn đừng ngần ngại.

Hãy nhắc đến những dấu hiệu cảnh báo bạn đang nhận thấy.

Bạn đang suy nghĩ đến việc tự tử phải không?

Thể hiện sự quan tâm, trấn an, và đề nghị để giúp họ.

## ĐỀ NGHỊ GIÚP ĐỠ

Đừng lo là bạn đơn độc trong việc giúp đỡ, không đủ khả năng, hoặc không biết phải làm gì trong tình huống này. Sau đây là những cách bạn có thể giúp đỡ họ:

- Hãy ở lại an ủi họ và cho biết là bạn quan tâm và sẵn sàng để giúp họ.
- Đảm bảo với họ là không có gì xấu hổ khi tìm sự giúp đỡ.
- Sau đó hãy tìm đến và tham khảo với bác sĩ sức khỏe tâm thần, hoặc một người lãnh đạo trong cộng đồng hoặc người thân trong gia đình.

# Tìm Đến Sự Giúp Đỡ

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 Việtnam khi yêu cầu.

Trên trang web:

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

có thêm thông tin về các cơ quan giúp đỡ lân cận trong quận của các bạn ở phần “Đề Nghị Giúp Đỡ.”

# REACH OUT

Contact the National Suicide Prevention Lifeline at

**1.800.273.8255**

Trained counselors are available 24/7 to assist and Vietnamese speakers are available upon request.

Visit:

[www.suicideispreventable.org](http://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?”

This is not an easy question to ask, but when it comes to suicide prevention, no question is more important. Please don't hesitate to start the conversation.

**START THE CONVERSATION**

Mention the warning signs you are seeing.

**ASK ABOUT SUICIDE**

“Are you thinking about suicide?”

**LISTEN**

Express concern, reassure and ask to help them.

## Offer support:

The following are some ways you can offer help and provide 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.
- Then consult with a doctor, community leader or family member.

**KNOW THE SIGNS**

