

# Ang Paghadlang sa Pagpapakamatay

Topic No7. Suicide Prevention. February 2000. Filipino

## Ano ang isyu?

Ang pagpapakamatay ay bihirang mangyari nang walang babala. Ang pag-alam ng kung paano makikilala ang mga palatandaan at kung ano ang tamang pagtugon sa mga ito ay makakatulong.

Maging handang makinig at magtanong tungkol sa mga pangangailangan at alalahanin ng inyong mga anak. Hikayatin ang mga kabataang nababahala na humingi ng tulong sa lalong madaling panahon. Mag-alok na samahan sila sa mga pagkonsulta at samahan sila kung kailangan. Marami sa mga kabataan ang nag-iisip na hindi sila matutulungan at ang kanilang problema ay hindi malutas, subalit makakatulong ang pagpapayo para makita nila na may kalutasan ang kanilang mga problema.

**Kailangang bigyan-pansin ang mga pagbabantang magpapakamatay. Huwag akalain na ang sitwasyon ay bubuting mag-isa. Ang mga kabataan ay maaaring tulungan. Kung minsan, maaaring sabihin sa inyo nang lihim ng isang bata ang kanyang balak na magpakamatay, subalit mas mahalaga ang kanilang buhay kaysa paglilihim ng isang sekreto. Ang pagkuha ng tulong ng propesyonal ay maaaring makatulong na magligtas ng isang buhay.**

Bagamat karaniwan sa mga kabataan ang maging *defensive* at tumanggi sa tulong, ang karamihan ay nagiginhawahan kapag may nagpapahayag ng tapat na pagmamalasakit sa kanila. Ang suporta at positibong tulong ay maaaring buhat sa iba't bang tao. Mas epektibo ang tulong mula sa mga propesyonal kung mas maraming suporta na makukuha mula sa pamilya at mga kaibigan.

**Ang mga kabataan ay maaaring tulungan at ang pagpapakamatay ay maaaring mahadlangan. Karamihan sa mga kabataan ay nagiginhawahan kapag may ibang taong nagmalasakit.**

## Ang pagpapakamatay at ang kalusugang pangkaisipan ng kabataan

Ang karamihan sa mga kabataang nagtatangkang magpakamatay ay may problema sa kalusugang pangkaisipan, lalo na ang *depression*. Samantalang lahat tayo ay nalulungkot o nalulumbay kung minsan, kapag ang mga kabataan ay *depressed*, sila ay maaaring makaramdam ng kawalang-pag-asa o napangingibabawan ng kawalang-pag-asa.

Ang mga kabataang may depression ay maaaring makaramdam na sila ay "talunan" (*losers*) at kulang sa tiwala sa sarili. Maaaring ituring nila ang sarili na walang kapangyarihan at walang kakayahang paunlarin ang kanilang kalagayan, subalit ang depression ay maaaring gamutin at ang karamihan ay gumagaling sa loob ng isang taon.

Hindi lahat ng kabataang may depression ay magpapakamatay, at hindi lahat ng kabataan na magtatangkang magpakamatay ay may depression. Gayunpaman, kung ang kabataan ay may depression, sila ay dapat ituring na may panganib na magpakamatay.

Ang mga kabataan na may problema sa kalusugang pangkaisipan ay maaaring magkasakit kung sila ay:

- Nawalan ng importanteng tao sa pamamagitan ng kamatayan o pagkakahiwalay.
- May kaibigan o kamag-anak na nagpakamatay kailan lamang.
- Nakipaghiwalay kailan lamang sa kasintahan.
- Nagkaroon ng kaso sa eskuwela o pulisya.
- Nangangamba o kumpirmadong buntis.
- Naging biktima ng pang-aabusong seksuwal o iba pa (ngayon o sa nakalipas).
- Nakaranas o nakasaksi ng sigalot sa pamilya o karahasan sa loob ng tahanan.

**Tandaan na bagamat ang pagpapakamatay ay umangkin ng isang buhay lamang, ito ay nakakaapekto sa mga buong komunidad. Ito ay isang trahedyang ng tao, lalo na kapag kasangkot ang buhay ng mga kabataan. Umaabot sa 90 porsiyento ng mga kabataan na nagtatangkang magpakamatay ang may mga problema sa kalusugang pangkaisipan sa panahong iyon. Kasama rito ang depression, mapanganib na paggamit ng alkohol at iba pang gamot, at mga problema sa pagkilos.**

## Ano ang mga palatandaang babala?

Maraming salik ang iniuugnay sa pagpapakamatay ng kabataan. Bagamat hindi maaaring hadlangan ang bawat pagpapakamatay, ang pag-alam sa ilang palatandaang babala ay makakatulong sa mga tao na tumulong nang mas maaga. Kabilang sa mga maagang palatandaan ng babala ang:

- Pagpapahayag ng damdamin ng kawalang-pag-asa.
- Paglubha ng gawain sa eskuwela at hindi pagpasok.
- Pangigingibabaw ng mga tema ng kamatayan o pagpapakamatay sa gawaing nakasulat o malikhain.
- Pamimigay ng mga personal na ari-arian.
- Mga pangungusap na nagpapakita ng mga ideya o naiisip tungkol sa kamatayan tulad ng "Sana'y mamatay na ako", "Walang nababahala kung ako man ay mabuhay o mamatay" "Masakit ba ang mamatay?"
- Damdamin ng kawalang-pag-asa, o binigo ang mga magulang at iba pang tao.
- Pag-iwas sa pamilya at kaibigan.

## Ano ang magagawa ng magulang para makatulong?

Ang pagiging isang kabataan (*adolescence*) ay isang mahirap na panahon at ito ay itinuring na tulay ng pagkabata at pagkamatanda. Maaaring masiraan ng loob ang mga magulang dahil sa mga hamon sa kanilang mga ideya at pag-uugali. Bagamat maaaring mahirapan ang mga magulang na makipag-usap sa kabataan tungkol sa mga personal na isyu, ang mabuting komunikasyon ay mahalaga sa pag-unawa ng kanilang naiisip at nararamdaman.

- Maging tapat tungkol sa inyong pag-aalala at nararamdaman, at sikaping talakayin ito nang mahinahon.
- Bigyan ng oras ang bata para ihayag ang kanyang sitwasyon at damdamin. Kung maaari, kumuha ng lugar at oras na walang pagkagambala.
- Sikaping hindi humusga, hanggat maaari. Iwasan ang pag-aalok ng sobrang payo.
- Huwag maliitin ang alalahanin ng kabataan. Ang kanilang pananaw ay maaaring iba.
- Humandang itanong kung naiisip nilang saktan ang kanilang sarili.
- Seryosohin ang anumang pag-uusap tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Imungkahi na tanggapin ng kabataan ang tulong sa lalong madaling panahon.
- Humandang tulungan silang lumapit at makiugnay sa propesyonal na tulong.
- Huwag mangakong ililihim ang anumang pagbabanta ng pananakit sa sarili na sinabi nila sa inyo.
- Samahan ang bata kung naniniwala kayong may kagyat na panganib ng pananakit sa sarili.
- Magpahayag ng mensahe ng pag-asa at suporta.
- Magbigay ng mga alternatibo sa pagpapakamatay at idiin ang halaga ng bata upang matulungan silang makaramdam na hindi sila nag-iisa at wala silang pag-asa.

## Saan kukuha ng tulong:

Sa oras ng kagipitan, humingi ng tulong sa inyong **lokal na doctor (G.P.)** o **Emergency Department** ng lokal na hospital. Tandaan, kapag tila malubha ang sitwasyon, humingi kaagad ng tulong. Kung minsan ay mangangahulugan ito ng paglabag sa pagtitiwala, subalit ito ay kailangang gawin para mailigtas ang buhay ng isang kabataan.

- Maaari ring tumawag o puntahan ang **Area Health Service** sa inyong lugar (sa oras ng opisina) kasama ang Community Health Centres. (Para sa tulong, tunghayan ang mga numero sa ibaba o sa likod ng folder).
- Ibang espesyalistang gumagamot sa mga bata at kabataan tulad ng *pediatrician* o *child and adolescent psychiatrists* at *psychologists*.
- Maaari din ninyong tawagan ang **Transcultural Mental Health Centre (TMHC)** sa (02) 9840 3899.

Kung kayo ay hindi bihasa sa wikang Ingles, maaari niyong tawagan ang Telephone Interpreter Service (TIS) sa 131 450 (ito ay libreng paglilingkod) at pakiusapan silang tawagan ang TMHC (sa oras ng opisina) sa 02 9840 3899 para sa inyo. Ang mga taong nakatira sa probinsya at mga liblib na lugar ng NSW ay maaaring tumawag sa TMHC sa (libreng tawag) na 1800 648911 para sa tulong.