

Panimulang Pag-uusap 

“Alam mong maaari nating pag-usapan ang tungkol sa kahit na ano”



Maaaring parang nakakatakot na paksa ang pagpapakamatay para talakayin sa inyong teen, pero ang tapat na diyalogo ay kung paano ka makakatulong na mapigilan ang pagpapakamatay. Ang pagkakaalam kung saan magsisimula ay maaaring mahirap pa rin. Kung kailangan mo ng tulong na pag-usapan ito, makahanap ng mga libreng took, tip, at mga dulugan para masimulan ang pag-uusap sa **Up2SD.org**.

Mga paraan kung paano ka makakatulong:

- Direktong magtanong tungkol sa pagpapakamatay. Hindi nito mapapalala ang mga bagay—ang katotohanan ay, maaari itong makaligtas sa buhay sa pamamagitan ng pagpapakitang nagmamalasakit ka.
- Magkaroon ng mga regular, bukas na pag-uusap tungkol sa mga nararamdaman at kalusugan ng pag-iisip para bumuo ng pagtitiwala.
- Wala sa iyo ang lahat ng mga sagot. Ang pag-uusap tungkol dito ay nakakatulong—ipaalam sa amin na ito ay ligtas na espasyo, at makinig.
- Hikayatin ang pagiging bukas sa pamamagitan ng pakikinig nang hindi naghuhusga, pagbabalewala, o pagpapababa sa mga nararamdaman nila.
- Galugarin at talakayin kung anong mga dulugan ang tilang tama para sa kanila.

