Fason pou kòmanse yon konvèsasyon

“Mwen vle ou konnen nou kapab pale sou nenpòt bagay”

It's UP to US®

Pale sou suisid kapab parèt kòm yom sijè ki sansib pou pale ak adolesan ou an, men lè w gen yon dyalòg onèt avèk li sa kapab ede evite suisid. Li kapab difisil pou konnen kote pou kòmanse. Si w bezwen èd pou w kapab pale sou sa, w ap jwenn zouti gratis, konsèy ak resous pou w kòmanse konvèsasyon an sou **Up2SD.org**.

Men fason ou kapab ede:

- Poze kesyon dirèkteman sou suisid. Li parannsitiyasyon an vin pi grav—an reyalite, li kapab sove lavi moun lè w montre ou enterese.
- Gen konvèsasyon regilye epi ki ouvè sou emosyon ak sante mantal pou kreye konfyans.
- Ou p ap gen tout repons yo. Lè w pale sou sa li ede—fè l konnen se yon espas san danje epi koute.
- Ankouraje moun nan pale pandan w ap koute l san w pa jije, meprize oswa diminye santiman l.
- Eksplore epi diskite ki resous ou panse ki bon pou li.

COUNTY OF SAN DIEGO HEALTH & HUMAN SERVICES AGENCY | LIVE WELL SAN DIEGO