

Panimulang Pag-uusap 

“Nananahimik ka.

Nag-iisip ka ba tungkol

sa pagpapakamatay?”



Ang pananahimik ay di laging nangangahulugan na mapayapa ang isang tao. Kung nahihirapan sa mga pag-iisip ng pagpapakamatay ang iyong teen, maaaring masyado silang natatakot o hindi lang alam kung paano simulan ang pag-uusap. Pero may mga kasangkapan para matulungan kang talakayin ito sa kanila. **Makita kung paano sa [Up2SD.org](http://Up2SD.org).**

## Marami Pang Mga Dulugan

### Linya ng Buhay na 988 para sa Pagpapakamatay at Krisis

Kung ikaw o taong kilala mo ay nag-iisip tungkol sa pagpapakamatay o nasa krisis, mag-text o tumawag sa 988 kaagad para kumonekta sa isang may kasanayang espesyalista sa krisis 24/7.

### Linya para sa Access at Krisis ng San Diego

Tumawag sa 888-724-7240 para may kausaping lokal nang 24/7.

### Talk It Out San Diego ([TalkItOutSD.org](http://TalkItOutSD.org))

Mga libreng kasangkapan, suporta, at mga ibang dulugan para sa mga teen sa lugar ng San Diego na maaaring nahihirapan sa mga pag-iisip na pagpapakamatay o may kilalang nahihirapan.

### California Youth Crisis Line ([calyouth.org/cycl/](http://calyouth.org/cycl/))

Kung ikaw o sinumang kilala mo ay nakakaranas ng anumang uri ng paghamon o krisis, tumawag o mag-text sa 800-843-5200. Makipag-usap nang kumpidensiyal sa tagapagpayo sa krisis.

### Ang County ng San Diego. Suicide Prevention Council ([sdchip.org](http://sdchip.org))

Ang San Diego County Suicide Prevention Council (SPC) ay isang nagtutulungang pang-buong komunidad na pagsusumikap na nakatuon sa pagkakaalam ng pananaw ng walang pagpapakamatay sa San Diego County. Ang aming misyon ay para mapigilan ang pagpapakamatay at ang nakakawasak na mga kahihinatnan San Diego County.

### Survivors of Suicide Loss ([soslsd.org](http://soslsd.org))

Pinamumunuan ng peer na batay sa San Diego na mga pangsuportang grupo para kaninomang nawalan ng mahal sa buhay sa pagpapakamatay at naghahanap ng suporta, ginhawa, mga dulugan, at pag-asa sa kapaligirang walang paghuhusga.

### NAMI San Diego ([namisandiego.org](http://namisandiego.org))

Libre, ligtas, at kumpidensiyal na impormasyon, mga pagsangguni, at suporta para sa mga indibiduwal at mga mahal nila sa buhay.

