



“ສວນຢູ່ໃນອີກ ນາຣົກຢູ່ໃນໃຈ”

ສັນຍານເຕືອນເຫດ

ສັນຍານບອກຄວາມອຸກອັ່ງທາງ
ຈິດໃຈ ບສາມາດຈະເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ
ສເມີໄປ, ແຕ່ທານສັ່ງເກດພົບເຫັນ
ກໍ່ຄວນໃຫ້ການຊ່ອຍເຫຼືອ.

ຖ້າໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງທ່ານ
ມີອາການລະບຸໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ໂດຍສະເພາະພວກເຂົາມີປະພຶດທີ່ຜິດ
ປົກະຕິ ໃຫ້ທ່ານອອກຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອໃຫ້ແກ່ເຂົາທັນທີ.

- o ເວົ້າເຖິງການຢາກຕາຍ
- o ຫາວິທີ ທີ່ຈະຂ້າໂຕຕາຍ
- o ຮູ້ສຶກອຸກອັ່ງ, ຄັບແຄ້ນແໜ້ນໃຈ ຫຼືຕົກເຂົ້າສູ່ຫຼຸມແຫ່ງອາລົມ
- o ນອນຫຼາຍເກີນໄປ ນອນຫຼັບຍາກ ວ່າບໍ່ໄດ້ນອນເລີຍ
- o ບໍ່ຢາກເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະການທີ່ເຄີຍເຮັດຫຼືມັກ (ຕົວຢ່າງ:
ບໍ່ຢາກໄປເຮັດວຽກເຮັດງານຫຍັງ ຫຼືເຂົ້າຮ່ວມງານສັງຄົມ)
- o ບໍ່ຢາກໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນ
- o ມີອາການເສົ້າຊຶມ ແລະ ກະວົນກະວາຍ ຕລອດເວລາ
- o ມີອາການໃຈຮ້າຍຢູ່ຕລອດເວລາ
- o ນຳຕົນເອງໄປສູ່ສພາບທີ່ເປັນອັນຕຣາຍ
- o ນຳຕົນເອງໄປສູ່ສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕຣາຍ
- o ຕື່ມສິ່ງມືນເມົາຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ເສບສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ
- o ເວົ້າເຖິງການເປັນພາຣະແກ່ຄົນອື່ນ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າບຸກຄົນໃດຄົນໜຶ່ງຄິດຈະຂ້າ
ໂຕຕາຍຫ້າມປະໄຫ້ເຂົາຢູ່ຄົນດຽວ. ທ່ານ
ສາມາດຕິດຕໍ່ໄປຫາສາຍຊີວິດປ້ອງກັນການ
ຂ້າໂຕຕາຍແຫ່ງຊາດ ເບີດ 24 ຊົ່ວໂມງ ທີ່
1.800.273.8255

ເພື່ອຊອກຫາແຫຼ່ງໃຫ້ການຊ່ອຍເຫຼືອ,
ໃຫ້ເຂົ້າໄປເວັບໄຊທ໌:
suicideispreventable.org



**KNOW
THE SIGNS**

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