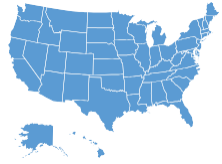


5

Hatua za Kumsaidia Mtu aliye katika Maumivu za Kihisia



Kujiua ni tatizo kubwa la afya ya umma na sababu kuu ya vifo nchini Marekani. Kujiua huathiri watu wa rika zote, jinsia, rangi na makabila yote.

Kujiua ni ngumu na ya kusikitisha, lakini inaweza kuzuiwa.. **Kujua dalili za kujiua na jinsi ya kupata usaidizi kunaweza kuokoa maisha.**

Hapa ni hatua 5 unachukua #Uwe wa 1 Kumsaidia mtu aliye na maumivu ya kihisia:



1. ULIZA:

"Je,unafikiria kujiua?" Si swali rahisi lakini masomo inaonyesha kuuliza watu walio katika hatari ikiwa wanataka kujiua haiongezi watu wa kujiua au mawazo ya kujiua.



2. UWAVEKE SALAMA:

Kupunguza ufikiaji wa mtu anayetaka kujiua kwa silaha au maeneo hatari ni sehemu muhimu ya kuzuia kujiua. Ingawa hii sio rahisi kila wakati, kuuliza ikiwa mtu aliye hatarini ana mpango au kuzima njia hatari kunaweza kuleta mabadiliko.



3. UWE HAPO:

Sikiliza kwa makini na ujifunze kile mtu anachofikiria na kuhisi. Uchunguzi inapendekeza kukiri na kuzungumza juu ya kujiua kwa kweli kunaweza punguza badala ya kuongeza mawazo ya kujiua.



4. UWASAIDIEA KUUNGANISHA:

Weka 988 laini ya Kujiua & Mgogoro (**piga simu au tuma ujumbe kwa 988**) na laini ya Mgogoro Nambari ya ujumbe (**741741**) kwenye simu yako ili uwe nazo. Unaweza pia kufanya muunganisho na mtu unayemwamini kama vile mwanafamilia, rafiki, mshauri wa kiroho, au mtaalamu wa afya ya akili.



5. BAKI UMEUNGANIKA:

Kuwasiliana baada ya shida au baada ya kutoka kwa utunzaji kunaweza kufanya tofauti. Uchunguzi umeonyesha kuwa idadi ya vifo vya kujiua hupunguka wakati mtu anafuatilia mtu aliye hatarini.

Kwa habari zaidi kuhusu kuzuia kujiua:
www.nimh.nih.gov/suicideprevention
www.bethe1to.com



National Institute
of Mental Health

NIMH Identifier No. OM 22-4315
Revised 2022