

ISHARA ZA ONYO YA KUJIUA:

Tabia hapo chini zinaweza kuwa baadhi ya ishara ya mtu anafikiria kujiua..

KUONGEA KUHUSU:



- ▷ Kutaka kufa
- ▷ Hatia kubwa na aibu
- ▷ Kuwa mzigo kwa wengine

KUHISI:



- ▷ Tupu, bila tumaini, kunaswa, au kukosa sababu ya kuishi
- ▷ Huzuni kubwa, wasiwasi, hasira, au chuki ya hasira
- ▷ Kushindwa kuzuia hisia au uchungu ya mwili

KUBADILI TABIA, KAMA:



- ▷ Kuwa na mpango au kuchunguza nia za kufa
- ▷ Kuondokea marafiki, kusema kwaheri, kupeana vitu muhimu, Au kufanya will
- ▷ Kujihatarisha kama vile kuendesha gari kwa kasi sana
- ▷ Kuonyesha mabadiliko za hisia
- ▷ Kula au kulala zaidia au kidogo
- ▷ Kutumia madawa au pombe sana

Ikiwa ishara hizi za onyo zinahusu wewe au mtu unayemjua, pata usaidizi haraka, haswa ikiwa tabia ni mpya au imeongezeka hivi karibuni.

988 Suicide & Crisis Lifeline
Call or text 988
Chat at 988lifeline.org

Laini ya ujumbe
"HELLO" to 741741



National Institute
of Mental Health



www.nimh.nih.gov/suicideprevention

NIMH Identifier No. OM 22-6