

يحدث الانتحار عندما يعاني الشخص من مجموعة من السلوكيات والعواطف والأفكار المعقدة.

دعونا نتعرف على علامات الانتحار وكيفية التصرف!

ما هي العلامات التحذيرية؟

- اليأس
- الأمل العاطفي الذي لا يطاق
- الشعور بعدم جدوى العيش
- الشعور بعدم وجود هدف للحياة
- لا أحلام للمستقبل
- القلق أو الهياج (سلوكيات غير آمنة أو متهورة)
- تغيرات جذرية أو متطرفة في المزاج
- العزلة
- زيادة تعاطي الكحول أو المخدرات
- كثرة النوم - أو قلة النوم
- الشعور بأنه عبء على الآخرين
- مشاعر الغضب والانفعال والعداء

متى يكون الشخص في أزمة انتحار فورية؟

- عندما يتحدث عن الرغبة في الموت أو قتل نفسه
- يهدد بإيذاء نفسه أو قتلها
- يبحث عن طريقة (وسيلة) لقتل نفسه

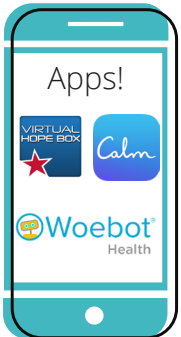
غالبًا ما تكون سلوكيات الشخص الذي لديه ميول للانتحار جديدة أو زادت عن المعتاد

- هل لاحظت تغييرًا؟
- هل حدث شيء جعل هذا الشخص يشعر بالتوتر؟

عندما ترى علامات أو تحتاج إلى مساعدة،
اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى:

دعونا نتخذ إجراء!

- تحدث مع شخص تثق به
- اتصل بـ First Call لمقاطعة شيتيندين على 802-488-7777
- اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى National Suicide & Crisis Lifeline عن طريق الرقم 988.



VT CRISIS TEXT LINE
In A Crisis? Text VT to 741741