

Tunaweza Kuzuia Mtu Kujuia *tunapojua dalili*



Mtu hujiua anapokuwa na tabia, hisia, na mawazo mbalimbali changamani.

Tujifunzeni dalili za mtu kutaka kujiua na jinsi ya kuchukua hatua!

Je, mtu huwa na tatizo la kutaka kujia wakati gani?

- Anapozungumza kuhusu kutaka kufa au kujiua
- Anapotishia kujiumiza au kujiua
- Anapotafuta njia ya (za) kujiua

Mara nyingi, tabia za mtu anayetaka kujiua huwa mpya au zinazoongeka

- Je, umeona mabadiliko?
- Je, kitu chochote kimetoka na kufanya mtu huyu kuwa na msongo wa mawazo?

Je, ishara za kuonya ni gani?

- Kukataa tamaa
- Maumivu ya kihisia yasiyovumilika
- Kukosa sababu za kuishi
- Kuhisi kuwa huna kusudi la maisha
- Kukosa maono ya siku zijazo
- Wasiwasi, kukasirika (tabia isiyo salama au ya kutojali)
- Kubadilisha hisia kupita kiasi
- Kujitenga
- Kutumia pombe na dawa za kulevya sana kuliko zamani
- Kulala kupita kiasi — au kidogo
- Kuhisi kuwa anawachosha watu
- Hisia za hasira, ghadhabu, ukatili

Tuchukueni Hatua!

- Zungumza na mtu unayemwamini
- Pigia simu First Call ya Kauti ya Chittenden namba ni **802-488-7777**
- Pigia simu au tuma ujumbe kwa Nambari ya Dharura ya Kuzuia Kujiua na Matatizo ya Kitaifa kwa **988**



Ukiona dalili au unapohitaji msaada piga simu au tuma ujumbe:



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



howardcenter.org