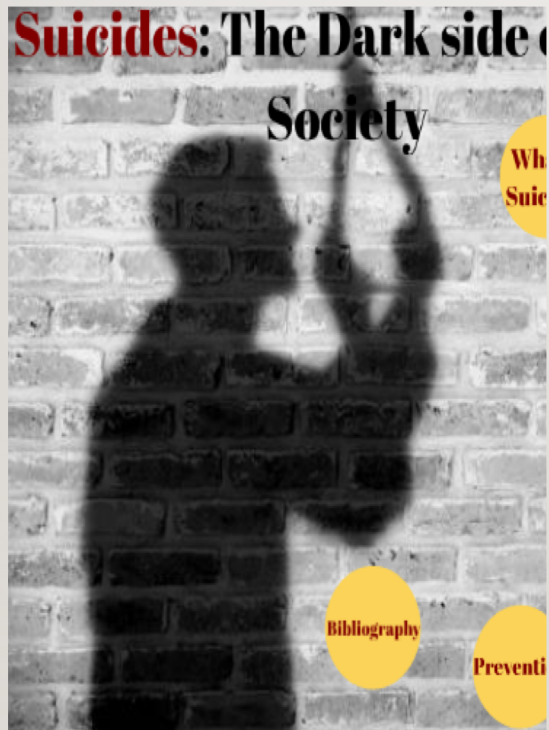


ጥንቅቅ 3: ራስን ማጥፋት

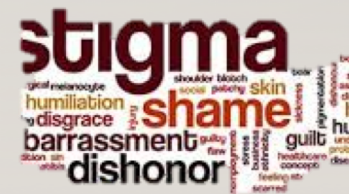
ትምህርት 3: ራስን ማጥፋትን መከላከል



ራስን ማጥፋትን



- ራስን ማጥፋት የራስን ሕይወት በፈቃደኝነት እና ሆን ብሎ የማጥፋት ተግባር ነው።
- ራስን ማጥፋት በአገር አቀፍ ደረጃ በግለሰቦች፣ ቤተሰቦች እና ማህበረሰቦች ላይ የማይለካ ፣ ስቃይ እና ኪሳራ የሚያደርስ ከባድ የህዝብ ጤና ችግር ነው።
- እያንዳንዱ ራስን የማጥፋት ሙከራ በሌሎች ግለሰቦች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች እና የስራ ባልደረቦች ራስን የማጥፋት ባህሪ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ መዘዝ ይሰቃያሉ። ራስን ማጥፋት ለብዙ ሰዎች አሳፋሪ ጉዳይ ነው። የአእምሮ ሕመሞችን በተመለከተ አሁንም ባለው መገለል ምክንያት፣ ብዙ እርዳታ የሚፈልጉ ሰዎች አይፈልጉም። ራስን ማጥፋት የሚያስከትለውን መዘዝ የሚሰቃዩ ቤተሰቦችን ማከም በጣም ከባድ ነው።



ራስን ማጥፋትን መከላከል ይቻላል SUICIDE CAN BE PREVENTED



- ራስን ማጥፋትን መከላከል ይቻላል። ከአእምሮ ጤና ባለሙያ ሙያዊ ጣልቃገብነት ብዙ ጊዜ ያስፈልጋል።
- ተንከባካቢው the caregiver ግለሰቡ ስለ ራስን ማጥፋት እያሰበ እንደሆነ ለማወቅ የመጀመሪያው ሰው ነው። ራስን የማጥፋት ሐሳብ ያለውን ሰው መለየት እና ከእርዳታ ጋር መገናኘት በተሳካ ሁኔታ አሳዛኝ ሁኔታን ይከላከላል።

ብሔራዊ ራሲን ማጥፋት
መከላከል
ሳምንት

September 10 – 16, 2023



ራስን ስለ ማጥፋት እውነታዎች

FACTS ABOUT SUICIDE

- በየዓመቱ 45, 979 አሜሪካውያን ራሳቸውን በማጥፋት ይሞታሉ
- ራስን የማጥፋት ጥምርታ በመካከለኛ ዕድሜ ላይ ከፍተኛ ነው፣ በተለይም ነጭ ወንዶች
- ሰው ራሱን በማጥፋት ከሴቶች በበለጠ በ3.9x ይሞታል።
- ሴቶች ከወንዶች ይልቅ 1.8x ራሳቸውን ለማጥፋት የመሞከር እድላቸው ከፍተኛ ነው።
- እ.ኤ.አ. በ 2020 ከፍተኛው ራስን የማጥፋት መጠን 85 ዓመት እና ከዚያ በላይ በሆኑ ጎልማሶች መካከል ነው።
ሁለተኛው ከፍተኛ መጠን ከ75 እስከ 84 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ባሉ ጎልማሶች ላይ ተከስቷል።
- በወጣትነት ራስን ለማጥፋት የተደረገው ሙከራ 25:1 አካባቢ በአረጋውያን 4:1 ሲሆን ይገመታል።

ራስን ወደ ማጥፋት የሚመራው ምንድን ነው? WHAT LEADS TO SUICIDE



- ራስን ወደ ማጥፋት የሚመራ አንድም መንገድ የለም። ራስን ማጥፋት ቤተሰብን፣ እኩዮችን፣ ማህበራዊ ህይወትን፣ ባህልን፣ ኢኮኖሚያዊ እና አካላዊ አካባቢን የሚያካትት ውስብስብ ውጤት ነው። እንደ የአእምሮ መታወክ፣ የአደንዛዥ እፅ አጠቃቀም መዛባት፣ ለጥቃት ወይም ለማህበራዊ መገለል እና ሌሎችም ያሉ ምክንያቶች ጥምር።
- የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ባለባቸው ሰዎች መካከል ዋነኛው የሞት መንስኤ ራስን ማጥፋት።
- የአእምሮ ችግርን ለመቋቋም ከግለሰብ ችሎታዎች የበለጠ ውጥረት በሚኖርበት ጊዜ ራስን ማጥፋት በጣም የተለመደ ነው። እንደ ድብርት፣ ጭንቀት እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ችግሮች ያሉ ያልተታከሙ ሁኔታዎች ራስን የመግደል አደጋን ይጨምራሉ።

የማስጠንቀቂያ ምልክቶች WARNING SIGNS



- ተንከባካቢዎች የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ግለሰቦች ለሚሉት ነገር ትኩረት መስጠት አለባቸው። እንደ ማቃጠል፣ የመታፈን ስሜት፣ ሊቋቋሙት የማይችሉት ህመም፣ ለመኖር ምንም ምክንያት እንደሌላቸው እና ህይወታቸውን ለማጥፋት ማሰብ።
- ተንከባካቢዎች የአእምሮ ጤና መታወክ ያለበት ግለሰብ ለሚሰራው ነገር ትኩረት መስጠት አለባቸው። እንደ ተጨማሪ ንጥረ ነገር መጠቀም፣ ሕይወታቸውን የሚያጠፉበትን መንገድ መፈለግ፣ በግዴለሽነት እርምጃ መውሰድ፣ ከጓደኞቻቸው ወይም ከማህበራዊ እንቅስቃሴዎች መራቅ፣ ከቤተሰብ እና ከጓደኛ መገለል፣ ብዙ ወይም ትንሽ መተኛት፣ ሰዎችን መጎብኘት ወይም መጥራት፣ የተከበሩ ንብረቶችን መስጠት፣ እና ጠበኝነት
- ተንከባካቢዎች የአእምሮ ችግር ያለበት ደንበኛ ያለውን መጥፎ ስሜት ለመያዝ ይሞክራሉ። እንደ ድብርት፣ ፍላጎት ማጣት፣ ቁጣ፣ መበሳጨት፣ ውርደት፣ ጭንቀት፣ ዋጋ ቢስነት፣ ባዶነት፣ ዓላማ ማጣት፣ ወጥመድ፣ ብቸኛ፣ ተስፋ ቢስ፣ ቁጣ እና የስሜት ለውጦች።

መንስኤዎች

RISK FACTORS



- ጤና፡ የአዕምሮ መታወክ፣ የአደንዛዥ እፅ አጠቃቀም መዛባት፣ ከባድ ወይም ሥር የሰደደ የጤና ሁኔታ/ህመም፣ ስሜታዊ አለመረጋጋት፣ ደካማ የመቋቋም ችሎታ፣ መግቢያ፣ የስሜት መቃወስ እና የተግባር እክል።
- አካባቢ፡ አስጨናቂ የህይወት ክስተቶች (ሞት፣ ፍቺ፣ የገንዘብ/ህጋዊ ችግሮች፣ ወደ ሌላ ቦታ የመዛወር ውጥረቶች ወይም የስራ ማጣት)፣ ረጅም ጭንቀት (ትንኮሳ፣ የጉልበተኝነት ግንኙነት ችግሮች እና ስራ አጥነት)፣ ገዳይ መንገዶችን ማግኘት (ሽጉጥ እና አደንዛዥ እጾች)፣ ራስን ማጥፋት ለሌላ ሰው መጋለጥ፣ የቀድሞ ራስን የማጥፋት ሙከራዎች፣ እና የቤተሰብ ታሪክ ራስን የማጥፋት ሙከራዎች፣ ራስን የማጥፋት ሀሳቦች እና የአእምሮ መዛባት.
- ከዚህ በፊት የተደረገ ራስን የማጥፋት ሙከራዎች የታወቀ ራስን የማጥፋት ትንበያ ነው።

ስለ ራስን ማጥፋት ማውራት TALKING ABOUT SUICIDE



- አንድ ሰው ስለ ራስን ስለ ማጥፋት እያሰበ ነው ብለው ካሰቡ ሊረዱዎት የሚችሉት እርስዎ ብቻ እንደሆኑ አድርገው ያስቡ
- ጠቃሚ ምክሮች፡ ብቻቸውን ያናግሩዋቸው፣ ታሪካቸውን ያዳምጡ፣ ስለእነሱ እንደሚያስቡ ይነገሯቸው፣ ራስን ስለ ማጥፋት እያሰቡ እንደሆነ በቀጥታ ይጠይቁ፣ የራስን ሕይወት የማጥፋት ሐሳብ ባጋጠመዎት ጊዜ ምን እንደረዳቸው ይጠይቁ፣ ሕክምና እንዲፈልጉ ወይም ሐኪም እንዲያነጋግሩ ወይም ቴራፒስት ያበረታቷቸው ነው።
- አስወግዱ፡ ስለ ሕይወት ዋጋ መወያየት (ሕይወት በጣም ውድ ናት)፣ ችግሮቻቸውን መቀነስ (በጣም መጥፎ ነው)፣ ምክር መስጠት (እኔ ብሆን ኖሮ...)



ምን ማድረግ እንችላለን? WHAT YOU CAN DO ?

- ለሐኪሙ ያሳውቁ፣ ከሰውየው ጋር ይቆዩ
- ራስን የማጥፋትን ማንኛውንም ስጋት በቁም ነገር ይያዙት
- ራስን ለመግደል የሚያጋልጡ ሁኔታዎችን ይወቁ
- ገዳይ መንገዶችን (ጩቤ) እንዲያስወግዱ እርዳቸው
- ስለ ራስን ማጥፋት ለመነጋገር አስተማማኝ አካባቢ ይፍጠሩ
- ቀውስ ከመከሰቱ በፊት ቀውስ/የአደጋ አስተዳደር plan መፍጠር
- 988 ራስን ማጥፋት እና ቀውስ የሕይወት መስመር ቁጥር (1-800-273-8255) ይደውሉ ወይም ይላኩ።
- ግለሰቡ እራሱን ለማጥፋት የመሞከር አደጋ ላይ ከሆነ አስፈላጊ ከሆነ 911 ያሳውቁ

988 Suicide & Crisis Lifeline



CHAT WITH LIFELINE

ራሱን ለሚያጠፋ ግለሰብ የሚደረግ ሕክምና TREATMENT FOR THE SUICIDAL INDIVIDUAL

- ራሱን ያጠፋ ሰው ደህንነታቸውን ለመጠበቅ ሆስፒታል መተኛት ሊፈልግ ይችላል። 911 ይደውሉ
- ራሱን ያጠፋ ሰው መሞቱን ይመኛል ነገር ግን እራሱን የመጉዳት እቅድ ላይኖረው ይችላል።



ራስን ከመግደል በኋላ AFTER SUICIDE



- ራስን ማጥፋት ከተፈጥሮ ውጭ ሞት ተደርጎ ስለሚቆጠር 911 ይደውሉ። ባለሥልጣናቱ እንዲመረመሩ ይጠየቃሉ። እንደ የምርመራው አካል ፖሊስ ሊጠይቅዎት ይፈልጋል። ከእነሱ ጋር መተባበር አለብህ።
- እንዲሁም ለመምሪያው ማሳወቅ እና ለተቆጣጣሪዎ ወዲያውኑ ማሳወቅ አለብዎት። ለቅሬታ መፍቻ ክፍል (CRU)/የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎት (RCS) የስልክ መስመር በ1-800-562-6078 ማሳወቅ አለቦት።

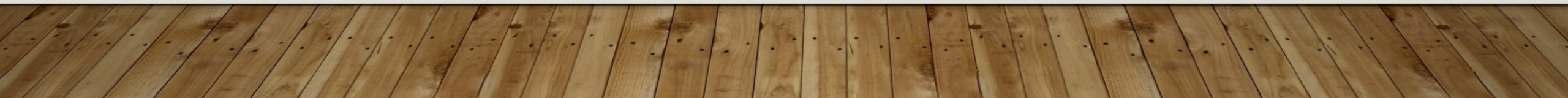




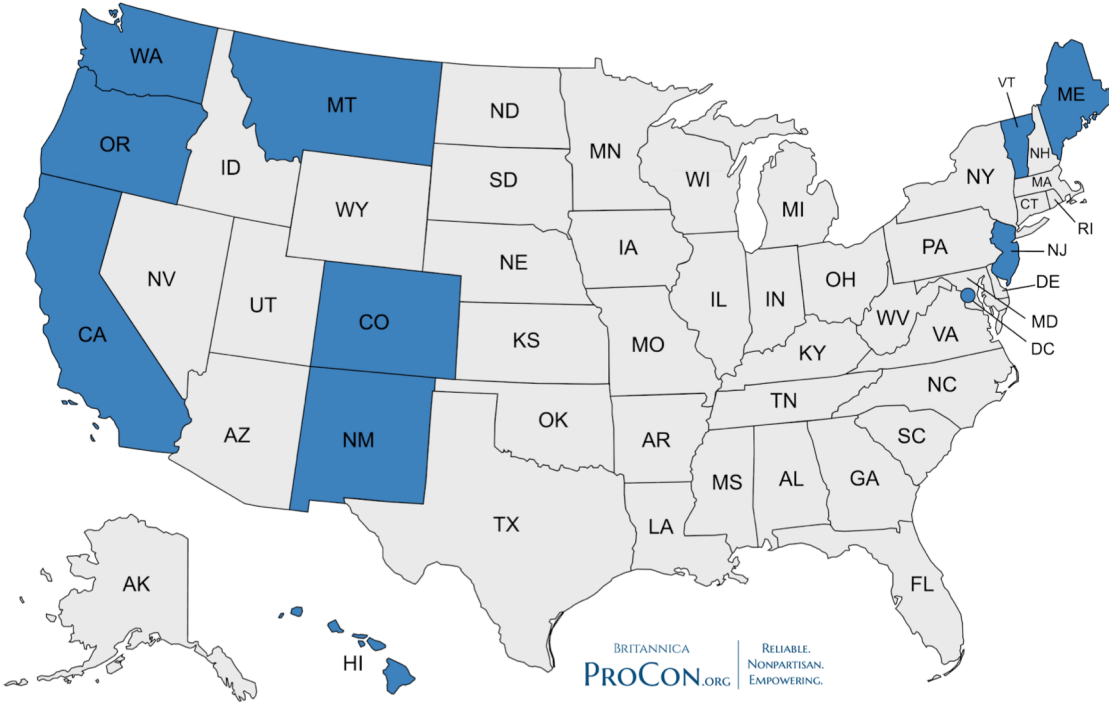
ምንጮች: ራስን በማጥፋት ሌሎችን ላጡ ሰዎች



- ድጋፍ ያግኙ:
 - በበይነመረብ የተረፉ ድጋፍ ሰጪ ቡድን ላይ ይፈልጉ።
 - ራስን ማጥፋት ከሰለጠነ ሐኪም ጋር ጊዜ ያውጡ።
- ስለ ራስን ማጥፋት ይናገሩ:
 - አያፍሩ.
- እርዳታን ያበረታቱ: —የመንፈስ ጭንቀት ከተሰማቸው ወይም ራስን የመግደል ሐሳብ ካላቸው ሌሎች እርዳታ እንዲፈልጉ ማበረታታት።
 - እኛ እርስዎን ለመርዳት ሁል ጊዜ እዚህ ነን።



States and DC with Legal Medical Aid in Dying (MAID)



10 States and DC Have Medical Aid in Dying (MAID)

- 9 states (CA, CO, HI, ME, NJ, NM, OR, VT, and WA) and DC legalized Medical Aid in Dying (MAID) via legislation
- 1 state (MT) has legal Medical Aid in Dying (MAID) via court ruling

የክብር ሞት

DEATH WITH DIGNITY

- የዋሽንግተን ነዋሪዎች በህይወት መጨረሻ ላይ የተሟላ የእንክብካቤ አማራጮች የማግኘት መብት አላቸው። including የሕክምና እርዳታ በመሞት ላይ (MAID)
- የሕክምና እርዳታ በመሞት ላይ (MAID) ሐኪም ለሕመምተኛው (ሊሞት የሚችል ሕመምተኛ) ለሞት የሚዳርግ መድኃኒት በታካሚው ጥያቄ መሠረት ሕይወቷን ለማጥፋት ይሰጣል.

የሀዘን ድጋፍ GRIEF SUPPORT



- Grief: ሀዘን ማጣትን የመቋቋም ልምድ ነው።
 - ስሜታዊ ፣ አካላዊ ፣ ማህበራዊበጣም ከባድ ሊሆን ይችላል እና ብዙ ያልተጠበቁ ስሜቶች ሊያጋጥሙዎት ይችላሉ.
- የሌሎች ሰዎችን ድጋፍ ማግኘት ከመጥፋት ለመዳን በጣም አስፈላጊ ነው።.
 - በሚያዝኑበት ጊዜ ስሜትዎን ለሌሎች ይግለጹ
 - እራስህን አታግልል።



ለመቋቋም መንገዶች WAYS TO COPE

Bereavement

ሀዘን



ሀዘን የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣትን ተከትሎ ሀዘንን ፣ ህመምን ፣ ለማመልከት የሚያገለግል ቃል ነው።

- ታገስ
- ለማዘን በሚፈልጉበት ጊዜ ሁሉ እራስዎን ይውሰዱ.
- ስሜትዎን ይጋፈጡ. ያልተፈታ ሀዘን እንደ ድብርት፣ ጭንቀት፣ የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም መዛባት እና የጤና ሁኔታዎችን ወደመሳሰሉ ችግሮች ሊመራ ይችላል።
- ማውራት ሲፈልጉ ለማዳመጥ ፈቃደኛ የሆኑ እና ልምድዎን የሚረዱ ሰዎችን ይፈልጉ
- ወደ ጓደኞች እና የቤተሰብ አባላት ዘወር ይበሉ
- በአመጋገብ፣ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና በቂ እረፍት ለማግኘት የጤና ምርጫዎችን ያድርጉ
- ሃይማኖታዊ ወግ ከተከተልክ ከእምነትህ መጽናኛን ሳብ።



የባለሙያ እርዳታ መቼ እንደሚፈልጉ WHEN TO SEEK PROFESSIONAL HELP



- ሕይወት መኖር ዋጋ እንደሌለው ይሰማህ
- ምነው ከግለሰቡ ጋር በሞትክ
- ለጠፋው ጉዳት ወይም ለመከላከል ባለመቻሉ እራስዎን ይወቅሱ
- የመደንዘዝ ስሜት ይሰማዎት እና ከጥቂት ሳምንታት በላይ ከሌሎች ጋር ግንኙነት ይቋረጣሉ
- ከጥፋቱ በኋላ ሌሎችን ማመን ይቸገራሉ።
- መደበኛ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎን ማከናወን አይችሉም።

የብሔራዊ እና የግዛት ራስን ማጥፋት እና የቀውስ የስልክ መስመሮች NATIONAL AND STATE SUICIDE AND CRISIS HOTLINES



- 988 ራስን ማጥፋት እና ቀውስ ህይወት መስመር
- 24/7 ነፃ እና ሚስጥራዊ የጽሁፍ እና የድምጽ ድጋፍ
- በጭንቀት ውስጥ ላሉ ሰዎች መከላከል እና ቀውስ ሃብቶች ለወዳጅ ዘመዶች እና ለባለሙያዎች ምርጥ ተሞክሮ ይሰጣል

REFERENCES

- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Feuthanasia.procon.org%2Fstates-with-legal-physician-assisted-suicide%2F&psig=AOvVaw2K2DoHCnAkdFg9FbG3TI27&ust=1696577127205000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCPjR37iw3oEDFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fundark.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F06%2FResized-Reilly-Grief.jpg&tbnid=YhidqrmA6jmtCM&vet=12ahUKewjRud6ls96BAxXEKH0KHbVtC7wQMygMegUIARCOAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fundark.org%2F2022%2F07%2F21%2Fthe-hidden-dangers-of-pathologizing-grief%2F&docid=TUoOJ38QnzKiTM&w=1980&h=1020&q=grief%20&ved=2ahUKewjRud6ls96BAxXEKH0KHbVtC7wQMygMegUIARCOAQ>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.memorialhermann.org%2F-%2Fmedia%2Fmemorial-hermann%2Forg%2Fimages%2Fservices%2Fcomponent-images%2Fgrief-and-bereavement-holding-hands_600x340.ashx%3Fh%3D269%26w%3D475%26hash%3DD6F3EB9E59A50A9498E3F08B052F9DC7&tbnid=6TmqFnZgTpWcM&vet=12ahUKewjT7Ouust6BAxUeAzQIHtYnD5sQMygYegUIARCFAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.memorialhermann.org%2Fsupport-services%2Fgrief-and-bereavement-resources&docid=uHLOWVD_xZHi3M&w=475&h=269&q=grief%20support&ved=2ahUKewjT7Ouust6BAxUeAzQIHtYnD5sQMygYegUIARCFAQ
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.medindia.net%2Fpatients%2Fpatientinfo%2Fbereavement.htm&psig=AOvVaw1sZYfv4ZpIQ9y9AXP4xY6C&ust=1696578320072000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCLCU0_G03oEDFQAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.guilfordhri.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F04%2F6_14-Blog.png&tbnid=UrGXICpUGUn3jM&vet=12ahUKewjemPeOtt6BAxU_MzQIHZ2ICQYQMygRegQIARB5..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fhealthyrelationshipsinitiative.org%2Fknow-when-to-seek-professional-help%2F&docid=UcSH-l-3kXbj_M&w=1080&h=1080&q=seek%20professional%20help&hl=en-GB&ved=2ahUKewjemPeOtt6BAxU_MzQIHZ2ICQYQMygRegQIARB5
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.manntalks.org%2Fthemes%2Fcustom%2Fmantalk%2Fimages%2FnewHelpingSomeoneSeek.png&tbnid=XNIRVQras5K1wM&vet=12ahUKewjemPeOtt6BAxU_MzQIHZ2ICQYQMygDegQIARBd..i&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.manntalks.org%2Fhelp-someone%2Fhelping-someone-seek-professional-help&docid=cqowyH113jvgLM&w=693&h=320&q=seek%20professional%20help&hl=en-GB&ved=2ahUKewjemPeOtt6BAxU_MzQIHZ2ICQYQMygDegQIARBd

REFERENCES

- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fnewsroom.uw.edu%2Fnews%2Fsuicidal-thoughts-therapy-oriented-website-might-help&psig=AOvVaw1mVMjRxVdVcLG5i5m2GpxF&ust=1696551334814000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCLCQ46_Q3YEDFQAAAAAdAAAAABAE
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fprezi.com%2Fp%2Fmomkwix12vdg%2Fsuicides-the-dark-side-of-our-society%2F&psig=AOvVaw1vbZZSmCeRBmh4GBp4FZ95&ust=1696569769127000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKCAg4SV3oEDFQAAAAAdAAAAABAk>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.squarespace-cdn.com%2Fcontent%2Fv1%2F5ee2a18a475c547649e679f7%2F1601480845101-FKFASYW6YB0286HHGICl%2FSuicide%2BPrevention%2BArms%2BSquare%2B3.png&tbnid=wNyPSHtFauNfMM&vet=12ahUKewjpmYT4od6BAxVnOjQIH8UBYwQMygiegQIARB2..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.dpcs.org%2FSuicide-prevention&docid=H0old6FjAHOaLM&w=2500&h=1400&q=preventing%20suicide&ved=2ahUKewjpmYT4od6BAxVnOjQIH8UBYwQMygiegQIARB2>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.datocms-assets.com%2F12810%2F1690492308-nspw-tatd-save-the-date-edited.png%3Far64%3DMTY6OQ%26fm%3Dwebp%26w%3D768&tbnid=450OtLa7HIIeqM&vet=12ahUKewijyOelo96BAxVCITQIHREFCD0QMyghegQIARB3..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fafsp.org%2Fnational-suicide-prevention-week%2F&docid=HXtOzd42r0QjxM&w=768&h=406&q=facts%20about%20suicide%202023&hl=en-GB&ved=2ahUKewijyOelo96BAxVCITQIHREFCD0QMyghegQIARB3>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fosmosis.com%2Ffearn%2Fsubstance_use_disorder_-_Alcohol_%26_tobacco%3A_Nursing&docid=KpcPtdUfbjqfBM&w=1920&h=1080&q=substance%20use%20&hl=en-GB&ved=2ahUKewim1Yi8pd6BAxXWITQIHym-CAYQMygEegQIARBR..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.osmosis.org%2Ffearn%2Fsubstance_use_disorder_-_Alcohol_%26_tobacco%3A_Nursing&docid=KpcPtdUfbjqfBM&w=1920&h=1080&q=substance%20use%20&hl=en-GB&ved=2ahUKewim1Yi8pd6BAxXWITQIHym-CAYQMygEegQIARBR
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.everydayhealth.com%2Fimages%2Fsubstance-use-disorder-breakthrough-covid-risk-1440x810.jpg%3Fsfvrsn%3Df3ddef3_1&tbnid=XiTq50jt_4gCpM&vet=12ahUKewim1Yi8pd6BAxXWITQIHym-CAYQMygEegQIARB2..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.everydayhealth.com%2Fcoronavirus%2Fpeople-with-substance-use-disorder-at-risk-for-breakthrough-covid-19-infections%2F&docid=qS_pzbxJXjffQM&w=1440&h=810&q=substance%20use%20&hl=en-GB&ved=2ahUKewim1Yi8pd6BAxXWITQIHym-CAYQMygEegQIARB2
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.squarespace-cdn.com%2Fcontent%2Fv1%2F5b28881aa2772c3b4c4ce4e0%2F1543896408219-QEO6108N8XXS247DOLDW%2Flook.png&tbnid=IsP-Z3RvMf6YNM&vet=12ahUKewjB65SNp96BAxXmMDQIHUi8C20QMygEegQIARB9..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.clarkconsultingandtraining.com%2Fadjective-look-for&docid=AcH0gEIg4NIWnM&w=305&h=340&q=to%20look&hl=en-GB&ved=2ahUKewjB65SNp96BAxXmMDQIHUi8C20QMygEegQIARB9>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.squarespace-cdn.com%2Fcontent%2Fv1%2F5c55e05eb2cf79b5c17d589b%2F276ed510-0d12-42fc-bcc8-a3597123c601%2Ffrisk%2Bfactors.jpg&tbnid=Hq7NkgMqW_GK5M&vet=12ahUKewj24M-fqN6BAxWQAzQIHWOuB0sQMygAegQIARA0..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.lacrossesuicideprevention.org%2Ffrisk-factors&docid=Epzg5JzaCP9nXM&w=696&h=772&q=risk%20factor%20for%20suicide%2C%20health&hl=en-GB&ved=2ahUKewj24M-fqN6BAxWQAzQIHWOuB0sQMygAegQIARA0

REFERENCES

- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fsuicide%2Ffacts%2Findex.html&psig=AOvVawIvbZZSmCeRBmh4GBp4FZ95&ust=1696569769127000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxxqFwoTCKCAg4SV3oEDFQAAAAAdAAAAABAT>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.osha.gov%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Finline-images%2FSuicide_prevention_graphic_988.JPG&tbnid=o22BazgKAFsbVM&vet=12ahUKEWijyOelo96BAxVCITQIHREFCDD0QMyg0egUIARCdAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.osha.gov%2Fpreventingsuicides%2F&docid=sP-iiB9yqtum3M&w=387&h=308&q=facts%20about%20suicide%202023&hl=en-GB&ved=2ahUKEWijyOelo96BAxVCITQIHREFCDD0QMyg0egUIARCdAQ
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.claritychi.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F09%2FBlog-Banner-Its-Okay-to-Talk-About-Suicide.png&tbnid=yjKOqCtjSHwMrM&vet=12ahUKEWi54fmOqd6BAxUnBDQIHx77CdoQMygEegQIARA4..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.claritychi.com%2Fits-okay-to-talk-about-suicide%2F&docid=fpdIVaG7vtMoqM&w=1200&h=627&q=talk%20about%20suicide&hl=en-GB&ved=2ahUKEWi54fmOqd6BAxUnBDQIHx77CdoQMygEegQIARA4>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.techsafety.org%2Fblog%2F2016%2F8%2F25%2Fneed-to-call-911-theres-an-app-for-that&psig=AOvVawIekCBTAGymjG0doSQSz-YA&ust=1696575801992000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxxqFwoTCNCg7cCr3oEDFQAAAAAdAAAAABAZ>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.npr.org%2Fassets%2Fimg%2F2018%2F07%2F11%2Fgettyimages-526239055-504601cd87a468d885565f2873b044546fc78d7.jpg&tbnid=_FPQJXPv_EiioM&vet=12ahUKEWiAiKWArN6BAxXBLzQIHbrXDJQQMygCegQIARA3..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.npr.org%2Fsections%2Fhealth-shots%2F2018%2F07%2F11%2F628029412%2Ffa-simple-emergency-room-intervention-can-help-cut-future-suicide-risk&docid=sudUdwdmITYIwM&w=4556&h=3417&q=suicide%20person%20may%20require%20hospitalization&hl=en-GB&ved=2ahUKEWiAiKWArN6BAxXBLzQIHbrXDJQQMygCegQIARA3
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.postnewsgroup.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F07%2F988-suicide-hotline-featured-web.jpg&tbnid=3w_3-ztXkk6A7M&vet=12ahUKEWiXp-z2rN6BAxXrCTQIHfMVDL8QMygGegQIARBC..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.postnewsgroup.com%2Fwhat-you-should-know-about-the-new-9-8-8-suicide-prevention-line%2F&docid=5loiqv2LI LnuEM&w=1400&h=730&q=hot%20line%20phone%20number&hl=en-GB&ved=2ahUKEWiXp-z2rN6BAxXrCTQIHfMVDL8QMygGegQIARBC
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.stroke.org%2F%2Fmedia%2FStroke-Images%2FSupport%2Fgroup-of-diverse-people-giving-each-other-support.png&tbnid=CaayYhfeQdfszM&vet=12ahUKEWiYuN-Crt6BAxXZMDQIHbkIDLIQMygnegUIARCCAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.stroke.org%2Fen%2Fhelp-and-support%2FSupport-group-leader-resources%2Fstarting-a-support-group&docid=7mSAqAjiPI9ZTM&w=800&h=533&q=survivor%20support%20groups&ved=2ahUKEWiYuN-Crt6BAxXZMDQIHbkIDLIQMygnegUIARCCAQ>