

MGA PATNUBAY SA PANGUNANG LUNAS SA PAGPAPATIWAKAL PARA SA PILIPINAS

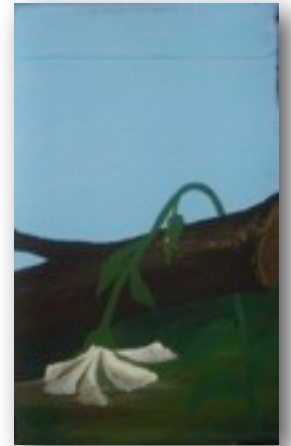
Paano ko masasabi kung gustong magpatiwakal ng isang tao?

Mahalagang matukoy mo ang mga palatandaan sa pagpapatiwakal.

Mga palatandaan na maaaring magpatiwakal ang isang tao:

• Biglaang pagbabago sa damdamin, kilos o anyo, halimbawa:

- Pagpapahayag, sa salita o sa gawa, ng kawalan ng pag-asa, kawalang-silbi, pagkabagabag, kahihyan, o kawalan ng dahilang mabuhay o kawalan ng layunin sa buhay;
- Pag-iwas sa mga kaibigan, pamilya o lipunan;
- Pagpapahayag, sa salita o sa gawa, ng kawalan ng interes sa mga bagay na dating kinagigiliwan;
- Biglaan o dramatikong paglala ng depresyon;
- Paglalarawan sa sarili bilang pabigat sa iba o pagsasaad na mas makabubuti sa iba kung wala sila.



Ang isang tao na gustong magpatiwakal ay maaaring pasalita o pasulat na magbanta ng pagpapakamatay, o sabihing hinihiling na niyang siya ay mamatay. Maaaring ito ay tahasang ipahayag o pasimple lamang. Pansinin ang:

- Paghahanap ng paraan upang magpatiwakal (halimbawa, paghahanap ng gamot o lason, mga sandata o iba pang paraan) kabilang ang pagtukoy sa mga posibleng paraan ng pagpapakamatay (halimbawa, mamamatay ba ako kung iinom ng 100mg ng gamot na ito?);
- Mga di-inaasahang biro tungkol sa kamatayan o pagpapatiwakal;
- Pagpapahayag, sa salita o sa gawa, ng pagkadama ng pagkakulong sa isang problema na wala nang solusyon, o pagpapakamatay na lamang ang solusyon sa kanilang mga problema;
- Pagpapahayag, sa salita o sa gawa, ng hangarin o pag-asang sila ay mamatay (kabilang ang pagdarasal na kunin na ng Diyos ang kanilang buhay).

Maaari rin silang gumawa ng mga bagay na nakamamatay o mapanganib, halimbawa:

- Paggawa ng bagay-bagay nang walang ingat o paglahok sa mapanganib na mga gawain, na parang hindi pinag-iisipan;
- Pagtatangkang saktan ang sarili gaya ng pagsugat, pag-inom ng lason o pag-untog ng ulo sa pader;
- Paghinto ng mga resetang gamot o ng panlunas na makasasagip-buhay.



Maaaring isaayos ng isang taong gustong magpatiwakal ang kaniyang mga gawain, o makipag-ugnayan sa mga taong matagal na nilang hindi nakakausap, halimbawa:

- Pamimigay ng mahahalagang ari-arian;
- Paghahabilin sa iba ng pangangalaga sa mga tao o alagang hayop;
- Pagtawag sa mga tao upang magpaalam, pagpuno sa mga pagkukulang, o paghingi ng kapatawaran.

Maaaring makita sa mga tao ang isa o marami sa mga palatandaang ito at maaari rin namang makita sa ilang tao ang mga palatandaang wala sa talaan (kagaya ng matinding galit, pagkamuhi, pagnanasang makaganti, pangamba, pagkabahala, pagkagambala sa pagtulog, pagsisimula ng paninigarilyo o paglakas ng paninigarilyo, pag-inom o paggamit ng bawal na gamot; kapansin-pansing pagbabago sa tindi ng interes sa relihiyon o preokupasyon sa kabilang-buhay o anumang biglaang pagbabago ng ugali, damdamin, at anyo).

Kapag napuna mo ang ilan sa palataandaang ito at hinihinala mong maaaring magpatiwakal ang isang tao, dapat na tahasan mo siyang tanungin. Halimbawa, maaari mong itanong sa kaniya ang isa sa sumusunod:

Nakakaisip mo bang magpatiwakal?

Iniiisip mo bang patayin ang sarili mo?

Huwag iwasang gamitin ang salitang “pagpapakamatay” o “pagpapatiwakal”.

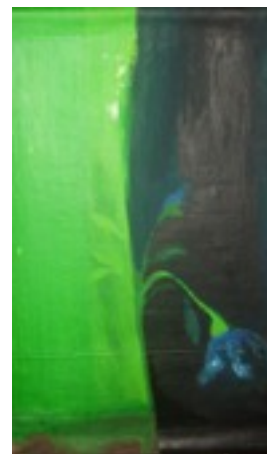
Mahalagang talakayin ang isyu nang tahasan at walang ipinakikitang takot o negatibong paghuhusga. Sa ganito makikita ang iyong tiwala sa sarili sa harap ng krisis ng pagpapatiwakal, at maaari itong magbigay ng kapanatagan sa taong iyong tinutulungan.

Gayunman, kapag umiinom ng alak o gumagamit ng bawal na gamot ang isang tao, maaaring hindi ka maniwala kung sasabihin nilang hindi siya magpapatiwakal. Kung nababahala ka pa rin, maaaring humingi ng tulong sa isang propesyonal.

Bagama't para sa iba, ang pakikipag-usap tungkol sa pagpapatiwakal ay maaaring magtanim sa isip ng isang tao na gawin ang ganitong ideya, ito ay hindi totoo. May isa pang haka-haka na kapag ang isang tao ay nagsasalita hinggil sa pagpapatiwakal, siya ay hindi seryoso. Alalahanin na ang pagsasalita hinggil sa pagpapatiwakal ay maaaring isang paraan ng tao upang ipabatid kung gaano kabigat ang kaniyang nadarama.

Paano ko masasabi kung seryoso ang sitwasyon?

Una, kailangan mong malaman kung ang isang tao ay may tiyak na hangaring magpatiwakal, o kung mayroon silang naiisip, bagama't di pa tiyak, tungkol sa pagpapatiwakal kagaya ng "Para ano pa"" o "Ano pa ang silbi", o "Wala nang makakapigil pa s akin". Upang malaman ito, kailangang tanungin kung mayroong planong gagawin tungkol sa pagpapatiwakal. Ang tatlong kailangang itanong ay:



1. Nakapagdesisyon ka na ba kung paano mo tatapusin ang buhay mo?
2. Nakapagdesisyon ka ba kung kailan mo ito gagawin?
3. Nakagawa ka na ba ng hakbang para masiguro ang mga bagay

Ang malinaw na pagpapalano ay nagpapahiwatig ng higit na seryosong panganib. Gayunman, dapat ding tandaan na hindi nangangahulugang kung walang plano ay matitiyak na ang kaligtasan ng taong gustong magpatiwakal. Lahat ng kaisipang magpatiwakal ay dapat na seryosohin.

Kailangan mong malaman ang sumusunod na karagdagang batayan ng panganib:

- Umiinom ba siya ng alak o gumagamit ng bawal na gamot? Ang ganitong gawain ay maaaring makapagtulak sa kaniya na kumilos nang biglaan ayon sa damdamin.
- Nagtangka na ba siyang magpatiwakal dati? Kung may nauna nang pagtatangka, mas malamang na magtangka siya ulit na magpatiwakal o kitlin ang sarili. Dapat mong tanungin nang tahasan kung nagtangka na siyang magpatiwakal dati, o tanungin ang mga taong malapit sa kaniya (halimbawa, miyembro ng pamilya, malalapit na kaibigan o pinuno ng relihiyon).
- May kilala ba siyang nagpatiwakal na? Kung mayroon nang nagpatiwakal na bahagi ng kaniyang pamilya o malapit na kaibigan, mas malaki ang panganib ng pagpapatiwakal.
- Kapag natiyak mo nang may panganib ng pagpapakamatay, **kailangan mong kumilos upang mapanatiling ligtas ang taong iyon.**

Paano ko mapapanatiling ligtas ang isang tao?

Huwag na huwag mong iiwan ang isang taong gustong magpapatiwakal. Hindi naman kailangang kasama ka niya lagi; basta't tingnan-tingnan mo lang siya nang regular. Subukan mong hikayatin ang ibang taong kakilala niya upang mapigilan ang pagpapatiwakal. Tanungin mo kung mayroon siyang malalapitan, kung kailangan niya ng tulong o suporta. Dapat mo rin siyang tanungin kung gusto niyang tawagan mo ang ilang tao para sa kaniya, gaya ng kaniyang kaibigan, kapamilya, pinagkakatiwalaan na relihiyosong pinuno o espiritwal na tagapayo.

Subukang alisin ang mga bagay na maaaring gamitin sa pagpapatiwakal, kung ligtas na gawin ito. Hingin sa kaniya ang mga bagay na ibig niyang gamitin sa pagpapakamatay. Kung pumayag siya, itapon kaagad ang mga ito (i-flush sa inidoro ang pildoras o lason, ibigay sa pulisya ang baril, maingat na itapon ang mga labaha o patalim). Kung hindi siya pumayag, tumawag sa kinauukulan para sa oras ng kagipitan, gaya ng pulisya. Kung may banta sa iyong kaligtasan (halimbawa, kung mayroon siyang baril o ibang sandata o naguguluhan) huwag pangahasang alisin ang mga bagay na maaaring gamitin sa pagpapakamatay. Sa ganitong pagkakataon, tumawag agad sa pulisya o sa maaaring makatulong.

Sabihan ang pamilya ng taong gustong magpapatiwakal, lalo na kung ito ay wala pa sa hustong gulang (wala pa sa legal na gulang ng katandaan). Humingi ng tulong sa kaniyang mga kamag-anak, kaibigan o kasambahay upang tiyakin na hindi siya makahahap ng mga bagay na maaaring gamitin sa pagpapakamatay gaya ng sandata, lason, at iba pang paraan. **Mas makabubuting makipagtulungan sa kaniya at sa ibang tao upang matiyak ang kaligtasan, kaysa kumilos mag-isa upang hadlangan ang pagpapatiwakal sa anumang paraan.**



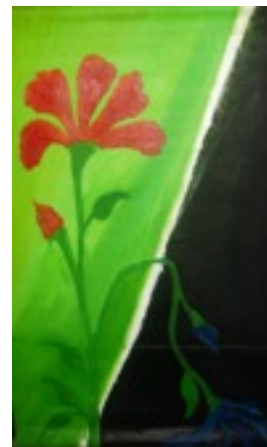
Paghingi ng tulong sa mga propesyonal

Tiyaking may listahan ka ng mga suicide hotline, emergency number at numero ng propesyonal sa oras ng kagipitan. Tumawag o dalhin kaagad sa doktor, psychiatrist o iba pang espesyalista sa lusog-isip ang taong gustong magpapatiwakal. Tumawag ng emergency team, o sinumang responsable sa pagtugon sa oras ng pangangailangan. Sa pagkakataon na ang taong gustong magpapakamatay ay nakararanas ng sumpung sa sakit sa isip, umiinom ng alak o gumagamit ng bawal na gamot, kailangang humingi agad ng tulong. Kung hindi agad makararating ang tulong, dalhin ang taong magpapatiwakal sa pinakamalapit na ligtas na lugar (hal., ospital, simbahan, o pulisya).

Kailangang kasali ang taong nagpapatiwakal sa pagdedesisyon kung sino pa ang dapat makaalam hinggil sa kaniyang naiisip na pagpapakamatay. Gayunman, kung ayaw na niyang isangkot ang ibang tao, kailangang tumawag ka pa rin ng propesyonal. Kailangan mong ipaliwanag na ito ay mahalaga upang matiyak ang kaniyang kaligtasan. Huwag pumayag na manatiling lihim ang planong pagpapatiwakal.

Paano ko kakausapin ang isang taong gustong magpatiwakal?

Magpakita ng pag-unawa sa kaniya at sabihing nag-aalala ka at gusto mong makatulong. Manatili kang kalmado at may kontrol, at sikaping ipakita na may tiwala sa sarili dahil ito ay magbibigay ng kapanatagan sa kaniya. Hikayatin siyang magsalita o magkuwento at makinig sa kaniya nang hindi nagpapakita ng paghuhusga. Hindi dapat makipagtalo sa kaniya tungkol sa naiisip niyang pagpapatiwakal.



Ang banta ng pagpapatiwakal ay maaaring magpahiwatig na gusto niyang ipabatid kung gaano kabigat ang kaniyang dinadala, at karaniwang ito ay pagmamakaawa ng tulong at desperadong tangka upang takasan ang mga problema at nakapanlulumong damdamin. Kaya marapat na hayaan mo siyang magsalita tungkol sa kaniyang mga nararamdaman, at sa mga dahilan kung bakit gusto niyang magpatiwakal.

Tulungan siyang maunawaan na kaya niyang kontrolin ang naiisip na pagpapatiwakal at hindi niya kailangang isagawa ito. Ipatatid sa kaniya na buhay pa siya at dahil nakikipag-usap sa iyo hinggil sa kaniyang nadarama, ang ibig sabihin nito ay hindi siya tiyak sa pagpapatiwakal at ito ay positibong bagay.

Ang mga kaisipan tungkol sa pagpapatiwakal, kung minsan, ay dahil ng sakit sa isip, kaya kailangan mong malaman kung siya ay may ganitong karamdaman. Iwasang magtanong kung siya ay may "sakit sa isip", sa halip itanong kung dati na siyang nagpapakonsulta dahil sa anumang problema tungkol sa kanyang ikinikilos, damdamin o pag-iisip. Ipahayag nang malinaw na ang mga kaisipan hinggil sa pagpapatiwakal ay maaaring dala ng isang nagagamot na karamdaman dahil ito ay maaaring makapagbigay ng pag-asa sa kaniya.

Sa pag-uusap tungkol sa ilang problema, maaari mo siyang matulungan sa pagbuo ng mga praktikal na hakbang upang mabisang matugunan ang mga paghihirap na nararanasan at problema sa buhay na tila imposibleng malampasan. Alamin kung ano ang nakapagbigay ng suporta at lakas ng loob sa kaniya sa nakalipas na panahon, at kung ang mga suportang ito ay nananatili pa sa kasalukuyan.

Isaalang-alang at gamitin ang kaniyang mga paniniwala at halagahan, kabilang ang espiritwal at panrelihiyong pananampalataya, upang hikayatin siyang magbago ng isip tungkol sa pagpapatiwakal.

Tanungin siya kung ano ang naiisip niyang maaaring makapaglayo sa kaniya sa mga negatibong kaisipan. Alamin kung mayroong mahalaga sa kaniyang buhay na maaaring makabawas sa banta ng pagpapakamatay (halimbawa, pagiging malapit sa mga anak). Hikayatin siya na isaalang-alang ang kahahantungan ng pagpapakamatay, lalo na ang maaaring epekto nito sa mga taong pinahahalagahan niya. Gayunman, huwag siyang hayaang makaramdam ng pagkabagabag o kahihiyang. Sa halip, tumuon sa pagpapahalaga sa kaniya ng mga taong malapit sa kaniya, sa mabubuting bagay o pangyayari sa buhay niya, sa kaniyang mga pag-asa sa hinaharap, at iba pang dahilan para mabuhay. **Hikayatin siyang isipin ang kaniyang personal na kakayahan.**



Kasunduan sa Di-pagpapatiwakal

Subukang makipagkontrata sa kaniya upang matiyak ang kaniyang kaligtasan. Ang kontrata ay kasunduang hindi niya isasagawa ang mga kaisipan sa pagpapatiwakal. Tandaan na ang kontrata ay hindi garantiya ng hindi pagpapatiwakal, at ito ay hindi isang legal na dokumento. Gayunman, ito ay maaaring maging mabisang paraan. Ang kasunduan ay dapat ilahad sa paraang madaling maunawaan.

Ang kontrata ay dapat na para sa isang takdang panahon na madaling maisasagawa (kahit sa ilang oras lamang), upang madama niya na kaya niyang tuparin ang kasunduan at magkaroon siya ng pakiramdam na may nakamit na tagumpay. Kailangang kabilang sa kasunduan ang mga dapat tawagan (gaya ng suicide helpline, propesyonal na tulong o miyembro ng pamilya) sakaling madama niyang hindi niya masusunod ang kasunduang hindi siya magtatangkang magpapatiwakal. Kabilang din dapat ang kasunduan sa hindi pag-inom ng alak at hindi paggamit ng bawal na gamot.

Kung ito ay nakasulat, dapat na bigyan siya ng kopya ng kontrata upang alam niya kung ano talaga ang napagkasunduan.

Pagpapalipas ng panahon sa oras ng krisis

Ang krisis na pagpapatiwakal ay maaaring magtagal ng ilang oras o ilang araw. Habang ang isang tao ay nakakaisip magpapatiwakal, kahit pa kasama ka niya sa lahat ng oras (bilang kapamilya o kaibigan) o sa maikling oras lamang, may panahon ka pa upang palipasin ito. Kailangang makahanap ka ng paraan upang palipasin ang krisis na ito. Magmungkahi ng mga bagay na makakapagpaabala sa kaniya sa pag-iisip ng pagpapatiwakal, lalo na ang mga bagay na madaling gawin at makapagbibigay ng pakiramdam ng kontrol at tagumpay. Kung maaari ay papiliin siya ng gawain na nakatulong sa kaniya dati o kaniyang kinagigiliwan. Hikayatin siya na makibahagi sa ibang tao na mahalaga sa kaniya (halimbawa, pamilya, mga kaibigan o pinuno ng relihiyon).

Pagkaraan ng krisis, panatilihin ang ugnayan (kahit paminsan-minsan o madalas, depende sa relasyon) sa kaniya at gumawa ng mga hakbang upang matiyak na nakatatanggap siya ng tulong mula sa propesyonal.

Pahabol:

Tandaan na sa kabila ng iyong pagsisikap, maaari pa ring magpapatiwakal ang isang tao. Gayunman, laging gawin ang lahat ng makakaya para sa iyong tinutulungan.

Isang mahalagang paalala:

Ang panakit sa sarili ay maaaring magpahiwatig ng iba't ibang bagay. Ang isang tao na sinasaktan ang kaniyang sarili ay maaaring nasa panganib ng pagpapatiwakal. Ang iba naman ay sinasaktan ang kanilang sarili nang ilang linggo, buwan o taon ngunit hindi nangangahulugang gusto nilang magpatiwakal.

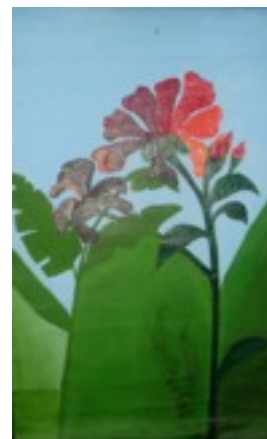
Mahirap masabi ang kaibahan ng panakit sa sarili at ng tangkang pagpapatiwakal. Para sa iba, ang sinumang sinasaktan ang kanilang sarili ay may hangarin nang magpakamatay kahit hindi ito malinaw sa kanila. Sabi naman ng iba, ang mahalaga ay ang intensiyon ng isang tao. Ang tanging paraan ay tanungin nang tahasan ang isang tao kung gusto niyang magpatiwakal. Ang mga patnubay na ito ay makatutulong lamang kung ang tinutulungan mo ay may planong magpatiwakal. Kung ang tinutulungan mo ay sinasaktan ang sarili pero walang hangaring magpatiwakal, mangyaring tingnan ang mga patnubay na may pamagat na "Mental Health First Aid Guidelines for non-suicidal self-injury".

Layunin ng mga Patnubay

Ang mga patnubay na ito ay binuo upang makatulong sa publiko na magbigay ng pangunang lunas sa sinumang magtatangkang magpatiwakal. Tungkulin ng tagapagbigay ng pangunang lunas na gumabay sa may tangkang magpakamatay hanggang sa pagdating ng angkop na propesyonal na tulong o hanggang malutas ang krisis.

Pagbuo sa mga Patnubay

Ang mga patnubay dito tungkol sa pagtulong sa sinumang may tangkang magpatiwakal ay binuo batay sa ekspertong opinyon ng mga piling espesyalista sa lusog-isip sa Pilipinas. Ang mga detalye sa pamamaraan ay inilathala sa International Journal of Mental Health Systems. Bisitahin ang [www://www.ijmhs.com/content/4/1/32](http://www.ijmhs.com/content/4/1/32) upang i-download ang libreng kopya ng artikulo, o di kaya'y humingi ng kopya sa amin.



Paano gagamitin ang mga Patnubay

Ang mga patnubay na ito ay mga rekomendasyon tungkol sa pagtulong sa sinumang may tangkang magpatiwakal. Bawat tao ay kaniya-kaniyang pangagailangan at napakahalaga na ipakita ang ating suporta sa ganitong pangagailangan.

Bagama't ang mga patnubay na ito ay may karapatang-ari, maaari itong ipamahagi nang libre. Mangyaring kikilalanin at banggitin ang pinagkunan:

Colucci, E., Kelly, C., Minas, H.K., Jorm, A.F., and Nadera, D.P., Mental Health First Aid Guidelines for helping a suicidal person: a Delphi consensus study in the Philippines, International Journal of Mental Health Systems 2010: 4:32, <http://www.ijmhs.com/content/4/1/32/abstract>.

Para sa mga tanong o pagpapahayag ng interes para sa pagsasanay tungkol sa Pangunang Lunas sa Pagpapatiwakal, makipag-ugnayan sa amin:

Dr Erminia Colucci
Center for International Mental Health (CIMH)
School of Population Health
The University of Melbourne,
Level 5, 207 Bouverie St 3053 Carlton
Melbourne VIC Australia
email: ecolucci@unimelb.edu.au fera_76@hotmail.com

Dr. Dinah Palmera P. Nadera
Faculty of Management and Development Studies
UP Open University
Los Banos, Laguna
email: dnadera@upou.edu.ph

Lahat ng mga patnubay ng Mental Health First Aid ay maaaring i-download sa <http://www.mhfa.com.au/Guidelines.shtml>. Mangyaring bisitahin ang website na ito para sa mga pagbabago sa mga patnubay na ito.



Bago ipamahagi ang mga patnubay na ito, mangyaring IDAGDAG DITO ang mga numerong maaaring tawagan (halimbawa, suicide hotline, emergency team, o mental health professionals' association, pinakamalapit na ospital, pulisya, at iba pang makakatulong). Mas nanaisin kung ang serbisyo ay libre.

Ang pagbuo ng Patnubay sinuportahan ng American Foundation for Suicide Prevention at ng CIMH. Ang pagimprenta ng mga Patnubay at pagsalin nito sa wikang Filipino ay pinamunuan at sinuportahan ng Foundation for Advancing Wellness, Instruction and Talents (AWIT) (www.foundationawit.com). Ang mga disenyo sa Patnubay ay mga pinta ni Paz Singson Abad Santos.