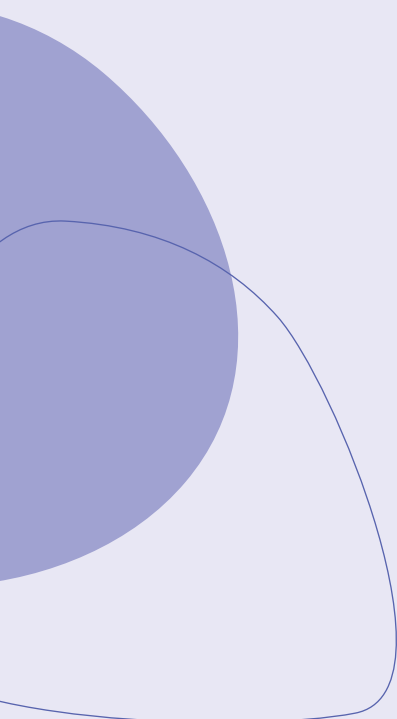


**#chatsafe for parents and carers
(chatsafe para sa mga magulang at
tagapag-alaga):** sumusuporta sa mga
kabataan sa pakikipag-usap sa online
nang ligtas tungkol sa pananakit sa
sarili at pagpapakamatay

Ikalawang edisyon





©Orygen 2023

Iminumungkahing sanggunian La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers: supporting young people to communicate safely online about self-harm and suicide. Ikalawang edisyon. Melbourne: Orygen. 2023.

Pagtatwaga Ang impormasyong ito ay ibinibigay para lamang sa pangkalahatang mga layuning pang-edukasyon at pang-impormasyon. Ito ay tama sa petsa ng pagkalathala at nilalayong maging angkop para sa lahat ng mga estado at teritoryo ng Australya (maliban kung iba ang nakasaad) at maaaring hindi naaangkop sa ibang mga hurisdiksyon. Anumang diyagnosis at/o mga desisyon sa paggamot tungkol sa isang indibidwal na pasyente ay dapat gawin batay sa iyong mga propesyonal na pag-imbetiga at mga opinyon ayon sa klinikal na mga sirkumstansya ng pasyente. Sa lawak na pinapahintulutan ng batas, ang Orygen ay hindi mananagot sa anumang kawalan o pinsala na mangyayari sa iyong paggamit ng, o pagsasalalay sa, impormasyong ito. Ikaw ay sasasalalay sa sarili mong propesyonal na kakayahang at paghusga sa pagsasagawa ng sarili mong tungkulin ng pangkalusugang pangangalaga. Hindi nagpapatibay o nagrerekomenda ang Orygen ng anumang mga produkto, paggamot o serbisyo na tinukoy sa impormasyong ito.

Kinikilala ng Orygen ang mga Tradisyonal na May-ari ng lupain na ating kinaroroonan at nagbibigay-galang sa kanilang nakaraan at kasalukuyang mga Pinuno (Elders). Kinikilala at iginagalang ng Orygen ang kanilang kultural na pamana, mga pinapaniwalaan at ugnayan sa Country, na patuloy na nagiging mahalaga sa mga taong First Nations na namumuhay sa ngayon.



**#chatsafe for parents and carers
(chatsafe para sa mga magulang
at tagapag-alaga): sumusuporta
sa mga kabataan sa pakikipag-
usap sa online nang ligtas
tungkol sa pananakit sa sarili at
pagpapakamatay**

Ikalawang edisyon





Mga nilalaman

- 6 Ano ang #chatsafe?
- 7 Panimula sa #chatsafe para sa mga magulang at tagapag-alaga
- 8 Pandaigdigang konteksto
- 10 **Seksyon 1**
Mga pangkalahatang mungkahi
- 16 **Seksyon 2**
Ano ang anyo ng ligtas na pakikipag-usap sa online tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay?
- 28 **Seksyon 3**
Mga livestream, games, kasunduan, panloloko, at komunidad
- 32 **Seksyon 4**
Pag-aalaga sa iyong sarili at sa iyong anak na nasa kabataang gulang
- 35 Mga suportang serbisyo

Ano ang #chatsafe?



Ang #chatsafe ay isang programa ng paghadlang sa pagpapakamatay na naglalayong bigyan ang mga kabataan ng mga kasanayan at kaalaman sa pakikipag-usap sa online nang ligtas tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.

Noong 2018, bumuo ang Orygen ng kauna-unahan sa mundo na mga patnubay na batay sa ebidensya para sa mga kabataan sa pakikipag-usap sa online nang ligtas tungkol sa pagpapakamatay (1). Ang mga patnubay ay binuo katuwang ang mga kabataan, propesyonal sa media at mga dalubhasa sa paghadlang sa pagpapakamatay. Noong 2019, mahigit sa 200 mga kabataan mula sa buong Australya ang tumulong sa amin na gawing kampanya sa social media ang mga patnubay (2).

Ang isang pagtasa ng kampanya sa social media ang nagsabi sa amin na hindi lamang ginusto ng mga kabataan ang #chatsafe social media content, kundi pinalaki nito ang kanilang kumpiyansa at nararamdamang kaligtasan kapag nakikipag-usap sa online tungkol sa pagpapakamatay (3). Nagpapahiwatig ito na maaaring makatulong sa mga kabataan ang paghanap ng impormasyon sa social media tungkol sa paghadlang sa pagpapakamatay. Nangangahulugan din ito na ang social media ay maaaring maging isang katanggap-tanggap na paraan ng pagtuturo sa mga kabataan gamit ang impormasyon tungkol sa kalusugang pangkaisipan at paghadlang sa pagpapakamatay.

Bagama't nagustuhan ng mga kabataan ang mga patnubay at kampanya sa social media at nakitang nakakatulong ang mga ito, may palagay

kami na mayroong hindi nakuhang mahalagang patnubay sa pakikipag-usap tungkol sa pananakit sa sarili. Ang pananakit sa sarili ay anumang sinasadyang pananakit sa sarili o paglason sa sarili, anuman ang dahilan ng tao sa pananakit sa kanilang sarili o kung may balak siyang magpakamatay (4). Upang punan ang agwat na ito at makasunod sa mabilis na nagbabagong anyo ng social media, naglabas kami ng ikalawang edisyon ng mga patnubay ng #chatsafe upang isali ang impormasyon tungkol sa pananakit sa sarili at bagong mga kalakaran sa social media.

Bagama't ang kampanya sa social media ay magaling sa pakikipag-ugnayan sa mga kabataan gamit ang impormasyon sa #chatsafe, alam namin na maraming mga taong nasa hustong gulang ang nag-aalala tungkol sa uri ng nilalaman (content) na maaaring mahanap sa social media ng mga kabataan. Dahil dito, isinali rin ng #chatsafe ang mga mapagkukunan na layong magbigay sa mga taong nasa hustong gulang ng mga kaalaman at kasanayan na kailangan nila upang suportahan ang mga kabataan sa kanilang buhay para sa pakikipag-usap sa online nang ligtas tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.

Lahat ng mga mapagkukunan ng #chatsafe na binuo para sa mga kabataan at mga taong nasa hustong gulang ay makukuha sa website ng #chatsafe: orygen.org.au/chatsafe.

Panimula sa #chatsafe para sa mga magulang at tagapag-alaga

Ang mga magulang at tagapag-alaga kadalasan ay ilan sa mga pinaka-pinagkakatiwalaang mga nasa hustong gulang sa buhay ng isang kabataan, at mahalagang mapagkukunan ng impormasyon at suporta (5). Dahil dito, mahalaga para sa mga magulang at tagapag-alaga na magkaroon ng kaalaman at kumpiyansang makipag-usap sa mga kabataan tungkol sa mga sensitibong paksa kagaya ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay.

Mahalaga rin para sa mga magulang at tagapag-alaga na maging komportable sa pakikipag-usap sa mga kabataan tungkol sa social media, dahil ang mga online platform ay karaniwang mga lugar para sa mga kabataan upang makadama ng komunidad at pagiging kabilang, at upang humanap ng impormasyon tungkol sa mga partikular na paksa. Alam namin na maaaring maging mahirap ang pakikipag-usap sa mga kabataan tungkol sa social media. Alam din namin na kapag idinagdag mo sa mga pag-uusap na ito ang kalusugang pangkaisipan, pananakit sa sarili at pagpapakamatay, maaaring nakakalula ito, at maaaring mahirap malaman kung paano ito sisimulan. Dito makakatulong ang mapagkukunang ito.

Lumikha kami ng #chatsafe para sa mga magulang at tagapag-alaga upang tulungan ang mga nasa hustong gulang na maging mas may kumpiyansa at may kakayahang sumuporta sa kanilang anak na nasa kabataang gulang sa pakikipag-usap sa online nang ligtas tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.

Sa mapagkukunang ito, gagamitin namin ang 'iyong anak na nasa kabataang gulang' upang tukuyin ang sinumang may edad na 12-25 taon na maaaring ikaw ay nakaugnay sa kanya bilang magulang, guardian, tagapag-alaga, o malapit na kapamilya.

Magbibigay din ang mapagkukunang ito ng impormasyon sa paggamit mo ng ligtas na mga salita kapag pinag-uusapan ang pananakit sa sarili at pagpapakamatay, paano mo susuportahan ang iyong anak na nasa kabatang gulang upang lumikha ng ligtas na content tungkol sa mga paksang ito, at paano siya tutulongang magdesisyon tungkol sa uri ng online content na gusto niyang makita.

Ang pagkakaroon ng mga tapatang pag-uusap na ito ay mahalaga sa pagbibigay ng suporta sa mga kabataan, lalo na kapag nahahirapan sila sa pananakit sa sarili o pinag-iisipan ang pagpapakamatay, o nakakita ng impormasyon tungkol sa mga paksang ito na maaaring makabalisa sa kanila. Sa pamamagitan ng pagpapalawak ng iyong sariling kaalaman at kumpiyansang makipag-usap nang ligtas tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay, maaari mong hikayatin ang iyong anak na nasa kabataang gulang na gawin din ang ganito – sa online at sa offline.

Ang mapagkukunang ito ay hinati sa apat na seksyon:

- **Seksyon 1.** Mga pangkalahatang mungkahi. Ang seksyong ito ay nagbibigay ng pangkalahatang impormasyon tungkol sa kahalagahan ng pakikipag-usap sa mga kabataan tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.
- **Seksyon 2.** Ano ang anyo ng ligtas na pakikipag-usap sa online tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay? Ang seksyong ito ay nagbibigay ng impormasyon kung paano mo masusuportahan ang iyong anak na nasa kabataang gulang upang ligtas na lumikha, tumingin, at tumugon sa mga online content ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay.
- **Seksyon 3.** Mga livestream, games, kasunduan, panloloko, at komunidad.
- **Seksyon 4.** Pag-aalaga sa iyong sarili at sa iyong anak na nasa kabataang gulang.

Pandaigdigang konteksto

Bagama't ang mapagkukunang ito ay una munang nilikha para sa mga magulang at tagapag-alaga sa Australya, alam namin na ang pananakit sa sarili at pagpapakamatay ay malulubhang problema para sa mga kabataan sa buong mundo, at ang iba't ibang kultura at lokal na konteksto ay maaaring makaimpluwensya kung paano mabubuksan ang mga pag-uusap tungkol sa mga paksang ito.

Noong 2023, nakatanggap kami ng pondo mula sa Meta upang ibagay ang mapagkukunang ito sa pandaigdigang mga tao. Nagsagawa kami ng isang proseso ng konsultasyon sa mga

magulang, tagapag-alaga at mga propesyonal sa paghadlang sa pagpapakamatay mula sa 15 bansa upang pakinggan kung paano tinatalakay sa buong mundo ang mga paksang kagaya ng social media, pananakit sa sarili at pagpapakamatay.

Ang kasalukuyang bersyon ng mapagkukunang ito ay ibinagay nang may pakikipag-konsultasyon sa **NGF Mindstrong** para sa mga magulang at tagapag-alaga na naninirahan sa Pilipinas. Nais naming pasalamatang lahat ng nagbigay ng kanilang opinyon sa buong panahon ng konsultasyon.



Ang sinabi sa amin ng mga propesyonal sa paghadlang sa pagpapakamatay sa Pilipinas

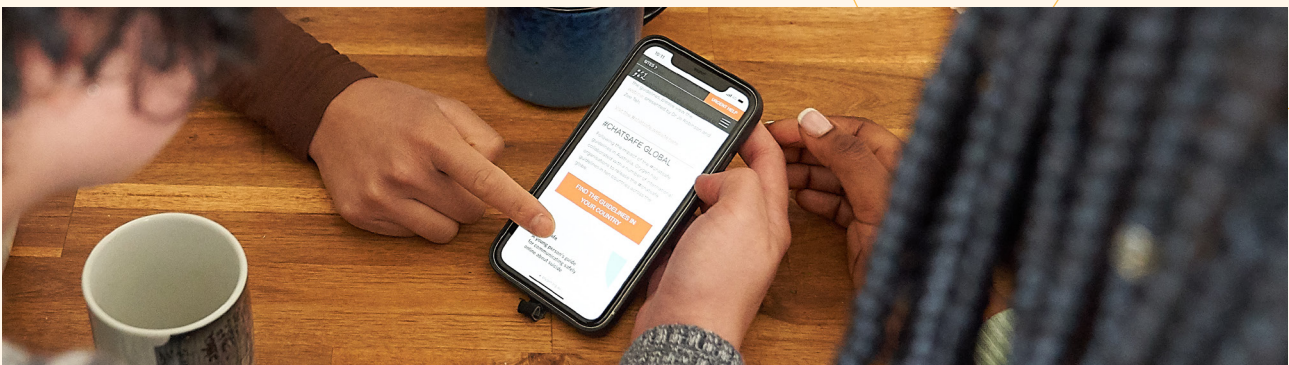
Sa panahon ng aming mga konsultasyon, narinig namin ang mga alalahanin at hamon tungkol sa pananakit sa sarili, pagpapakamatay, at paggamit sa social media ng mga kabataan sa Pilipinas.

Narinig namin na ang stigma (batik sa karangalan), kahihyan, o mga paniniwalang pangkultura kung paano dapat kumilos ang mga tao ay maaaring humantong sa pagdama ng mga kabataan na hindi komportable o katanggap-tanggap ang makipag-usap sa kanilang mga magulang tungkol sa kalusugang pangkaisipan. Ang mga magulang at tagapag-alaga ay may gagampanang papel sa pagsuporta sa mga kabataan sa pakikipag-usap nang ligtas tungkol sa mga sensitibong paksa kagaya ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay, at pagkuha ng tulong na kailangan nila. Subali't karaniwan para sa mga magulang na madamang kulang ang kanilang kaalaman at kumpiyansang gawin ang mga pag-uusap na ito. Dito maaaring makatulong ang #chatsafe para sa mga magulang at tagapag-alaga.

Sinabi sa amin ng mga propesyonal sa paghadlang sa pagpapakamatay na maraming mga kabataan sa Pilipinas ang gumagamit ng social media bilang isang platform upang pag-usapan ang kanilang mga iniisip at nadarama tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay, kadalasan ay dahil mas komportable sila na tapatang makipag-usap sa online. Ang social media ay maaaring maging isang mahalagang platform para sa pagpapahayag ng sarili at suporta, ngunit may mga pag-aalala rin ang mga propesyonal sa paghadlang sa pagpapakamatay tungkol sa mga kalakaran sa online (online trends) o hindi ligtas na content na nagtataguyod sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay. Ang pinakamadalas naming narinig mula sa mga propesyonal sa paghadlang sa pagpapakamatay ay ang sinasabi nila na hindi karaniwan sa mga pamilya sa Pilipinas ang mga pag-uusap tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay at mahalaga para sa mga magulang at tagapag-alaga na matutunan kung paano susuportahan ang mga kabataan upang makipag-usap tungkol sa mga paksa ng ito at manatiling ligtas sa online.

Kabilang sa Bahagi 1 ng gabay na ito ang impormasyon kung bakit mahalagang makipag-usap sa iyong anak na nasa kabataang gulang tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay. Ang Bahagi 2 ng gabay na ito ay nagbibigay ng impormasyon kung paano mo masusuportahan ang iyong anak na nasa kabataang gulang sa pakikipag-usap sa online nang ligtas tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.

Kabilang sa Bahagi 3 ng gabay na ito ang impormasyon kung paano mo masusuportahan ang iyong anak na nasa kabataang gulang upang manatiling ligtas sa online kung makaka-enkwentro siya ng hindi ligtas o nakakabalisang content kaugnay sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay.



1

Mga pangkalahatang mungkahi

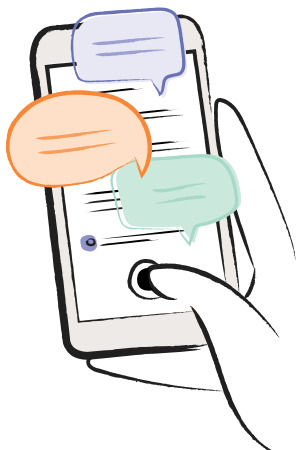


Ligtas, at mahalaga, ang pakikipag-usap sa iyong anak na nasa kabataang gulang tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay

Ang mga magulang at tagapag-alaga ay may gagampanang mahalagang tungkulin sa pagtulong sa mga kabataan na maunawaan ang kanilang kalusugang pangkaisipan at mga karanasan ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay. Sila ay maaari ring gumanap ng isang pangunahing tungkulin sa pagsuporta sa mga kabataan sa pagkuha ng tulong kung kailangan nila nito. Gayunpaman, maraming mga magulang at tagapag-alaga ang ninenerbiyos o hindi tiyak kung paano makikipag-usap sa kanilang anak na nasa kabataang gulang tungkol sa mga paksang kagaya ng kalusugang pangkaisipan, pananakit sa sarili, at pagpapakamatay (6).

Maaaring nakakaasiwa ang pag-uusap tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay

Maraming mga nasa hustong gulang ang nag-aalala na ang pakikipag-usap sa isang kabataan tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay ay maaaring maglagay ng ideya sa kanilang isip o umambag sa pagpapakamatay na pag-aasal. Sinasabi sa atin ng pananaliksik na ito ay hindi totoo. Maraming ebidensya na nagpapakita na maaaring ligtas na makipag-usap sa isang kabataan tungkol sa pagpapakamatay kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa kanya o kung may nagpapakamatay sa inyong komunidad (7-9). Sa katunayan, sinabi ng mga kabataan sa pangkat ng #chatsafe na gusto nilang sila ay pakinggan ng kanilang mga magulang at makipag-usap nang tapatan tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.



Ano ang mga karanasan ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay?

Kapag pinag-usapan natin ang tungkol sa "mga karanasan ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay", tinutukoy namin ang anumang oras na nakaranas ang isang tao ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay o may kilalang ibang tao na nakaranas nito. Ang mga karanasang ito ay kakaiba para sa bawat tao ngunit maaaring kabilang ang mga kabataan na nanakit sa sarili o pinag-isipan ang pagpapakamatay, mga damdamin o pag-aasal nila mismo, pati na rin ang mga kabataang nakakita o nakarinig tungkol sa ibang tao na nagkaroon ng mga karanasang ito. Maaaring mangyari ang mga karanasang ito sa online o sa offline.

Kailan maaaring makipag-usap ang isang magulang sa kanyang anak na nasa kabataang gulang tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay?

May ilang mga dahilan kung bakit gugustuhin mong makipag-usap sa iyong anak na nasa kabataang gulang tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay. Maaaring kabilang sa mga ito ang:

- Ikaw ay nag-aalala tungkol sa kanya at sa kanyang kaligtasan,
- Ikaw ay nag-aalala tungkol sa isa sa kanyang mga kaibigan o sa isang taong kilala niya,
- May nagpapakamatay sa inyong lokal na komunidad o sa paaralan ng iyong anak na nasa kabataang gulang,
- Isang kilalang-kilalang tao o celebrity ang nagpapakamatay at ito ay pinag-uusapan sa media,
- Nagbabahagi sa inyong komunidad o sa social media ng impormasyon tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay,
- Isang teksto sa paaralan ang sumasaklaw sa paksang pananakit sa sarili o pagpapakamatay, o
- Isang palabas sa TV o pelikula na napanood ng iyong anak na nasa kabataang gulang ay bumanggit sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay o kinabilangan ng isang tauhan na nananakit sa sarili o nagpapakamatay.

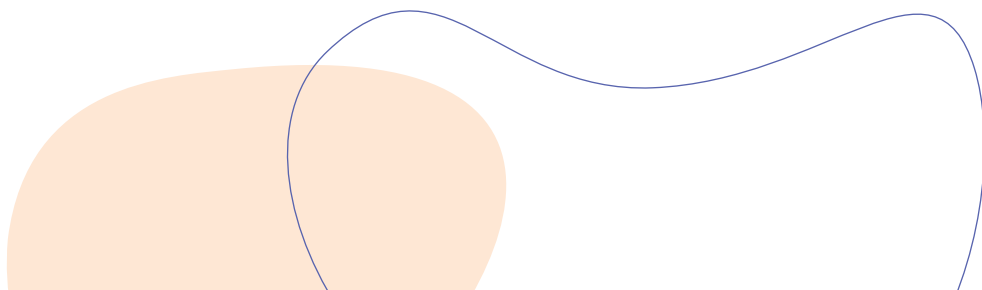
Kapag nangyari ang mga bagay na ito, mahalaga na maging komportable at makumpiyansang makipag-usap sa iyong anak na nasa kabataang gulang tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay. Ang pagbabale-wala sa impormasyon tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay, o ang hindi pag-uusap tungkol sa mga paksang ito kapag lumabas ang mga ito, ay maaaring magpalaki ng stigma tungkol sa mga paksang ito. Maaari itong humantong sa pag-iisip ng mga kabataan na dapat din nilang iwasan ang pag-uusap tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay (10), na maaaring humadlang sa paghingi nila ng tulong kapag kailangan nila nito, at lilimitahan ang oportunidad na magkaroon ng kapaki-pakinabang at ligtas na mga pag-uusap tungkol sa mga paksang ito.

Narito ang ilang mga bagay na maaari mong gawin kapag nakikipag-usap sa isang kabataan tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay:

- **Maging kalmado ay pag-isipan muna ang gusto mong sabihin.** Maaaring makatulong ang pagsusulat ng iyong mga saloobin o nadarama, at mga bagay na gusto mong pag-uusapan bago simulan ang pakikipag-usap.
- **Maging matapat.** Tama lang na sabihin sa kabataan na sa palagay mo ay nakakaasiwa o hindi komportable ang pag-uusap. Maaaring ganoon din ang nadarama niya, kaya sa pagsasabi ng iyong mga nadarama, maaari mong ipakita sa kanya na ligtas din para sa kanya na maging mahina at matapat. May dahilan kung bakit mo gustong simulan ang pag-uusap na ito, kaya maging matapat tungkol sa dahilang ito.
- **Maging malinaw at direkta sa iyong pananalita.** Iwasan ang paggamit ng di-malinaw na salita na magpapahirap sa iyong anak na nasa kabataang gulang na maunawaan kung ano ang tinatangka mong sabihin.
- **Bigyan siya ng oras upang ipahayag ang kanyang sarili sa isang kapaligirang walang paghuga.** Itanong sa kanya kung ano ang kanyang nadarama at kung may anuman siyang gustong sabihin sa iyo. Tandaan, maaaring hindi siya handang makipag-usap agad-agad, kaya kung magpasya kang ipagpaliban ang pag-uusap, ipaalam sa kanya na babalikan mo ito sa ibang oras. Ipaalam sa kanya na ikaw ay handang makinig kapag handa na siyang makipag-usap.
- **Sikapang huwag magka-reaksyon o mataranta.** Maaaring magsabi ng isang bagay ang iyong anak na nasa kabataang gulang na magpapabalisa o magbibigay-alalahanin sa iyo. Sikaping manatili kang kasama niya sa oras na iyon at ipakita na naroon ka para sa kanya at ikaw ay handang makinig. Tandaan na okey din kung ikaw ay mapapako at hindi alam ang gagawin.
- **Hindi mo kailangang magkaroon ng solusyon.** Sinabi ng mga kabataan sa pangkat ng #chatsafe na kung minsan, nakakatulong ang makipag-usap lang sa isang nasa hustong gulang na makikinig lang nang hindi manghuhusga. Kadalasan, maaaring kailangan ng mga kabataan ng sagot sa kanilang mga problema para makadama ng kaunting kaginhawahan. Maaaring makatulong ang pakikinig lang sa kanila ng isang nasa hustong gulang, ipakitang siya ay nagmamalasakit at hindi agad hahanap ng mga solusyon.
- **Magbigay ng impormasyon.**
- **Ipaalam sa kanila ang tungkol sa mga suportang serbisyo at mga mapagkukunan na maaaring makatulong.**
- **Magkasamang gumawa ng plano kung ano ang inyong gagawin, kung naaangkop.** Tandaan na maaari kang makipag-usap sa mga suportang serbisyo para sa payo kung paano mo pinakamabuting masusuportahan ang iyong anak na nasa kabataang gulang.
- **Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa iyong anak na nasa kabataang gulang, direkta mo siyang tanungin kung pinag-iisipan niya ang pagpapakamatay.** Kung ikaw ay nag-aalala na siya ay maaaring may iniisip tungkol sa pagpapakamatay, o mga nadarama, mahalagang tanungin siya sa isang paraang malinaw at direkta.
- **Tapusin ang pag-uusap sa isang paraang masuporta.** Sabihin sa iyong anak na nasa kabataang gulang na nagpapasalamat ka sa pagbabahagi ng kanyang nadarama, o na ikaw ay naroon upang makinig kapag handa na siyang magbahagi. Patotohanan ang kanyang karanasan sa pamamagitan ng pagpapaalala sa kanya na malakas ang kanyang loob na makipag-usap tungkol sa mga mahihirap na nadarama. Mabuti ring ideya ang magkasundo sa isang oras upang mag-usap kayong muli at ipaalam na naroon ka para sa kanya kung kailangan ka niya.

Maglaan ng isang ligtas na lugar

Kapag tapatan kang makipag-usap sa iyong anak na nasa kabataang gulang tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay, ikaw ay naglalaan ng isang ligtas na lugar para magbahagi siya sa iyo ng kanyang mga saloobin at nadarama. Ipinapakita mo rin sa kanya na maaari siyang makipag-usap sa iyo kung siya ay nag-aalala tungkol sa kanyang sarili, o sa ibang tao. Ang pagkakaroon ng ganitong uri ng tapatang pag-uusap ay isang mahalagang paraan ng pagbibigay ng suporta sa mga kabataan at makakatulong na panatilihin silang ligtas.



Mga haka-haka tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay

Mahalagang kilalanin at hamunin ang ilang karaniwang mga haka-haka at maling pag-unawa tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.



Listahan 1. Mga haka-haka at katotohanan tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay

Haka-haka...	Katotohanan...
Ang pananakit sa sarili ay isang pagtatangkang magpakamatay o nangangahulugang ang isang tao ay nais magpakamatay.	Kadalasan, ang pananakit sa sarili ay isang mekanismo ng pagkaya, at maraming dahilan kung bakit ang mga tao ay nananakit sa sarili. Hindi ito tiyak na isang pagtatangkang magpakamatay, at hindi laging nangangahulugan na ang tao ay nag-iisip na magpakamatay; gayunpaman, may ugnayan ang pananakit sa sarili at pagpapakamatay. Ang mga taong nananakit sa sarili ay nasa mas mataas na panganib ng pagpapakamatay sa hinaharap. Maaari ring di-sinasadyang masaktan ng isang tao ang kanyang sarili nang mas malubha kaysa sa binalak niya, na maaaring maglagay ng kanyang buhay sa panganib.
Nagpapatawag-pansin ang pananakit sa sarili.	Karamihan sa mga taong nananakit sa sarili ay hindi nagtatangkang tumawag ng pansin. Sa katunayan, maraming mga tao ang nagsisikap nang mabuti na itago ang kanilang pananakit sa sarili.
Ang mga taong nananakit sa sarili ay may sakit sa isip.	Bagama't mas karaniwan ang pananakit sa sarili sa mga taong may sakit sa isip, sinuman ay maaaring mag-isip o gumawa ng pananakit sa sarili. Ang pananakit sa sarili ay isang pag-aasal, hindi isang sakit.
Hindi mabuting ideya na tanungin ang isang tao kung siya ay nagnanais na magpakamatay.	Ang paggamit ng salitang 'pagpapakamatay' at ang pagtatanong sa isang tao nang direkta tungkol sa mga saloobin o pagtatangka ng pagpapakamatay ay hindi magdaragdag ng pagkabalisa o panganib ng pananakit.
Ang pag-uusap tungkol sa pagpapakamatay ay maglalagay ng ideyang ito sa isip ng isang tao o hihikayatin siyang magtangkang magpakamatay.	Ang pag-uusap nang ligtas tungkol sa pagpapakamatay ay hindi maglalagay ng mga ideya sa isip ng isang tao o malamang na dagdagan ang mga saloobin o pag-aasal kaugnay sa pagpapakamatay, at ang pag-iwas sa pag-uusap tungkol sa pagpapakamatay ay hindi magpapawala dito. Sa katunayan, ang pagbibigay sa isang tao ng oportunidad na makipag-usap tungkol sa kanyang mga saloobin, nadarama, o pag-aasal kaugnay sa pagpapakamatay ay maaaring makatulong sa kanya, at maaaring mabawasan ang panganib ng pananakit.
Tama lamang na magsabi ng kahit ano na gusto natin tungkol sa pagpapakamatay.	Ang ilang mga pananalita o content tungkol sa pagpapakamatay ay maaaring hindi makatulong at makabalisa. Ang paggamit ng hindi ligtas na pananalita o pagbabahagi ng content na nagpapakita ng pagtatangkang magpakamatay, lokasyon, o pamamaraan ay maaaring magpalaki ng panganib ng pinsala sa mga taong makakakita nito. Mahalagang gumamit ng ligtas na pananalita kapag nag-uusap sa online tungkol sa pagpapakamatay, at tiyaking isumbong o alisin ang mga content na hindi ligtas.
Ilang partikular na mga tao lamang ang magnanais magpakamatay sa kanilang buhay, halimbawa, mga taong dumaranas ng sakit sa isip.	Bagama't maraming mga salik na maaaring magpahina sa isang tao laban sa mga saloobin o pag-aasal kaugnay sa pagpapakamatay, sinuman ay maaaring maaapektuhan ng pagpapakamatay.

Haka-haka...	Katotohanan...
Madaling malaman sa online kung ang isang tao ay nagnanais magpakamatay.	Mahirap malaman sa online kung ang isang tao ay nagnanais magpakamatay. Maraming mga tao ang hindi direktang magsasabi sa sinuman na sila ay may mga saloobing kaugnay sa pagpapakamatay, at maaaring hindi mapansin ang mga palatandaang babala dahil mahirap matukoy ang mga ito sa online.
Ang mga taong nagsasabi sa online na mayroon silang mga saloobin o plano kaugnay sa pagpapakamatay ay nagpapatawag-pansin lamang at hindinaghihi hindi magtatangka nito o magpapakamatay.	Ang pagdama ng matinding pagkabalisa o kawalan ng pag-asa ay karaniwan sa mga taong may mga saloobing kaugnay sa pagpapakamatay, at maaari tuloy isipin nila na ang tanging opsyon ay ang magpakamatay. Mahalagang tratuhin nang seryoso ang lahat ng mga palatandaang babala o pag-uusap tungkol sa pagpapakamatay, at gumamit ng hindi mapanghusgang pananalita kapag nakikipag-usap sa online.
Ang pagpapakamatay ay resulta ng isang sanhi o pangyayari.	Isang kumplikadong isyu ang pagpapakamatay at hindi maipapaliwanag ng anumang isang sanhi o pangyayari. Kadalasan, umaambag ang ilang mga salik ng panganib sa pagiging mahina ng isang tao laban sa pagpapakamatay. Ang mga salik ng panganib na ito ay may kakaibang epekto sa bawat tao, at ang salik ng panganib para sa isang tao ay hindi magiging kapareho ng para sa iba.
Ang mga taong may mga saloobing kaugnay sa pagpapakamatay o magtatangka nito ay may matibay na hangad na mamatay.	Kung minsan, ang mga taong may mga saloobing kaugnay sa pagpapakamatay o magtatangkang magpakamatay ay hindi tiyakang nagnanais mamatay. Sa halip, maaaring naniniwala sila na wala nang iba pang mga opsyon o mga paraan ng pagkaya. Ang pagkuha ng suporta sa tamang oras ay makababawas sa pagkabalising ito at makakahadlang sa pagpapakamatay.
Walang magagawa ang sinuman upang mapigil ang pagpapakamatay. Ang mga pagtatangkang magpakamatay at kamatayan ay nangyayari nang walang babala.	Mahahadlang ang pagpapakamatay. Napaka-epektibo ng angkop na tulong sa paghadlang sa mga pagtatangkang magpakamatay at kamatayan. Mahalagang malaman kung paano matutukoy kung nasa panganib ang isang tao, at makayanang suportahan siya sa paghingi ng tulong.

Ang social media ay maaaring maging isang mahalagang kuhanan ng suporta para sa mga kabataan

Gumugugol ng dumaraming oras sa social media ang mga kabataan, at alam namin na madalas nilang ipalagay ang mga social media platform bilang mga ligtas na lugar para makipag-usap tungkol sa kanilang mga saloobin at nadarama.

Sinabi sa amin ng mga kabataan na ang social media ay:

- Nagpapahintulot sa kanila na magkaroon ng kamalayan ng komunidad at ugnayang pang-lipunan,
- Nagbibigay ng paraan na maa-access at angkop upang humanap ng impormasyon, at
- Isang platform para sa kanila upang pag-usapan ang kanilang mga nadarama sa isang paaraang walang stigma.

Dahil dito, ang ilang mga kabataan ay maaaring gumamit ng social media upang makipag-usap tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.

Alam namin na ang pagkalantad sa content sa online kaugnay sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay ay maaaring magbigay ng panganib sa mga kabataan, lalo na kung ang impormasyon ay ibinabahagi sa paraang hindi ligtas o hindi nakakatulong. Halimbawa, ang content na may kasaling malililaw na impormasyon o imahe ay maaaring makabalisa o humantong sa mga kabataan na gayahin ang kanilang nakita o nabasa (11). Gayunpaman, ipinakita ng pananaliksik na ang antas ng pagpapakamatay ay mababawasan kapag ang impormasyon tungkol sa pagpapakamatay sa pangkalahatang media ay ibinabahagi nang responsable at sensitibo. Dahil dito, ang mga patnubay ng #chatsafe ay nilikha upang tulungan ang mga kabataan na magkaroon ng ligtas na mga pag-uusap na ito sa online at hikayatin silang lumikha at magbahagi ng impormasyon sa isang paraang ligtas at responsable.



2

Ano ang anyo ng ligtas na pakikipag-usap sa online tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay?



Ang ligtas na pakikipag-usap sa online ay tumutukoy sa pananalitang ginagamit ng mga kabataan, ang mga online content na pasalita at visual na nililikha at ginagamit ng mga kabataan, at ang suportang maaaring maibigay ng mga kabataan sa isa't isa sa online.

Makakatulong para sa mga magulang at tagapag-alaga na malaman ang kaibahan ng ligtas sa hindi ligtas na pananalita, at ang paggamit din nila ng ligtas na pakikipag-usap - sa online at sa offline. Ito ay dahil maaaring kopyahin ng mga kabataan ang pananalitang ating ginagamit, at bagama't mababawasan ng ligtas na pakikipag-usap ang stigma tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay, maaaring patibayin ng hindi ligtas na pananalita ang nakakapinsalang stigma (12). Ang hindi ligtas na pananalita ay maaari ring magpadala nang hindi sinasadyang mensahe sa isang tao na tayo ay hindi ligtas na tao para kausapin tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay. Mahalaga para sa mga nasa hustong gulang na gumamit ng pananalitang magbubukas ng usapan at aanyaya sa mga kabataan na makipag-ugnayan kung nadarama nilang sila ay hindi ligtas.

Paaano mo magagamit ang impormasyong ito

Ang seksyong ito ay nagbibigay ng impormasyon kung paanong ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay ligtas na lilikha at tutugon sa online content tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay, kabilang ang pagkukuwento ng sarili niyang istorya, pakikipag-ugnayan sa isang tao na ipinag-aalala niya, at paggunita sa isang tao na nagpapakamatay. Magagamit din ng mga magulang at tagapag-alaga ang impormasyong ito upang gumamit ng ligtas na pag-aasal at upang suportahan ang kanilang anak na nasa kabataang gulang na manatiling ligtas sa online. Maaaring naisin mong gamitin ito bilang panimulang punto para sa pakikipag-usap sa iyong anak na nasa kabataang gulang kung paano siya makikipag-ugnay sa content sa online tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay, o bilang isang gabay na magagamit na sanggunian bago, habang at pagkapos ng mga pag-uusap na ito.



Mahalaga ang mga salita at visual

Hinihikayat ng #chatsafe ang mga magulang at tagapag-alaga na gumamit ng ligtas na pananalita kapag kinakausap ang kanilang anak na nasa kabataang gulang tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay. Mabuti ring ideya para sa mga magulang at tagapag-alaga na tulungan ang kanilang anak na nasa kabataang gulang na maunawaan ang kahalagahan ng ligtas na pakikipag-usap at hikayatin siyang gumamit ng ligtas na pananalita kapag nakikipag-usap sa kanyang mga kagrupong tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.

Bagama't maaaring mag-alala ang ilang mga magulang at tagapag-alaga sa pakikipag-usap sa online ng kanilang anak na nasa kabataang gulang tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay, ang mga pag-uusap na ito ay totoong nangyayari, at maaaring makatulong sa kabataan kung siya ay makikipag-usap nang ligtas.

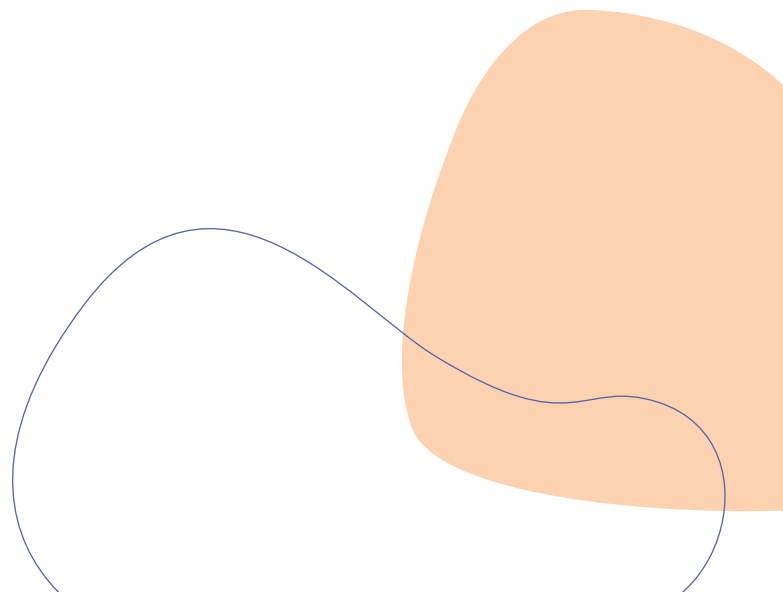
Mahalagang gumamit ng pananalitang hindi magbibigay ng stigma, at magpokus sa mga istorya ng pag-asa, pagbangong muli at paghingi ng tulong. Sa paghikayat sa iyong anak na nasa kabataang gulang na makipag-usap tungkol sa kanyang nadarama sa isang taong pinagkakatiwalaan niya, sa pagtuong mahadlangan ang pananakit sa sarili at pagpapakamatay, at sa pagpapaalala sa kanya na laging may makukuhang tulong, mabibigyan mo siya ng mga kasanayan upang magawa nang ligtas ang mga pag-uusap na ito.

Kasama sa listahan sa ibaba ang mga halimbawa ng pananalitang ligtas at hindi ligtas. Alam namin na sa ilang mga lugar, napaka-karaniwan para sa mga tao ang paggamit ng pananalita na inilista namin sa ibaba bilang hindi ligtas, at maaaring maging mahirap na baguhin ang mga gawing ito. Hinihikayat namin ang mga magulang at tagapag-alaga na hangga't maaari ay gumamit ng ligtas na pananalita kapag nag-uusap tungkol sa mga paksang ito. Ang pag-alam sa mga alternatibong ito at ang pag-unawa kung bakit mahalaga ang pananalita ay isang mahalagang unang hakbang.

Listahan 2. Pananalitang hindi ligtas at ligtas

Pananalitang hindi ligtas	Ligtas na mga alternatibo	Bakit?
<p>Ang paglalarawan sa pagpapakamatay bilang isang krimen o pagkakasala, halimbawa, "nagpakamatay".</p>	<p>Gumamit ng hindi mapanghusgang pananalita, halimbawa "pinatay ang sarili", "namatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay", o "kamatayang sanhi ng pagpapakamatay".</p>	<p>Ang paglalarawan sa pagpapakamatay bilang isang krimen o pagkakasala ay nagpapalaki ng stigma para sa mga taong nakaranas ng mga saloobin o pagtatangkang kaugnay sa pagpapakamatay, at para sa mga taong nawalan ng isang tao sanhi ng pagpapakamatay. Ito ay maaari ring nakakapagbukod para sa mga taong nasa panganib at maaaring panghinaan sila ng loob na humingi ng tulong.</p>
<p>Ang paglalarawan sa pagpapakamatay bilang isang "solusyon" sa mga problema sa buhay, bagay na nagpapabalisa, o mga sakit sa isip. Halimbawa, "nasa mabuti na siyang lugar ngayon" o "nagwakas na ang kanyang pagdurusa".</p>	<p>Bigyang-diin ang tulong, pag-asa, at pagbangong muli. Maging malinaw na ang pagpapakamatay ay mahahadlangan at maiiwasan.</p>	<p>Ang paglalarawan sa pagpapakamatay bilang isang "solusyon" ay maaaring makaakit. Maaari rin nitong mahimok ang mga taong nasa panganib na ipalagay ang pagpapakamatay bilang isang tunay na opsyon, sa halip na gumamit ng mga istrategiya sa pagkaya, suporta, at propesyonal na tulong.</p>
<p>Ang paglalarawan sa pagpapakamatay bilang kahali-halina, romantiko, o kaakit-akit, halimbawa, "makakapiling na ang isang minamahal".</p>	<p>Gumamit ng pananalitang neutral, halimbawa, "pagtatangkang magpakamatay" o "kamatayang sanhi ng pagpapakamatay".</p>	<p>Ang paglalarawan sa pagpapakamatay bilang kahali-halina ay maaaring maka-impluwensya sa mga taong nasa panganib na isiping ito ay kaakit-akit. Ang pag-uusap tungkol sa isang tao na nagpakamatay gamit ang pananalitang hindi ligtas ay maaaring humimok sa iba na gayahin ang kanyang pag-aasal o pagtatangka na magpakamatay.</p>
<p>Ang pag-uusap tungkol sa pagpapakamatay sa mga paraan na tila ito ay hindi malubha at kumplikado. Halimbawa, isisi ang pagpapakamatay sa isang pangyayari lamang o ipahiwatig na ang pagpapakamatay ay resulta ng isang sanhi lamang, kagaya ng pambu-bully o depresyon.</p>	<p>Pag-usapan ang mga palatandaang babala sa pagpapakamatay at ipaalala sa mga tao na walang isa lamang na sanhi. Tandaang huwag isip-isipin ang mga partikular na sanhi o mga salik ng panganib na maaaring humantong sa isang partikular na kamatayang sanhi ng pagpapakamatay. Ang pagtsi-tsis mis sa kontekstong ito ay maaaring maging pakialamin at nakakapinsala.</p>	<p>Ang pagpapakamatay ay isang kumplikadong isyu at bihirang-bihira na resulta ng isang sanhi lamang. Ang labis na pagpapasimple ng pagpapakamatay ay maaaring umambag sa nakakapinsalang mga stereotype at gawing mas mahirap para sa mga tao na malaman ang iba't ibang mga palatandaang babala at mga salik ng panganib. Ang pagpapasimple ng mga sanhi ng pagpapakamatay ay maaari ring maglagay sa mas mataas na panganib sa mga taong itinuturing na may partikular na sanhi.</p>
<p>Ang pagpapahindik-hindik sa pagpapakamatay, halimbawa, "epidemya ng pagpapakamatay", o "mabilis na pagdami ng mga bilang" o "pinapatay ng lahat ang kanilang sarili".</p>	<p>Gumamit ng mas neutral at tumpak na pananalita, halimbawa, "dumadaming bilang ng pagpapakamatay". Bigyang-diin na ang pagpapakamatay ay mahahadlangan.</p>	<p>Ang pananalitang labis-labis o kahindik-hindik ay maaaring gawing tila isang kalalabasang inaasahan o hindi mapipigil ang pagpapakamatay, na maaaring lumikha ng kawalan ng pag-asa sa mga taong nasa panganib.</p>
<p>Pagiging mapanghusga at pag-uulit ng mga haka-haka, stigma, o stereotype. Halimbawa, "para sa mga duwag ang pagpapakamatay", o "ito ay isang bagay na uso, moda, o emo o goth".</p>	<p>Gumamit ng hindi mapanghusgang pananalita at magbigay ng mga katotohanan tungkol sa pagpapakamatay upang malabanan ang mga haka-haka o stereotype.</p>	<p>Ang mga haka-haka at stereotype tungkol sa pagpapakamatay ay maaaring pigilan ka na matukoy kung talagang nasa panganib ang isang tao. Umaambag din ang stigma sa mga nakakapinsalang ideya tungkol sa mga taong may kahinaan laban sa panganib ng pagpapakamatay at maaaring madama nilang sila ay nakabukod o panghihinaan ng loob na humingi ng tulong.</p>

Pananalitang hindi ligtas	Ligtas na mga alternatibo	Bakit?
Pagbibigay ng detalyadong impormasyon tungkol sa isang pagpapakamatay o tangkang pagpapakamatay. Halimbawa, impormasyon tungkol sa pamamaraan o lokasyon.	Muling pag-isipan kung kailangang banggitin ang anumang mga detalye tungkol sa isang kamatayang sanhi ng pagpapakamatay o tangkang pagpapakamatay. Sa halip ay gumamit ng mga pananalitang malawak o pangkalahatan.	Ang detalyadong impormasyon tungkol sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay ay maaaring makabalisa sa mga taong babasa nito. Maaari ring kopyahin o gayahin ng ilang mga tao ang kanilang nakita.
Ang paglalarawan sa pagpapakamatay bilang isang ginustong kalalabasan, halimbawa, "matagumpay", "hindi matagumpay", o "mga nabigong pagtatangka".	Gumamit ng neutral na pananalita kagaya ng "namatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay", "tangkang pagpapakamatay", o "pagtatangkang hindi nakamatay".	Ang pagsasabi na ang isang pagpapakamatay ay "matagumpay" ay nagpapahiwatig na may positibong bagay na nakamit, kahit na ang pagpapakamatay ay isang kalunus-lunos na kalalabasan. Sa kabilang banda naman, ang "hindi matagumpay" o "mga nabigong pagtatangka" ay nagpapahiwatig na hindi nakamit ng tao ang ginustong kalalabasan, na maaaring humantong sa mga tao na gumamit ng mas nakakamatay na mga pamamaraan.
Pagbibigay-tawag sa tao. Halimbawa, bilang isang "nagpapatawag-pansin" o "sinungaling". Paggawa ng mapanghusga o mapagbale-walang mga komento, halimbawa, "na naman" o "tigilan ang pagpapatawag-pansin".	Tratuhin nang seryoso ang mga pag-uusap tungkol sa pagpapakamatay at gumamit ng hindi mapanghusgang pananalita kapag pinag-uusapan ang isang tao na nagtangkang magpakamatay.	Ang mga taong nagsasabi tungkol sa pagpapakamatay ay kadalasang dumaranas ng matinding pagkabalisa o kawalan ng pag-asa. Ang pananalitang nagbibigay ng stigma o nanghuhusga ay maaaring magpadama sa mga taong nasa panganib na sila ay mas lalong nakabukod, ngunit ang suporta sa tamang oras ay makakahadlang sa tangkang pagpapakamatay.
Paghikayat ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay, halimbawa, "basta gawin mo na lang", o "ano pa ang hinihintay mo?"	Maging mapang-unawa sa nadarama ng tao at hikayatin siyang humingi ng tulong.	Ang mga pagpapahayag ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay ay dapat laging ituring na seryoso. Ang isang mahinang tao ay maaaring kumilos batay sa mga komentong nanghihikayat ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay, na maaaring humantong sa pinsala o pagkamatay. Ang paghikayat sa pag-aasal na humihingi ng tulong ay maaaring makahadlang sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.



Katulad ng mga salita, ang mga partikular na visual content ay maaari ring makapinsala

Ang visual content ay tumutukoy sa mga litrato, video, pre-recorded at live na streams, GIF, meme, istorya, reel, animasyon, emoji, sticker, at iba pang content na base sa imahe.

Kabilang sa Box 1 sa ibaba ang mga uri ng visual content na maaaring magkaroon ng negatibong epekto sa mga nasa content, pati na rin ang mga makakakita sa mga ito. Halimbawa, ang mga hindi ligtas na imahe ay maaaring lumabag sa pagkapribado, magsanhi ng pagkabalisa, magtaguyod ng partikular na mga pamamaraan o lokasyon ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay, at maimpluwensyahan ang mga taong nasa panganib na kumopya sa mga pag-aasal ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay.

Kapag nagpo-post ng visual content, maaaring naisin mo o ng iyong anak na nasa kabataang gulang na pag-isipan ang mga box para sa caption o paglalarawan upang magbigay ng konteksto, halimbawa, background na impormasyon.

Box 1. Visual na pakikipag-usap

Hindi ligtas na content
Content na nagpapakita sa lokasyon ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay. Halimbawa, kailan at saan nangyari ang partikular na insidente.
Content na nagpapakita ng pamamaraan, proseso, o paghahanda sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay. Halimbawa, ano ang ginawa ng tao at paano niya ginawa ito.
Content na nagtuturo na naglalarawan kung paano gagawin ang pag-aasal na pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
Content na nagpapakita ng kalalabasan o resulta ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay. Maaaring kabilangan ito ng content na nagpapakita ng isang tao o lugar bago at pagkatapos mangyari ang pananakit sa sarili o pagpapakamatay. Halimbawa, mga litrato o video na nagkukumpara ng mga indibidwal o partikular na mga bahagi ng katawan ng isang tao bago at pagkatapos niyang saktan ang sarili.
Content na nagpapakita ng namimighating mga kapamilya o kaibigan ng isang taong namatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay, nang walang pahintulot nila.
Mga litrato o video ng katawan ng yumao, halimbawa, sa lokasyong kinamatayan niya, o mula sa viewing sa punerarya.
Content na nagpapakita ng anumang nakalarawan sa itaas sa isang paraang malabo o na-censor, ngunit kinabibilangan din ng hindi ligtas na mga detalye sa kasamang teksto. Halimbawa, paglalarawan ng partikular na pamamaraan o lokasyon sa caption, box para sa paglalarawan, o mga hashtag.

Paano ligtas na makalikha ng content tungkol sa kanyang sariling karanasan ang iyong anak na nasa kabataang gulang

Hinihikayat ng mga patnubay ng #chatsafe ang mga kabataan na tumigil at pag-isipan sandali kung anong content ang ipo-post nila sa online at bakit nila ipo-post ito. Makakatulong din na ipaalala sa kanila kung paano aapekto sa kanila at sa ibang tao ang kanilang content, at kung may ibang paraan ng pakikipag-usap na maaaring mas ligtas o mas makakatulong.

Mga paalala tungkol sa pakikipag-usap sa online

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay lilikha at magpo-post sa online ng content kaugnay ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay, mahalagang ipaalala sa kanya ang mga sumusunod:

- Maaaring hindi niya makontrol kung sino ang makakakita sa kanyang content, at sinuman at lahat ay posibleng makita ang kanyang content. Maaari ring ang ibang tao ay magbahagi, mag-download, kunan ng screenshot, screen record, o baguhin ang kanyang content. Ito ay maaaring magkaroon ng pangmatagalang mga epekto, at maaaring makaapekto nang negatibo sa kanya, sa kanyang mga relasyon, at sa kanyang karera.
- Ang content na hindi tumpak, nagbibigay ng stigma o hindi ligtas ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto sa ibang tao.
- Ang internet ay maaaring maging permanente: 'minsang nasa internet, laging nasa internet'.
- Ang kanyang mga social media algorithm ay maaaring maimpluwensyahan ng kanyang mga post, ibig sabihin, na maaaring makakita siya ng higit pang content kaugnay sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.
- Tumigil sandali at pag-isipan bago mag-post.
- Magkaroon ng plano, sakaling hindi siya masiyahan matapos lumikha at mag-post ng sarili niyang content.

Pagpo-post ng tungkol sa kanyang sarili

Bago mag-post ng tungkol sa kanyang sarili ang iyong anak na nasa kabataang gulang

Kung nais ng iyong anak na nasa kabataang gulang na mag-post ng content sa online tungkol sa sarili niyang mga karanasan ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay, narito ang ilang tanong sa kanya na maaaring makatulong:

- Ano ang iyong madarama sa pagbabahagi sa online ng iyong karanasan? Makakatulong kaya kung hihilingin mo sa isang kaibigan o kapamilya na basahin muna ito?
- Bakit ka magpo-post?
- Ano ang inaasahan mong makamit sa pagbabahagi ng iyong karanasan? Gusto mo bang magbigay-kamalayan o ikaw ba ay humahanap ng suporta? May mga paraan bang mas epektibo upang makamit ang mga bagay na ito?
- Kailangan mo ba ng tulong? Sino ang pinakamagaling na tao para tumulong sa iyo? Sa palagay mo ba ay makikinabang ka sa pakikipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan tungkol sa kasalukuyan o dati mong karanasan sa mga saloobing kaugnay sa pagpapakamatay, mga nadarama o pag-aasal? Ano ang makukuha mong mga mapagkukunan, mga tao o kaibigan?
- Ano ang maibabahagi mo nang komportable? Ano ang gusto mong hindi isali o panatilihin pribado?
- Sino ang makakakita ng iyong post? Halimbawa, magpo-post ka ba sa site ng propesyonal na kalusugang pangkaisipan, isang walang pangalang forum o pampublikong platform?
- Paano kaya maaapektuhan ng iyong post ang iyong mga kaibigan, iba pang mga kapamilya at mga kagrupa?
- Alam kaya ng mga taong makakakita sa iyong post kung paano nila tutulungan ang kanilang sarili o ang kanilang mga minamahal matapos basahin ang tungkol sa iyong karanasan? Kung hindi, maaaring makatulong ang pagbibigay ng ilang mga suhestiyon kung ano ang nakatulong sa iyo noon.
- May iba pa bang mga kalalabasan sa pagbabahagi? Mas nadadaig ba ng mga positibo ang mga negatibo?
- Paano mo mapapangalagaan ang iyong sarili matapos kang mag-post?

Kung kailangan niya ng tulong

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay magpo-post dahil kailangan niya ng tulong, himukin siyang magpadala ng mensaheng pribado o direkta sa isang taong kilala niya gaya ng isang kapamilya, o kaibigan na kanyang pinagkakatiwalaan at makakatulong sa kanya, sa halip na pampublikong pag-post. Sa mensahe, dapat niyang gawing malinaw na kailangan niya ng tulong. Makakatulong na ipaalala sa kanya na ang mga kaibigan ay hindi responsable para sa kanyang kaligtasan.

Kung siya ay nagpo-post para sa ibang mga kadahilanan

Kung pipiliin niyang lumikha at mag-post ng content tungkol sa kanyang sariling mga karanasan para sa ibang mga kadahilanan, halimbawa, gusto niyang ibahagi ang kanyang istorya, magagamit niya ang kanyang content para bigyang-diin ang tulong, pag-asa at pagbangong muli. Halimbawa, maaari niyang isali ang:

- Mga bagay na pumigil sa kanya na isagawa ang kanyang mga nasasaloob o simbuyo.
- Mga tao, lugar,istratehiya, at personal na lakas na tumulong sa kanyang kumaya.
- Mga bagay na kanyang nakamit.
- Mga positibong karanasan sa paghanap ng tulong, halimbawa, pakikipag-usap sa isang kaibigan o kapamilya.
- Na ang pagbangong muli ay isang prosesong pabago-bago at maaaring magkakaiba para sa lahat.
- Mga mensaheng hihimok sa paghingi ng tulong.
- Mga link sa mga helpline.

Ang content na ito ay maaaring pampribado o pampubliko. Bago siya mag-post ng content, dapat magpasya ang iyong anak na nasa kabataang gulang kung magpapahintulot siya sa mga komento. Kung pahihintulutan niya ang mga komento, mahalaga na regular niyang subaybayan at rebyuhin ang mga komento. Ang mga komentong hindi ligtas ay maaaring alisin at isumbong. Kung kailangan ng tulong ng mga taong makikipag-interaksyon sa content ng iyong anak na nasa kabataang gulang, maaaring magbigay ng mga detalye ng helpline. Kung hindi handa o hindi makaya ng iyong anak na nasa kabataang gulang na madalas na magsubaybayan at magrebyu ng mga komento, dapat niyang isara ang pagkomento sa kanyang post sa simula pa lang.



Mga bagay na dapat iwasan

Upang mabawasan ang panganib ng mga negatibong epekto sa ibang tao, dapat niyang huwag isali o iwasan ang mga sumusunod:

- Kasalukuyan o dating mga plano ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay o mga pagtatangka, gaya ng ano, paano, kailan, at saan.
- Impormasyon tungkol sa, o mga tagubilin, kung paano gagawin ang pananakit sa sarili o magpakamatay.
- Impormasyon kung paano gagawin ang mas malubhang pananakit sa sarili.
- Pagtataguyod ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Paghikayat sa iba na gawin ang pananakit sa sarili o magpakamatay.
- Paghikayat sa iba na kopyahin o gayahin ang mga kilos kaugnay sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Pagbibigay ng mga link sa mga website o komunidad ng adbokasya ng pananakit sa sarili (pro-self-harm) o adbokasya ng pagpapakamatay (pro-suicide).
- Mga sulat ng pagpapakamatay o mga mensaheng nagpapaalam.
- Detalyadong content na nagpapakita ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Content tungkol sa bago mangyari at pagkatapos ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Content na nagpapakita ng kasalukuyang nangyayari na pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Content na nagpapakita ng pamamaraan ng pananakit sa sarili, halimbawa, mga bagay na ginamit.
- Content na naglalarawan ng lokasyon ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Pagsasali ng mga hashtag na nagtataguyod ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Pagsasali ng mga emoji na nagpapakita ng mga pamamaraan ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Ginagawang responsable ang ibang mga tao para sa kanyang kaligtasan.

Pagpo-post tungkol sa ibang tao

Mahalagang igtalang ang pagkapribado at pagsang-ayon ng ibang mga tao. Hikayatin ang iyong anak na nasa kabataang gulang na huwag mag-post ng istorya ng ibang tao nang walang pahintulot nila.

Kung magpo-post siya tungkol sa ibang tao, ipaalala sa kanya na iwasan ang:

- Pagtawanan ang tao o ang kanyang mga saloobin, nadarama o pag-aasal kaugnay sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Paggamit ng pampatawa. Kahit na mabuti ang intensyon o may birong pribado (inside joke), ang pagpapatawa ay maaaring lumabas na di-mapagdamdam at maaaring hindi ito maunawaan ng ibang tao.
- Pagpapahayag ng suporta sa mga kilos na kaugnay sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Pagpo-post ng mga sulat ng ibang tao tungkol sa pagpapakamatay o mga mensaheng nagpapaalam.



Pagsuporta sa mga kabataan upang makipag-ugnayan sila sa isang tao na kanilang ipinag-aalala

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay nag-aalala tungkol sa isang tao dahil sa isang bagay na nai-post niya sa online, hikayatin siyang laging tratuhin ito nang seryoso at magpasya kung siya ay komportableng tumugon. Kung pipiliin niyang huwag tumugon, may iba pang mga bagay na kanyang magagawa para tumulong, halimbawa, isumbong sa platform ang content.

Maaaring iwasan ng ilang mga kabataan an pagsusumbong ng content kung nag-aalala sila na malalagay sa gulo ang ibang tao. Maaari mong ipaalala sa kanya na hindi ito mangyayari, at ang pagsusumbong ng content ay makakatulong sa tao na makakuha ng suporta, pati na rin ang pananatiling ligtas ng ibang tao. Ang karagdagang impormasyon tungkol sa pagsusumbong ay kasali sa Bahagi 4.

Makakatulong para sa iyong anak na nasa kabataang gulang na magsabi sa isang pinagkakatiwalaang tao na nasa hustong gulang, halimbawa, sa iyo, sa isa pang magulang/kapamilya, o sa isang guro. Kung mayroon, maaari rin siyang humingi ng payo mula sa isang propesyonal, gaya ng isang clinician, o tumawag sa isang helpline.

Kung alam mo na ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay nag-aalala tungkol sa isang tao, at siya ay nakikipag-usap sa online tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay, nasa ibaba ang ilang mga bagay na maaaring ipaalala sa kanya.

Bago mangumusta sa isang kaibigan ang iyong anak na nasa kabataang gulang

Para sa maraming tao, ang pakikipag-ugnayan sa iba sa online ay maaaring isang mahalagang pagkukunan ng pagpapatunay, ugnayan at suporta. Tiyaking sabihan mo ang iyong anak na nasa kabataang gulang na laging tratuhin nang seryoso ang anumang content na nagpapahiwatig na ang isang tao ay maaaring nag-iisip tungkol sa pagpapakamatay, at tiyakin din na hindi siya magtatakda ng mga hangganan sa uri ng suporta na kanyang maiaalok at kailan niya maiaalok ito.

Bago makipag-ugnayan, hinihikayat ng mga patnubay ng #chatsafe ang mga kabataan na tingnan ang kanilang sarili at ano ang kanilang nadarama. Maaaring gusto ninyong siyasatin ng iyong anak na nasa kabataang gulang ang sumusunod na mga tanong:

- Ano ang iyong nadarama?
- Kaya mo bang magbigay ng suporta sa taong ito?
- Alam mo ba kung saan hihingi ng suporta o saan hahanap ng mas malawak na suporta kung kailangan ito?
- Gagawin ka ba nitong hindi ligtas o balisa?

Kung nakakabalisa ang content na nakikita niya o kung hindi komportable ang iyong anak na nasa kabataang gulang sa pagtugon, okey lang iyon.

Dapat malaman ng mga kabataan ang mga limit ng suporta na kanilang maibibigay at maunawaan na hindi nila responsibilidad ang kaligtasan ng ibang tao. Ang pagbibigay ng suporta nang walang hangganan ay tila isang mabigat na pasanin para sa isang kabataan, lalo na kung ang isang kaibigan o kagrupong ay nagmemensahe sa kanya nang pribado o hinihiling na panatilihin itong isang sikreto.

Bilang isang magulang o tagapag-alaga, maaari mong suportahan ang iyong anak na nasa kabataang gulang sa pamamagitan ng pagpapaalala sa kanya na siya ay maaaring:

- Lumapit sa iyo para sa tulong, at magsabi sa isang pinagkakatiwalaang tao na nasa hustong gulang gaya mo o sa iba pang tao,
- Magpasya kung kaya at handa siyang tumugon: okey lang kung hindi, o kung sa kanyang palagay ay hindi niya ito magagawa nang mag-isa,
- Humingi ng propesyonal na payo, at
- Isumbong sa angkop na platform ang content.

Ano ang susunod na dapat niyang gawin?

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay nag-aalala tungkol sa isang tao na tila nasa kagay na panganib ng pagpapakamatay o nasa proseso ng pagtatangkang magpakamatay, dapat niyang gawin ang mga sumusunod:

- Kung kinakausap na niya ang tao, dapat niyang himukin ang tao na siya mismo ang tumawag sa pang-emerhensyang serbisyo.
- Kung hindi niya kausap ang tao, kung hindi gustong tumanggap ng tulong ng tao, o kung wala nang natitirang oras, tawagan kaagad ang 911.
- Kontakin ang pamilya ng tao at abisuhan sila.

Kung ang tao ay wala sa kagay na panganib ng pagpapakamatay, at nagpasyang tumugon ang iyong anak na nasa kabataang gulang, hikayatin siya na:

- Magtakda ng mga hangganan para sa kanyang sarili kung gaano karaming oras ang mayroon siya at ang uri ng suporta na kanyang maiaalok o hindi maiaalok.
- Pumili ng paraan ng pakikipag-usap na pinaka-komportable para sa kanya at pinakaangkop para sa relasyon nila. Halimbawa, mga pampublikong komento, pribadong mensahe, tawag sa telepono o video, o pagbisitang offline. Maaari rin niyang itanong sa taong nasa panganib kung paano ang gusto niyang pagkontak sa kanya.
- Iwasan ang paggamit ng mga reaksyon o emoji na maaaring magpatibay sa hindi ligtas na content kaugnay sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay, o na maaaring ipalagay na kumukutya sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay.

Pagsisimula, pagpapatuloy at pagtatapos ng pag-uusap

Maaaring simulan ng iyong anak na nasa kabataang gulang ang pag-uusap sa pamamagitan ng:

- Pagtanggap sa mga nadarama ng kabilang tao, at pagsasabi sa tao kung bakit siya nag-aalala tungkol sa kanya batay sa kung ano ang nasa kanyang content.
- Pagsasabi sa tao na siya ay nagmamalasakit.

Habang nag-uusap, ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay maaaring:

- Hayaan ang kabilang tao na ipaliwanag sa sarili niyang mga salita ang kanyang mga saloobin, nadarama, at mga karanasan.
- Tumugon nang walang panghuhusga, pagpapalagay, o pagsabad.

Habang nag-uusap, dapat iwasan ng iyong anak na nasa kabataang gulang ang:

- Paghikayat o pagpapatibay ng mga pag-aasal na pananakit sa sarili o pagpapakamatay, halimbawa, paghiling ng magkasamang pagpapakamatay, paghikayat sa kanyang tapusin ang kanyang buhay, pagbibigay ng payo kung paano isasagawa ang pananakit sa sarili o pagkamatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay, pagpuri sa mga pamamaraan.
- Paggamit ng mga emoji na hihikayat o mangungutya sa pananakit sa sarili o pagpapakamatay.
- Paghahambing ng pagkabalisa ng tao sa ibang bagay. Halimbawa, pagsasabing may mas lalong masamang mga bagay na nangyayari sa mundo o mas mabuti o mas masama ang sitwasyon ng ibang tao.
- Pagparatang na ang tao ay nagsisinungaling o nagpapatawag-pansin.
- Pagsasabi ng kahit ano na hindi direktang sasabihin nang harapan sa kanya ng iyong anak na nasa kabataang gulang.
- Kutyain o pagtawanan ang tao.
- Pagpapahayag ng suporta para sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay.
- Pagpapatawa kapag pinag-uusapan ang pananakit sa sarili at pagpapakamatay, kahit na mabuti ang mga intensyon niya. Gayunpaman, maaaring magdepende ito sa partikular na sirkumstansya at sa relasyon sa kabilang tao ng iyong anak na nasa kabataang gulang. Kung siya ay nakikipag-usap nang isa-sa-isa, kung siya ay malapit sa tao, at kung ito ay angkop sa kanilang interaksyon, maaaring makatulong ang pagpapatawa.

Para tapusin ang pag-uusap, ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay maaaring:

- Hikayatin ang tao na kanyang sinusupportahan na tumawag sa isang helpline o humingi ng propesyonal na tulong.
- Magbigay ng mga link sa mga pambansang helpline o sa lokal na mga suportang serbisyo.

Mangumusta

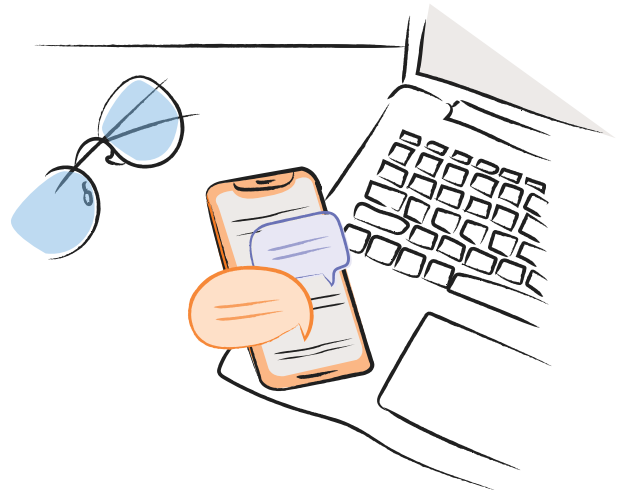
Kung siya ay komportable, ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay maaaring mag-follow up at mangumusta sa tao pamaya-maya para malaman ang lagay niya.

Ang mga mungkahi sa pag-uusap na nasa itaas ay muling mailalapat dito.

Ligtas na paghiwalay

Depende sa platform, maaaring may mga opsyon para sa iyo at sa iyong anak na nasa kabataang gulang upang limitahan o alisin ang content mula sa iyong feed, halimbawa, sa pamamagitan ng "pag-mute", "pag-snooze", o "pag-hide" ng mga post.

Maaari ring huwag nang mag-follow (unfollow), alisin (delete), o barahan (block) ang mga user o account na hindi na gustong makita ng iyong anak na nasa kabataang gulang. Kung ikaw o ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay nag-aalala na hindi ligtas ang isang post, maaari mo itong isumbong sa platform.



Mga interaksyon tungkol sa pananakit sa sarili

Ang mga tao ay nananakit sa sarili sa iba't ibang mga paraan at para sa iba't ibang mga kadahilanan. Bagama't ang ilang taong nananakit sa sarili ay maaaring nagnanais magpakamatay, may ilan na hindi naman. Gayunpaman, ang pananakit sa sarili ay maaaring magresulta sa di-sinasadyang pagkamatay.

Kung ang isang tao ay nag-post tungkol sa pananakit sa sarili, hindi naman tiyak na siya ay nasa kagyat na panganib, ngunit maaaring mangailangan ng impormasyon at suporta.

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay nakikipag-usap sa isang tao tungkol sa pananakit sa sarili, ang mga mungkahi sa pag-uusap na nasa itaas ay mailalapat pa rin, subali't narito ang ilang karagdagang mga bagay na makakatulong na maaaring gawin ng iyong anak na nasa kabataang gulang:

- Hikayatin ang tao na patuloy sikaping iwasan ang pananakit sa sarili.
- Kung angkop, hikayatin ang tao na humingi ng propesyonal na tulong para sa anumang mga pinsala.
- Magmungkahi ng mga alternatibo sa pananakit sa sarili, halimbawa, mgaistratehiya sa pagpapakalma sa sarili.
- Magmungkahi ng mga pang-abala, halimbawa, pakikipag-usap sa isang kaibigan.
- Magmungkahi ng mas malawak na mga istratheyang pangkaya para harapin ang sanhi ng problema, halimbawa, makipag-ugnay sa isang sikologo.
- Magbahagi ng impormasyong pang-edukasyon, halimbawa, ano ang pananakit sa sarili at paano maaaring mapigilan ng mga tao ang pananakit sa sarili.
- Ipaalala sa tao na ang lapses (pansamantalang pagkabigo) o relapses (muling malalang pagkabigo) ay normal at maaaring maging bahagi ng proseso sa pagbangong muli.
- Purihin ang mga mahahalagang pangyayari at progreso ng tao.

Ilang mga bagay na dapat iwasan ng iyong anak na nasa kabataang gulang:

- Pagpuri sa mga larawan o video ng mga sugat ng pananakit sa sarili.
- Paghikayat sa ibang tao na magbahagi ng mga larawan ng mga sugat ng kanilang pananakit sa sarili.
- Pagdiriwang ng, o paghanga sa, pananakit sa sarili.
- Pagsuporta sa mga pag-aasal na kaugnay sa pananakit sa sarili.
- Paghahambing ng mga peklat o sugat ng pananakit sa sarili.
- Pakikipagkumpitensya sa ibang mga tao na nananakit sa sarili.
- Pagmumungkahi ng mga pamamaraan o teknik ng pananakit sa sarili.
- Pagpo-post ng payo kung paano gagawa ng mas malubhang pananakit sa sarili.
- Kutuyain o pagtawanan ang mga taong nanakit sa sarili.
- Pagpapatawa kapag nanakit sa sarili ang isang tao.

Pakikipag-usap nang ligtas makaraang may nangyaring pagpapakamatay

Kapag ginugunita ang isang tao na namatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay, maaaring mahirap malaman ang sasabihin o paano makikipag-usap nang ligtas tungkol sa sitwasyon. Narito ang ilang mga bagay para tandaan:

Malamang na nangyayari sa online ang mga pag-uusap na ito

Ang ibinahaging impormasyon sa online ay makakarating nang napakabilis sa libu-libong mga tao. Kung may kamatayang sanhi ng pagpapakamatay sa inyong komunidad o sa kaalaman ng publiko, malamang na makita ng mga kabataan ang impormasyong ito sa online.

Madalas sabihin ng mga kabataan sa mga nananaliksik na ang di-pormal na pinagkukunan ng suporta, gaya ng mga website o social media, ang malamang na puntahan nila para sa impormasyon o upang pag-usapan ang sarili nilang mga karanasan ng pagpapakamatay (13).

Ang mga pag-uusap na ito ay maaaring nakakalula, ngunit maaari rin silang maging ligtas

Maraming mga taong nasa hustong gulang ang nalulula kapag ang mga pakikipag-usap sa mga kabataan ay napunta sa pagpapakamatay at paggamit sa social media. Inaasahan itong mangyari at okey lang na mag-alala kung paano tutugon ang iyong anak na nasa kabataang gulang. Gayunpaman, walang isang 'perpektong' pag-uusap, at mas mahalagang simulan ang pag-uusap at ipakita sa iyong anak na nasa kabataang gulang na ikaw ay nagmamalasakit at handang makinig imbes na magsabi 'ng tamang bagay'. Tandaan, hindi kailangang magkaroon ka ng lahat ng mga sagot, at maaari kang makipag-ugnayan sa isang suportang serbisyo para sa karagdagang payo kung paano tutulungan ang iyong anak na nasa kabataang gulang.

May mga paraang makakatulong upang padaliin ang mga pag-uusap na ito

Kapag nakikipag-usap sa mga kabataan tungkol sa pananakit sa sarili at pagpapakamatay, ang mga magulang at tagapag-alaga ay maaaring:

- Gumamit ng ligtas na pananalita,
- Hikayatin ang mga kabataan na makipag-usap tungkol sa kanilang nadarama, at
- Ipaalala sa kanila na may suportang laging makukuha.

Ang mga pag-uusap na ito at maaaring makatulong

Ipaalala sa mga kabataan na kung nakikipag-usap sila sa online tungkol sa isang tao na namatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay, may mga paraan para makalikha sila ng isang ligtas na lugar kung saan makakapagbahagi sila ng positibong mga istorya at alaala. Maaaring makatulong ang paraang ito para magbahagi ang iyong anak na nasa kabataang gulang ng kanyang mga nadarama at humikayat ng mga positibong pag-uusap.

Ang mga pag-uusap na ito ay maaaring maging mahalaga para sa kagalingan ng iyong anak na nasa kabataang gulang at, kapag ginawa nang ligtas, ay makakahadlang sa karagdagang pag-aasal kaugnay sa pagpapakamatay

Bagama't makakapagbigay ng pagkakataon ang social media para makipag-usap ang mga kabataan tungkol sa kanilang mga nadarama, mahalagang gawin ito sa isang ligtas na paraan dahil ang social media ay may potensyal din na makapinsala. Halimbawa, ang maling impormasyon at tsismis ay mabilis na kakalat sa online, at ang content na nagpapakita ng pagpapakamatay sa isang paraang positibo man o nagbibigay ng stigma ay maaaring humantong sa mga negatibong kalalabasan.

Kung ang kamatayang sanhi ng pagpapakamatay ay nangyari sa inyong komunidad, may mga hakbang na maaaring gawin ng komunidad upang matiyak na ang mga ibabahaging pag-uusap at impormasyon sa social media ay angkop at nakakatulong. Ang gabay ng #chatsafe para sa mga komunidad ay isang nakakatulong na mapagkukunan para sa mga komunidad na nawalan ng isang kabataan sanhi ng pagpapakamatay at nagbibigay ng mahalagang impormasyon para panatilihin ligtas ang iba pang mga kabataan. Mangyaring bisitahin ang aming website upang mag-download ng gabay para sa mga komunidad: orygen.org.au/chatsafe.

Kung gustong mag-post ng iyong anak na nasa kabataang gulang tungkol sa isang tao na namatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay

Kabilang sa makakatulong na mga bagay na maaari niyang gawin ang:

- Pag-post at pagbahagi lamang ng alam niyang totoo, halimbawa, na ang tao ay namatay, nang hindi magbabahagi ng anumang mga detalye kung paano at saan.
- Pagtatama ng impormasyong hindi totoo.
- Hilingin sa ibang tao na magpakita ng paggalang at pag-unawa sa nadarama ng iba kapag nakikipag-usap tungkol sa taong namatay.
- Pagbibigay ng mga link sa mga helpline.
- Pag-post o pagbahagi ng content na magtuturo sa iba tungkol sa paghadlang sa pagpapakamatay. Halimbawa, na may makukuhang tulong, mahahadlang ang pagpapakamatay, at maraming mga tao ang nakaranas ng mga saloobing kaugnay sa pagpapakamatay na napigilan o nabawasan sa kalaunan, o hindi sila nagsagawa ng mga ito.

Kabilang sa mga karagdagang makakatulong na mga bagay na maaari mong gawin, ng iyong anak na nasa kabataang gulang, at ng iba pa sa inyong komunidad ang:

- Paghikayat sa iba na mag-post lamang ng alam nilang totoo, halimbawa, upang maiwasan ang haka-haka kung paano at bakit namatay ang tao. Ang pakikipag-usap sa iba at pagsisikap na bigyang-saysay ang nangyari ay bahagi ng proseso ng pamimighati, at maaaring makatulong na gawin ito sa offline at sa mga ligtas na lugar.
- Ipaalala sa iba na magkaroon ng kamalayan tungkol sa maaaring maging epekto sa mga tao na makakakita sa kanilang mga komento.

Upang bawasan ang panganib ng pagbibigay ng hindi sinasadyang pagkabalisa o negatibong mga epekto kapag nagpo-post o nagbabahagi ng content sa online tungkol sa isang taong namatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay, iwasan ang:

- Pag-post o pagbahagi ng impormasyong hindi tama o hindi napatunayan.
- Pag-post o pagbahagi ng content na nagpapakita o nagsasalit kung paano, kailan, saan o sino ang kasama ng taong namatay.
- Paghimok sa ibang tao na mamatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay o gayahin kung paano namatay ang tao.
- Ang paghahaka-haka o pagbuo ng mga teoryang walang ebidensya kung bakit tinapos ng tao ang kanyang buhay, o paghula kung ano ang iniisip, nadarama o ginagawa ng tao bago humantong sa pagpapakamatay.
- Pagpapatawa kapag nakikipag-usap tungkol sa pagpapakamatay.



3

**Mga livestream, games,
kasunduan, panloloko,
at komunidad**



Mga livestream

Ang livestream ay isang video at iba pang content na ibinabahagi sa online sa tunay na oras. Ang mga livestream ay hindi binabago, at nagpapakita ng live na mga pangyayari sa mismong oras na nagaganap ang mga ito. Ibig sabihin, kung ang taong lumilikha ng livestream ay nagpapakita ng nakakabalisang content, kagaya ng pagkamatay o pinsala, ang mga taong nanonood ay makakakita ng content na ito kahit na hindi nila gusto. Kapag ang mga tao ay nanonood, nagbabahagi, o nagkokomento tungkol sa mga livestream, maaari ring maipakita nang hindi sinasadya ang livestream sa mas marami pang mga tao sa pamamagitan ng mga social media algorithm.

May panganib din na ang taong lumikha ng livestream ay magpakita o magsalita tungkol sa content sa oras ding iyon, na maaaring hindi niya gugustuhing ibahagi kung siya ay hindi naka-live, at maaaring hindi niya makontrol kung sino ang makakakita ng kanyang content.

Iwasan ang paglikha ng mga livestream na nagpapakita ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay

Dahil sa potensyal na panganib ng pinsala sa sinumang lumilikha ng isang livestream, at sinumang makakakita nito, hindi dapat i-livestream ang pananakit sa sarili o pagpapakamatay.

Iwasan ang pakikipag-interaksyon

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay nakakita ng isang livestream na nagpapakita ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay, hindi siya dapat makipag-interaksyon dito, gaya ng pag-react, pag-comment, o pag-share. Sa halip, siya ay maaaring:

- Magsumbong nito kaagad sa platform.
- Kung ang tao na nasa livestream ay nasa kagyat na panganib, at kung may sapat na impormasyon ang iyong anak na nasa kabataang gulang, maaari niyang tawagan ang mga pang-emerhensyang serbisyo (911). Sa sandaling nakatawag at naikonekta na siya sa switchboard, maaari niyang piliing ikonekta siya sa serbisyo ng ambulansya.
- Kung angkop at alam, kontakin ang pamilya at/o mga kaibigan ng tao at abisuhan sila.

Sinumang makaka-engkwentro ng isang livestream na nagpapakita ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay ay dapat iwasang itaguyod ang livestream bago, habang at matapos ang pangyayari, halimbawa, sa pamamagitan ng pag-share nito o pag-tag sa ibang tao.

Mga laro at kasunduan

Ang mga larong pagpapakamatay o pananakit sa sarili, tinatawag ding mga paghamon, uso, o hamon, ay binubuo ng mga serye ng gawain na kailangang kumpletuhin ng isang tao sa loob ng itinakdang panahon, na sa simula ay tila di-makakasama ngunit malaunan ay maaaring kabilangan ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay.

Ang kasunduang pananakit sa sarili o pagpapakamatay ay kung saan ang dalawa o mas marami pang mga tao ang magkakasundo na magkakasamang manakit sa sarili o mamatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay.

Ang mga larong pagpapakamatay at mga kasunduan ay nakakapinsala sa mga taong lilikha at manonood sa content na ito.

Ang mga laro o kasunduang pananakit sa sarili o pagpapakamatay ay hindi dapat likhain o ibahagi

Kabilang sa mga bagay na dapat iwasan ang:

- Pagkokoordina ng isang laro o kasunduang pananakit sa sarili o pagpapakamatay. Halimbawa, pagpili ng mga gawain, pagpili ng lokasyon, pagtukoy ng mga pamamaraan, o pagtatalaga ng mga tungkulin.
- Paglikha o pagbahagi ng content na humihiling sa ibang tao na sumali at maglaro ng mga laro o kasunduang pagpapakamatay o pananakit sa sarili.
- Paglikha o pagbahagi ng impormasyon o mga tagubilin tungkol sa mga laro at kasunduang pananakit sa sarili o pagpapakamatay.

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay makakakita ng isang laro o kasunduang pananakit sa sarili o pagpapakamatay, hindi siya dapat sumali, o makipag-interaksyon sa content sa anumang paraan. Dapat niyang isumbong ito sa platform.



Mga panloloko

Ang panlolokong pagpapakamatay ay isang sinadyang pagre-report ng isang kamatayang sanhi ng pagpapakamatay, o isang laro o kasunduang pananakit sa sarili o pagpapakamatay, na napatunayang hindi totoo sa kalaunan. Ang uri ng content na ito ay tinatawag ding 'fake news' (balitang hindi totoo), maling impormasyon, o mapanlinlang na maling impormasyon.

Maaaring makabalisa at makapinsala ang mga panloloko. Ang pakikipag-interaksyon sa content na ito, kahit na upang magkalat ng kamalayan o magbigay ng tamang impormasyon, ay maaaring magparami sa mga taong makakakita nito.

Hindi dapat lumikha o magbahagi ng mga panlolokong pagpapakamatay ang iyong anak na nasa kabataang gulang.

Kung may malalamang panloloko ang iyong anak na nasa kabataang gulang, dapat niyang isumbong ito sa platform.

Dapat niyang iwasan ang:

- Pakikipag-interaksyon dito.
- Pagtataguyod nito.

Mga komunidad ng pananakit sa sarili at pagpapakamatay

Ang impormasyon sa seksyong ito ay tumutukoy sa mga account, channel, forum, grupo, at anumang iba pang mga pangkomunidad na kapaligiran sa online anuman ang kanilang format o laki.

Ang mga komunidad sa online ay makakapagpadama ng pagiging kabilang, pati na rin ang pagiging mga pagkukunan ng suporta at impormasyon. Gayunpaman, maaaring hindi nakakatulong ang mga ito, at maaaring humantong sa pinsala gaya ng pandamdaming pagkabalisa at paghadlang sa pagbangong muli.

Kung gustong sumali ng iyong anak na nasa kabataang gulang sa isang komunidad ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay

Bago sumali sa isang komunidad sa online, makakatulong na pag-isipan ito ng iyong anak na nasa kabataang gulang kung may pakinabang ito para sa kanya sa panahong ito. Maaari rin siyang makipag-usap sa isang propesyonal para sa payo. Kung mapansin niyang hindi nakakatulong o kaya ay nakakapinsala ang isang komunidad sa online, mapipili niyang tigilan ang pakikipag-interaksyon dito at lisanin ito sa anumang oras.

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay miyembro ng isang komunidad ng pananakit sa sarili o pagpapakamatay

Kung mangyaring siya ay nasa isang komunidad ng pro-self-harm o pro-suicide at nakilala niyang ito ay hindi nakakatulong o kaya ay nakakapinsala, hindi niya kailangang manatili at sumali, at makakaalis siya sa anumang oras. Maaari rin niyang isumbong sa platform ang komunidad.

Kung ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay miyembro ng isang komunidad sa online, dapat niyang iwasan ang mga sumusunod:

- Pananakit sa sarili para manatiling bahagi ng komunidad sa online.
- Pagkopya, pagkuha ng screenshot, pag-record ng screen, pag-share, pag-forward, o pamamahagi ng content nang walang pahintulot mula sa lumikha ng content.
- Paghikayat o pagkoordinang pananakit sa sarili o pagpapakamatay, halimbawa, pagtatalaga ng mga tungkulin sa mga tao at pagsasabi sa kanila kung aling mga kagamitan ang dadalhin o gagamitin.
- Pag-host o pagsali sa online na mga sosyalang aktibidad para sa pananakit sa sarili, halimbawa, pananakit sa sarili bilang isang grupo.



4

**Pag-aalaga sa iyong sarili
at sa iyong anak na nasa
kabataang gulang**



Pag-aalaga sa sarili at pagkontrol sa content na iyong nakikita sa online

Mahalagang praktisin ang pag-aalaga sa sarili at magkaroon ng kamalayan ng sarili mong kagalingan. Tumutukoy ito sa mismong mga kabataan, pati na rin sa kanilang mga magulang at tagapag-alaga. Maaaring kabilang sa pag-aalaga sa sarili ang mga bagay gaya ng:

- **Pagpuna sa mga palatandaan na nagpapahiwatig na may negatibong epekto sa iyo ang iyong aktibidad sa online.** Maaaring magkakaiba-iba ang mga ito para sa bawat tao, ngunit kabilang sa karaniwang mga palatandaan ang di-mainam na pagkumpara sa iyo sa iba sa online, pagdanas ng abuso sa online, paggugol ng masyadong maraming oras sa online imbes na gumawa ng ibang bagay, pagkabahala, mas wala sa kundisyon, pagkalula sa mga ipino-post ng ibang tao, at tila hindi makaalis sa mga pag-uusap.
- **Bawasan mo ang ginugugol na oras sa online.** Maaaring kapalooban ito ng pahinga at pisikal na paglayo sandali, pagbawas ng oras na ginugugol sa online, pagsara o pag-mute ng mga notipikasyon, pag-log out sa mga app, o pansamantalang pagpatay sa mga device.
- **Limitahan ang pagkalantad sa mga content na hindi nakakatulong o kaya ay nakakapinsala.** Maaari kang mag-unfollow, unfriend, mute, hide, block o delete ng mga tao/content. Mag-follow ka sa mga account na nagpapabuti ng palagay mo tungkol sa iyong sarili. Ang mga aksyong ito ay mag-aabiso rin sa social media algorithm na hindi mo gustong makakita ng mga partikular na uri ng content.
- **Maglaan ng oras sa paggawa ng mga aktibidad para sa pag-aalaga sa sarili.** Kabilang sa mga nakakatulong na pag-uugali ang pagtulog nang sapat, pagkain ng masustansyang pagkain, pagkilos ng iyong katawan, paggugol ng oras sa kalikasan, paggugol ng panahon kasama ng mga kaibigan, at paggawa ng mga aktibidad na kinasisiyahan mo.
- **Makipag-ugnayan sa ibang tao.** Maaaring makatulong ang pakikipag-usap o paggugol ng kaunting panahon kasama ng iyong mga kaibigan at pamilya, sa online man o sa offline.
- **Pag-isipang kumuha ng propesyonal na tulong.** Maaaring kailanganin mo rin ng ilang karagdagang suporta mula sa isang clinician gaya ng isang doktor o sikologo.

Pagsusumbong

Karamihan sa mga kumpanya ng social media ay may mga pangkaligtasang patakaran at pamamaraan, at ang kanilang mga platform ay may mga katangian sa pagsusumbong pati na rin mga sentrong pangkaligtasan o pantulong (help centers). Kabilang sa listahan sa ibaba ang ilan sa mga ito.

Kung ikaw o ang iyong anak na nasa kabataang gulang ay makakakita ng hindi ligtas na content, isumbong ito

Ang pagsusumbong ay maaaring makatulong dahil babalaan nito ang platform tungkol sa content na maaaring kailangan nilang rebyuhin at magpapahintulot sa kanila na gumawa ng aksyon. Ang mga platform ay maaaring magpadala ng mga mapagkukunan sa taong lumikha ng content, gaya ng impormasyon tungkol sa mga helpline o serbisyo, o maaaring magtanggap ng content na may potensyal na makapinsala, na maaaring humadlang sa ibang tao na makita ito.

Ang mga help center ng social media platform ay maaaring kabilangan ng impormasyon tungkol sa mga function na pangkaligtasan at pang-sumbong ng bawat platform, ang kanilang mga patakaran at pamamaraan, o karagdagang mga mapagkukunan. Ang mga ito ay maaaring ma-access dito:

BeReal help center:

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

Discord help center:

<https://support.discord.com/hc/en-us>

Facebook help center:

<https://www.facebook.com/help>

Instagram help center:

<https://help.instagram.com/>

Messenger help center:

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

Pinterest help center:

<https://help.pinterest.com/en>

Reddit help center:

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

Snapchat help center:

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

TikTok help center:

<https://support.tiktok.com/en/>

Tumblr help center:

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

Twitter help center:

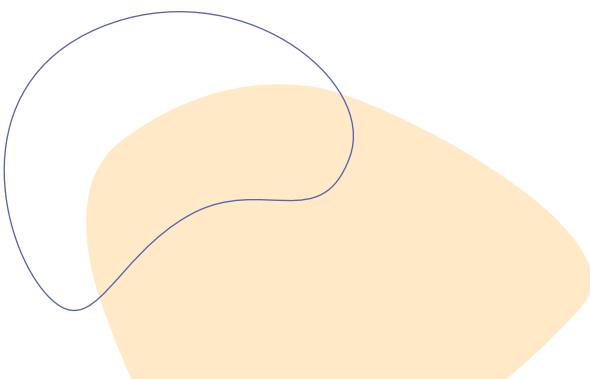
<https://help.twitter.com/en>

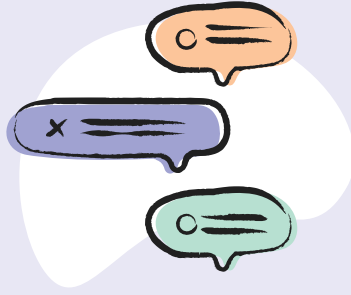
WhatsApp help center:

<https://faq.whatsapp.com/>

YouTube help center:

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>





Ano ang gusto ng mga kabataan na malaman ng kanilang mga magulang at tagapag-alaga

Nakipag-usap kami sa mga kabataan kung ano ang gusto nilang malaman ng kanilang mga magulang at tagapag-alaga tungkol sa pananakit sa sarili, pagpapakamatay at social media. Ito ang sinabi nila sa amin.

Magpanatili ng bukas na pag-iisip

Hindi masama ang lahat sa social media, at sa ilang mga paraan, nakakapagbigay ito sa akin ng kaunting kanlungan (refuge).

Maupo at makinig

Maglaan ng oras upang umunawa.

Pagtibayin ang aking mga nadarama

Huwag gawing maliit lamang ang dinaranas ko, kahit na ako ay nagiging emosyonal.

Huwag akong piliting magbahagi kung hindi pa ako handa

Huwag mataranta!

Mas madaling magbahagi ng mahihirap na mga bagay kapag nadarama kong ikaw ay kalmado.

Bumuo ng tiwala

Kung pinagkakatiwalaan kita, mas malamang akong humingi sa iyo ng tulong. Mangyaring huwag sundan nang palihim ang aking aktibidad sa online – kung mayroon kang mga tanong, tanungin mo ako nang direkta.

Ipaalala mo sa akin ang mga kalakasan ko

Hikayatin akong gamitin ang mga ito upang tulungan akong makaraos sa mga mahihirap na panahon.

Hindi kailangang alam mo ang lahat ng mga sagot o malutas ang aking mga problema

Kapag ako ay nahihirapan, napakasarap na nakikinig ka lang sa akin nang walang paghusga.

Kung ikaw ay nag-aalala na baka ako nag-iisip magpapakamatay, tanungin mo lang ako nang direkta at walang paghusga

Maaari mong sabihin, "Kung minsan, kapag nakadarama nang ganito ang mga tao, maaari silang mag-isip tungkol sa pagpapakamatay. Nakakaisip ka ba ng pagpapakamatay?"

Tulungan akong maunawaan ang mga panganib at benepisyo ng social media

Unawain na ang pagtatanggal ng pag-access ko sa social media ay pagtatanggal ng isang mahalagang bahagi ng aking buhay

Ituro mo sa akin ang daan patungo sa nakakatulong na mga mapagkukunan at sabihin sa akin kung saan makakakuha ng propesyonal na tulong

Kung kailangan ko o kung kailan ko kailangan ito – maaaring kabilang dito ang mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan sa online. Sabihin sa akin ang tungkol sa mga ligtas na lugar, gaya ng mga LGBTQIA+ affirmative community group, o tulungan akong um-access sa isang propesyonal ng kalusugang pangkaisipan o doktor.

Kung hindi ka sigurado kung paano ka tutulong, tanungin mo ako!

Maaaring magsabi ka lang ng, "May magagawa ba akong anuman para makatulong sa iyo ngayon?"

Pag-isipan ang sarili mong paggamit ng social media

Lahat tayo ay nahihirapan sa dami ng panahong ating ginugugol sa ating telepono. Sa halip na tumuon lamang sa oras na ginugugol ko sa harap ng screen, makakatulong kung maililipat mo ang pag-uusap mula sa, "Dapat mong gawin ito" tungo sa "Talagang nakatulong ito sa akin, ano sa palagay mo ang maaaring makatulong sa iyo?"

Mga suportang serbisyo

Kung ikaw o ang isang kabataang kilala mo ay nangangailangan ng suporta, ang paghingi ng tulong ay maaaring nakakatakot. Gayunpaman, mayroong iba't ibang mga serbisyo na makakasuporta sa iyo, at kadalasan, ang paghingi ng tulong ang unang hakbang tungo sa mas mabuting pakiramdam.

Mahalagang pangalagaan ang sarili mong kalusugang pangkaisipan at pag-isipan kung paano mong mapa-praktis ang malusog at responsableng paggamit sa social media. Magpapahintulot ito sa iyo na magpakita ng suporta sa iyong anak na nasa kabataang gulang na gawin din ang ganoon.

Kung sa anumang oras ikaw o ang ibang tao ay nasa kagyat na panganib ng pinsala, tawagan ang 911. Maaari ka ring pumunta sa inyong lokal na emergency department ng ospital para sa agarang suporta.

Isinali namin sa ibaba ang mga detalye ng ilang mga helpline at mga serbisyo. Hindi ito ang kabuuang listahan, ngunit ito ay isang panimula. Para sa karagdagang mga serbisyo, maaari kang mag-search sa website ng 'find a helpline': <https://findahelpline.com/>

Mga serbisyo:

National Center for Mental Health 24/7 Crisis Hotline

Tumawag sa: 1800-1888-1553

Bumisita sa: <https://www.ncmhusaptayo.com/landing>

NGF Mindstrong HOPELINE

Isang 24 na oras para sa paghadlang sa pagpapakamatay at linya ng telepono para sa krisis na pandamdamin.

Tumawag sa: 0917-558-4673 (GLOBE), 0918-873-4673 (SMART), o (02) 8804-4673 (PLDT).

Bumisita sa: <https://www.ngf-mindstrong.org/>

Manila Lifeline Center

Tumawag sa: (02) 8896-9191

In Touch Community Services 24/7 Crisis Hotline

Isang libre at walang pagkakakilanlang telepono para sa pagpapakamatay at krisis na pandamdamin.

Tumawag sa: (02) 8893-7603, 0917-800-1123, 0919-056-0709 o 0922-893-8944

Bumisita sa: <https://www.in-touch.org/>

Karagdagang mga mapagkukunan tungkol sa pananakit sa sarili na maaaring makatulong sa iyo:

Coping with self-harm: A guide for parents and carers (Pagkaya sa pananakit sa sarili: Isang gabay para sa mga magulang at tagapag-alaga).

Link: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>



Maging up to date sa #chatsafe

Sa #chatsafe, lagi kaming naglalayong sumuporta sa mga kabataan at sa mga nasa hustong gulang sa kanilang buhay sa abot ng aming makakaya, na may naka-update na ebidensya at pinakabagong pananaliksik. Upang manatiling up to date sa trabahong aming ginagawa sa #chatsafe at ang mga mapagkukunang iyong makukuha, laging tingnan ang aming website: www.orygen.org.au/chatsafe.

Madalas din naming ina-update ang aming mga social media page ng impormasyon para sa mga kabataan, na maaring gusto mong ibahagi sa iyong anak na nasa kabataang gulang o gamitin bilang panimula sa pag-uusap. Maaari mo kaming i-follow sa Instagram, Facebook, Twitter at Youtube.



 @chatsafe_au

 @chatsafe.online

 @chatsafe_au

 #chatsafe AU



Mga sanggunian

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. *JMIR Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC5981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. *JMIR Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC5647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



