

| PAGREPASO SA DAMI NG NAMAMATAY KAUGNAY NG PAGBUBUNTIS SA CALIFORNIA

Ang iyo bang mahal sa buhay ay nagpapakita ng mga palatandaan ng pag-iisip ng pagpapakamatay sa panahon o pagkatapos ng pagbubuntis?

Ano ang kailangang malaman ng mga minamahal sa buhay na magiging mga magulang

Sa MCAH naniniwala kami na ang lahat ng mga magulang, sanggol, at pamilya ay may karapatang mabuhay nang matiwasay. Subalit isa sa tatlong buntis ang nakakaranas ng klinikal na pagkabalisa o mga sintomas ng depresyon sa panahon o pagkatapos ng pagbubuntis. Sa Estados Unidos, sa pagitan ng 5% at 14% ng mga buntis at bagong panganak ang may pag-iisip o intensyon na saktan ang sarili o nag-iisip na magpakamatay – isang malakas na panganib na sanhi ng pagpapakamatay. Ang papel ng katotohanang ito ay ginawa upang magbigay ng kamalayan sa mahalagang paksang ito at magbigay ng impormasyon tungkol sa mga kadahilanan ng panganib para sa pagpapakamatay sa panahon at pagkatapos ng pagbubuntis.

Ang pagpapakamatay ng buntis o bagong panganak ay napipigilan minsan kapag may isang taong nakikialam.¹ Gamitin ang impormasyong ito para makatulong sa pagsusuri kung ang inyong mahal sa buhay ay nangangailangan ng tulong.



Unawain kung ano ang hahanapin:

Positibong mga Palatandaan:^{1 at 3}

- ▶ Pag-access sa epektibong pangangalaga sa kalusugan sa pag-uugali
- ▶ Pagiging konektado sa mga indibidwal, pamilya, komunidad, suporta ng mga kaibigan
- ▶ Pagkakaroon ng layunin o kabuluhan sa buhay
- ▶ Pangkultura, panrelihiyon o personal na mga paniniwala na dinidesmaya ang pagpapakamatay

Mga Palatandaan ng Babala:^{2 at 3}

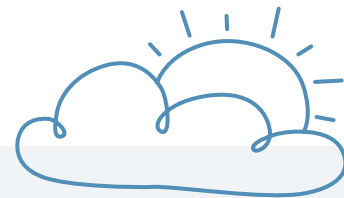
- ▶ Kasaysayan ng mga kundisyon sa kalusugan ng isip o (mga) pagtatangkang magpakamatay
- ▶ Labis na pagbabago ng mood o kalagayan
- ▶ Maling paggamit at pag-abuso sa alak, ipinagbabawal na gamot o de-resetang opioid bago ang pagbubuntis
- ▶ Bagong pagkakaroon ng kundisyon sa kalusugan ng isip sa oras o pagkatapos ng pagbubuntis
- ▶ Pagkalantad sa karahasan/trauma (pisikal, seksuwal o emosyonal), karahasan sa kapareha o pagkakabilanggo
- ▶ Kamakailang pagkawala ng ipinagbubuntis o pagkaagas, pagkamatay ng anak, o ng isang mahal sa buhay

Paano ka makakatulong:

- ▶ Gamitin ang mga tip na ito para magtanong kung ano ang nararamdaman nila:⁴
 - Pumili ng magandang pagkakataon, at sa lugar na walang nakakagambala
 - Kilalanin ang kanilang mga emosyon
 - Magpakita ng pagpapahalaga at pag-aalala nang walang panghuhusga
 - Iwasan ang magbigay ng iyong pananaw sa kung ano ang mali, o ano ang dapat nilang gawin
- ▶ Makipagtulungan sa kanila para bumuo ng [planong pangkaligtasan](#)
- ▶ Kung sa tingin mo ay maaaring kailangan nila ng tulong, suportahan sila sa pamamagitan ng pagkuha ng pangangalaga na kailangan nila
 - “Naiitindihan ko na nakahihiya o hindi ka komportable na magpatingin sa isang tagapayo. Ngunit mayroong numero ng telepono na maaari nating tawagan para makipag-usap sa isang tao. Baka matulungan ka nila?”
 - Manatiling konektado sa pamamagitan ng pag-follow up sa inyong mga mahal sa buhay para kumustahin sila. Tawagan sila o mag-text.

Gamitin ang mga bukas na tanong na nangangailangan ng sagot na oo/hindi:

- ▶ “Kumusta ang pakiramdam mo?”⁵
- ▶ “Narito ako kung kailangan mo ng kausap.”⁴
- ▶ “Pinapahalagahan kita at handa akong makinig. Gusto mo bang pag-usapan kung ano ang nangyayari?”⁵
- ▶ “Nag-aalala ako sa iyo. Puwede ba tayong mag-usap? Kung hindi, kanino ka komportableng makipag-usap?”⁵
- ▶ “Ano ang ginagawa mo para alagaan ang sarili mo?”
- ▶ “Ano ang mga plano mo para sa nalalapit na hinaharap?”



Mga Pagkukunan:

- ▶ [Lokal na Tulong sa Kalusugan ng Pag-iisip](#)
- ▶ [988 lifeline para i-text o tawagan para sa iyong sarili](#)
- ▶ [988 lifeline para makatulong sa ibang tao](#)
- ▶ [Alamin ang mga Palatandaan](#)
- ▶ [Kalusugan ng Pag-iisip ng Ina](#)
- ▶ Postpartum Support International: Helpline 1-800-944-4773
- ▶ [Mga Tip na Nakatutulong sa mga Kapareha at Pamilya](#)

Mga sanggunian

1. Tanggapan ng Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit. Mga Panganib sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay at Mga Salik na Nagpoprotekta. Available sa <https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>
2. Ulat sa Pagrepaso sa Dami ng Namamatay Kaugnay ng Pagbubuntis sa CA: Dami ng Namamatay Kaugnay ng Pagbubuntis 2002-2012. 2019. Available sa <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/CDPH%20Document%20Library/PAMR/CA-PAMR-Report-2.pdf>
3. 988 Lifeline. Paano natin mapipigilan lahat ang pagpapakamatay. Available sa <https://988lifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/>
4. SAMHSA: Pagtulong sa Inyong Mahal Sa Buhay Na Iniisip Magpakamatay: Gabay para sa Pamilya at mga Kaibigan. Available sa https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-03-001.pdf
5. SAMHSA: Gabay sa Pakikipag-usap sa mga Pamilya. Available sa <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/starting-the-conversation-guide.pdf>