



Halos 15 mga mas matatandang nasa hustong gulang ang nagpapakamatay araw-araw sa Estados Unidos.¹

Oras na para tumulong...

Sa Los Angeles County,

Ang pagpapakamatay sa mga kalalakihan ay nagaganap ng 4.7 beses na mas madalas kaysa sa pagpapakamatay ng mga babae mula sa mga mas matatandang nasa hustong gulang sa taong 2007.

Mula 2000 hanggang 2006, 25% ng lahat ng naganap na pagpapakamatay ay mula sa mga mas matatandang nasa hustong gulang.

Noong 2008, ang mga naospital na mas matatandang nasa hustong gulang sanhi ng pagtatangka na magpapakamatay ay tumaas ng 32% kung ikukumpara sa taong 2000².

"Ang isa sa nangungunang sanhi ng pagpapakamatay ng mga mas matatandang nasa hustong gulang ay ang matinding depresyon (major depression) na madalas ay hindi nagagamot."

Ipinapakita sa mga pananaliksik na ang matinding pagkalungkot o depresyon ay nagagamot kahit na sa mga mas matatandang nasa hustong gulang na may mga pangmatagalang medikal na kondisyon na nagdudulot ng pananakit o pisikal na kapansanan.

Ang pag-abuso sa alak at droga ay ang mga nangungunang sanhi ng panganib sa pagpapakamatay sa mga mas matatandang nasa hustong gulang, at ang mga karamdaman na ito ay nagagamot rin³.

Source:

1. Centers for Disease Control and Prevention
2. LA County Department of Public Health
3. 'It Takes a Community', SAMHSA (2008)

Mga Salik na Mapanganib (Risk Factors):

- Mga nakaraang pagtatangka ng pagpapakamatay/kasaysayan sa pamilya na nagpapakamatay
- Matinding depresyon
- Pag-abuso sa alak o droga
- Pisikal na karamdaman, hindi nakokontrol na pananakit o kahinaan sa pagkilos o paggalaw
- Paglayo mula sa kapwa at matinding kalungkutan
- Kamakailang kamatayan ng mahal sa buhay
- Malaking pagbabago sa mga tungkulin sa lipunan
- Paraang makakuha o makagamit ng mga nakakamatay na armas/materyales



Ang depresyon ay HINDI parte ng pagtanda. NAPIPIGILAN ang pagpapakamatay.

Mga Hudyat na Nagbibigay babala:

- Pagnanais na wakasan ang sariling buhay
- Pakikipag-usap ng tungkol sa kamatayan
- Pagpapaalam sa mga kaibigan at kapamilya
- Pamimigay ng mga lubos na pinapahalagahang ari-arian
- Hindi mapaliwanag na galit at pagkilos
- Pagkuha ng mga lubos na maaaring makapatay na aparato
- Lumalang pag-abuso sa alak/droga
- Matinding pagbabago ng kalooban

Mga Salik na Maaring Magbigay Proteksyon:

- Suporta mula sa kultura/relihiyon
- Suporta mula sa kapwa/komunidad
- Pagkakalapit ng mga kapamilya
- Paraang makagamit ng mga serbisyo para sa pangangalagang pangkalusugan/pangkaisipan
- Limitadong paraang makagamit ng mga maaaring makapatay na aparato

Maaari ninyong matulungan ang tao sa pamamagitan ng:

- Handang makinig at tanggapin ito bilang isang seryosong bagay
- Hindi iwanan ang taong nag-iisa
- Paghahanap ng propesyonal na tulong
- Pagsusubaybay sa paggamot
- Pakikipag-ugnayan sa mga emergency na serbisyo kapag may krisis

Pag-iwas sa Pagpapakamatay

"Ang pagkakaunawa sa terminong PAG-IWAS ay binubuo ng pagbabawas ng mga salik na mapanganib at pagtataguyod sa mga salik na nagpoprotekta upang mabago ang mga batayang kondisyon na naghahantong sa pagpapakamatay ..."³



Source: American Foundation of Suicide Prevention

Kung nais ninyo ng karagdagang impormasyon tungkol sa aming mga serbisyo, huwag mag-atubiling makipag-ugnayan sa aming pangkat sa Older Adult Programs Administration na nakalista sa ibaba:

PARTNERS IN SUICIDE PREVENTION Los Angeles County
Department of Mental Health
Older Adult System of Care Bureau
550 S. Vermont Ave., 6th Floor
Los Angeles, CA 90020

Aileen Montoya
amontoya@dmh.lacounty.gov
(213) 738-2303

Mireya Segura
msegura@dmh.lacounty.gov
(213) 738-2304



Kung kayo ay nasa krisis at nangangailangan kaagad ng tulong, tumawag nang libre sa 24/7 ACCESS helpline:
1-800-854-7771



Sachi A. Hamai
Chief Executive Officer
Los Angeles County

Los Angeles County Board of Supervisors
Hilda L. Solis, *First District*
Mark Ridley-Thomas, *Second District*
Sheila Kuehl, *Third District*
Janice Hahn, *Fourth District*
Kathryn Barger, *Fifth District*

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D., *Director*
Los Angeles County
Department of Mental Health
550 South Vermont, 12th Floor
Los Angeles, CA 90020

Phone: 213-738-4601
Fax: 213-386-1297



<http://dmh.lacounty.gov>

Partners in Suicide Prevention para sa mga Mas Matatandang Nasa Hustong Gulang



WELLNESS RECOVERY RESILIENCE

Isang programa na pinopondohan ng
The Mental Health Services Act