

## Kiyès ki sou risk swisid?

Swisid pa konnen ni sèks, ni ras, ni etnisite, ni laj. Tout moun te ka gen risk swisid, men gen faktè ki ka ògmante risk swisid. Faktè risk sa yo te ka endividyèl, relasyon, kominotè ak nan lasosyete. Faktè risk prensipal yo se:

- Depresyon oswa lòt twoub mantal
- Twoub konsomasyon sibstans ilegal
- Doule kwonik
- Ekspozisyon ak vyolans, tankou abi fizik oubyen sèksyèl
- Antesedan swisid, twoub mantal, oswa twoub konsomasyon sibstans ilegal nan fanmi
- Pwoblèm nan lekòl la oubyen avek lalwa



### Kesyon?

**Kontakte Olivia Hesler nan**  
**[ohesler@health.in.gov](mailto:ohesler@health.in.gov)**



**Gen rechèch ki montre mande moun si yo fè panse swisid PA ògmante konpòtman ak panse swisid.**

Sous: American Association of Suicidology, 2012



**Indiana**  
Department  
of  
**Health**

Division of  
**Family Health**  
**Data and Fatality**  
**Prevention**

**An Nou Pale:**  
**Prevansyon Swisid**

[www.in.gov/health](http://www.in.gov/health)



**Indiana**  
Department  
of  
**Health**



## Kisa w ka fè:

- Ankouraje moun pale ak chache trètman
- Ofri èd pa w pou fè yo jwenn sipò pwofesyonèl
- Konsève lyen an epi kontinye ap tcheke sou zanmi w
- Se pou w koute e gen konpasyon
- Priyoreze sekirite ak zanmi w
- Si zanmi w ap fè panse swisid, rakonte yon adilt ou fè konfyans—menm si zanmi w ta di w pinga w di moun

## Aprann FACTS yo

Siy avètisman swisid te ka pa evidan, men yon premye etap anvè ede moun te ke vin konsyan de FACTS yo.

- **Feelings (Santiman)**—eksprime sanzespwa pou lavni a
- **Actions (Aksyon)**—demonstre doulè oubyen detrès grav/akablan
- **Changes (Chanjman)**—montre chanjman nan konpòtman, tankou izolasyon ak zanmi e aktivite sosyal, kòlè, ostilite oubyen chanjman nan somèy
- **Threats (Menas)**—pale de, ekri sou, oubyen planifye swisid
- **Situations (Sityasyon)**—viv sityasyon ki ka sèvi deklanch pou swisid, tankou viv yon pèt, imilyasyon pèsònèl, pwoblèm nan lekòl la, lakay la, oubyen ak lalwa

Sous: Ministè Sante Indiana . Prevansyon Swisid Indiana . Twous Zouti Resous, 2020.

**Si w remake siy sa yo nan yon moun, mande li direktman li l ap fè panse swisid epi jwenn èd pou li.**

**Gen èd disponib atravè 988 Suicide and Crisis Lifeline. Rele 988 pou pale ak espesyalis ki fòme nan konbat kriz 24 sou 24.**



## Plis resous:

### Liy Asistans Nasyonal pou Swisid

- Rele 1-800-273-8255
- Tèks "IN" nen 741741

### Trevor Project (jèn LGBTQ+)

- Rele 866-488-7386
- Tèks "TREVOR" nan 202-304-1200

### Indiana 211

- Rele 211

Pou plis sipò pandan w ap ede lòt moun, skane kòd QR a:



## Swisid evitab.

Pa ezite kòmanse yon konvèsasyon ak moun ki te ka nan kriz.