

Arta conversației

Un ghid referitor la purtarea
discuțiilor, ascultare și
reducerea stigmatului care
înconjoară sinuciderea.

Romanian version:
The art of conversation

ChooseLife

Prevenirea sinuciderilor în Scoția

NHS
Health
Scotland

Te rugăm să ne contactezi dacă dorești informații în alte limbi sau formate. Apelează 0131 314 5300 sau trimite un e-mail la nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

Vorbește. Ascultă.

Publicat de NHS Health Scotland

1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB

Adaptat dintr-un material original dezvoltat de Scottish Association for Mental Health (SAMH).

© NHS Health Scotland 2015

Toate drepturile rezervate. Materialele conținute în această publicație nu pot fi reproduse integral sau parțial fără acordul prealabil al NHS Health Scotland (sau al altor deținători ai drepturilor de autor). Cu toate că depunem toate eforturile necesare pentru a ne asigura că informațiile furnizate aici sunt corecte, nu ne asumăm nicio responsabilitate legală pentru inadvertențe, omisiuni sau afirmații care induc în eroare.

NHS Health Scotland este un Centru Colaborator OMS pentru Promovarea Sănătății și Dezvoltarea Sănătății Publice.

În Scoția suntem conștienți de faptul că vorbitul deschis despre sinucidere este o modalitate de a reduce stigmatul ce împiedică mulți oameni să ceară ajutor sau să vorbească despre cum se simt.

Arta conversației este una dintre modalitățile prin care putem obține acest lucru. Putem schimba lucrurile în bine întrebând pur și simplu pe cineva despre problemele pe care le are.

Salvează vieți.

Cuprins

Sinucidere: mituri	2
Date concrete	4
Recunoașterea semnelor și acordarea de ajutor	5
Poți ajuta. Acționează cu VIGILENȚĂ	6
Inițierea conversațiilor dificile	8
Cum să fii un bun ascultător	11
Cinci pași către ascultarea activă	12
Formarea în domeniul prevenirii sinuciderilor	14
Contacte și resurse utile	15

Sinucidere: mituri

Persoanele care vorbesc despre sinucidere nu încearcă niciodată să se sinucidă sau nu merg niciodată până la capăt.

Este posibil ca persoanele care vorbesc despre gândurile lor referitoare la sinucidere să și încerce să își ia viața. Multe dintre persoanele care s-au sinucis au spus cuiva despre tendințele lor de suicid în săptămânile de dinaintea morții. Poți salva viața unei persoane dacă o ascuți și o sprijini în aceste circumstanțe.

Dacă o persoană vrea să își ia viața, va face acest lucru și nimeni nu poate face nimic pentru a o împiedica.

Majoritatea celor care se gândesc la sinucidere nu își doresc să moară; ei vor să pună capăt durerii pe care o simt. Cu toate că există anumite situații în care nimeni nu ar fi putut prezice o sinucidere, în multe cazuri finalul tragic poate fi evitat dacă i se oferă ajutorul și sprijinul potrivite persoanei în cauză și ea este dispusă să accepte acest ajutor.

Dacă discuți despre sinucidere sau întrebă pe cineva dacă are tendințe suicidare, încurajezi tentativele de sinucidere.

Discuțiile serioase despre sinucidere nu vor crea sau crește riscul; din contră, pot contribui la reducerea acestuia. Cea mai bună modalitate de a identifica posibilitatea ca o persoană să se sinucidă este să adresezi întrebări directe. Ascultarea și discutarea în mod deschis a gândurilor cu privire la sinucidere ale unei persoane pot crea un sentiment de ușurare care poate fi esențial pentru prevenirea pericolului imediat de sinucidere.

Anumite persoane au întotdeauna tendințe de suicid.

Anumite grupuri, subculturi sau vârste sunt asociate în mod deosebit cu sinuciderea. Deși anumite grupuri prezintă un risc crescut, sinuciderea poate afecta toate vârstele, indiferent de sex și cultură. Multe persoane au gânduri trecătoare cu privire la sinucidere la un moment dat. Nu există un anumit „tip de persoană” predispus la sinucidere și, deși pot exista semne de avertizare, acestea nu sunt întotdeauna observate. Cu toate că persoanele care au mai avut o tentativă de a-și lua viața în trecut pot prezenta un risc crescut de a duce până la capăt sinuciderea, dacă acestea primesc ajutorul și sprijinul potrivite, este posibil și chiar reușesc să își continue viața.

Dacă o persoană a mai avut tentative, nu se va sinucide de fapt.

Cei care au încercat o dată să se sinucidă prezintă un risc crescut de a mai încerca. Aceste persoane trebuie luate în serios și este necesar să li se acorde sprijin și ajutor ca să găsească o rezolvare sigură pentru gândurile și acțiunile lor suicidare.

Atunci când sunt semne că o persoană se simte mai bine, pericolul a trecut.

De multe ori, riscul de sinucidere poate fi maxim atunci când ia sfârșit depresia sau când persoana pare calmă după o perioadă dificilă. Acest lucru poate să se întâmple deoarece, odată ce persoana în cauză a luat decizia de a se sinucide, ea simte că a găsit o soluție, indiferent cât de disperată.

Date concrete

Ratele de sinucidere tind să fluctueze în timp și, cu toate că au început să scadă, acestea sunt încă ridicate. Este necesar ca acțiunile pozitive să continue, deoarece:

**În fiecare zi,
aproximativ două
persoane mor în
urma sinuciderii
în Scoția**

**aproximativ
trei din patru
sinucideri sunt
comise de bărbați**

**66% dintre
persoanele care
s-au sinucis
aveau un loc de
muncă**

**aproape jumătate
dintre toate cazurile
de sinucidere sunt
comise de persoane
cu vârstă cuprinsă
între 35 și 54 de ani.**

**locuitorii din
zonele cele mai
defavorizate din
Scoția prezintă un
risc de sinucidere
de două ori peste
media din Scoția**

Recunoașterea semnelor și acordarea de ajutor

Dacă bănuiești că o persoană are tendințe de suicid, adresează-i întrebări – îi poți salva viața.

Majoritatea persoanelor care se gândesc la sinucidere vor încerca să facă acest lucru cunoscut cuiva. Există mai multe semne cărora trebuie să le acorzi atenție. Pentru a ajuta, este esențial să acorzi atenție semnelor de avertizare și să știi ce să faci ca să ajuți. Fiecare persoană este diferită și, din această cauză, în anumite situații vor fi evidente puține semne sau niciunul.

Semne comune că o persoană cunoscută poate prezenta riscul de a se sinucide:

- Aceasta vorbește despre dorința de a muri și nu vede rostul vieții sau o cale de ieșire din situația în care se află. Poate spune că se simte ca într-o capcană.
- În viața acesteia au avut loc evenimente stresante sau a suferit pierderi semnificative și nu pare să facă față.
- Aceasta își dă de pomană bunurile prețioase.
- Aceasta începe să își facă ordine în lucruri, de exemplu, face aranjamentele necesare pentru testamente, îngrijirea animalelor de companie sau a copiilor.
- Aceasta prezintă schimbări evidente în comportament, aspect fizic sau dispoziție; poate părea neatentă, tristă, distantă sau poate avea dificultăți de concentrare. De asemenea, trebuie să acorzi atenție ameliorărilor bruște ale dispoziției sau stărilor de calm, deoarece acestea se pot datora faptului că persoana în cauză simte că a găsit o soluție la probleme, indiferent cât de drastică.
- Aceasta a mai avut o tentativă de sinucidere.

Poți ajuta. Acționează cu VIGILENȚĂ (ALERT):

Ask - Întreab-o dacă se gândește la sinucidere

Listen - Ascultă și arată că îți pasă

Encourage - Încurajează persoana în cauză să obțină ajutor

Right - Chiar acum

Tell - Spune cuiva

Este posibil să îți fie teamă să abordezi subiectul sinuciderii ca să nu sădești această idee în mintea persoanei în cauză. Nu se va întâmpla acest lucru. Nu ezita să aduci în discuție subiectul. Abordarea trebuie să fie directă, dar și grijulie și înțelegătoare.

Permite persoanei în cauză să vorbească despre propriile sentimente și ascultă cu atenție ce are de spus. Încearcă să nu o judeci și, în loc să îi ignori gândurile pentru că ți se par nefondate, încearcă să înțelegi de ce se simte astfel. Arată-i că îți pasă.

Următorul pas este dezvoltarea acestei speranțe și obținerea de ajutor pentru a proteja în continuare persoana în cauză. Este posibil să ai sentimentul că nu este de competența ta să ajuți în continuare, însă există specialiști care pot să o facă. Încurajează persoana în cauză să își facă o programare la medicul de familie (GP) sau să apeleze liniile de asistență telefonică Breathing Space sau Samaritans. Breathing Space îți poate indica alte surse de ajutor local și național.

Dacă persoana în cauză are un plan imediat de sinucidere și mijloacele pentru a-l pune în practică, nu o lăsa singură. Obține ajutor imediat apelând un medic, 999, un serviciu local de asistență în situații de criză (caută într-o carte de telefoane, în Yellow Pages sau în Thomson Directory) sau apelând una dintre liniile de asistență telefonică de mai jos.

Nu promite niciodată să ții un secret. Poate fi dificil să te confrunți cu sinuciderea și nu o poți face pe cont propriu. Găsește o persoană cu care să discuți despre propriile tale sentimente.

Linii de asistență telefonică

Samaritans
08457 90 90 90

Breathing Space
0800 83 85 87

(luni-joi: 18.00–02.00,
vineri 18.00–luni 06.00)

Inițierea conversațiilor dificile

**Nu este niciodată ușor să
discuți cu prietenii sau cu cei dragi
despre problemele acestora.**

De multe ori, aceștia nici nu doresc să vorbească. Câteodată doresc însă, iar noi pur și simplu nu ne dăm seama. Atunci când încep să vorbească, poate fi dificilă găsirea răspunsurilor. Dacă problema este foarte gravă, ce putem să spunem?

Fiecare situație este diferită și nu există răspunsuri universal valabile. Iată însă câteva sugestii care să te ajute să inițiezi conversații în situații dificile și solicitante. Prin inițierea conversației, jumătate din bătălie este deja câștigată. Odată ce o persoană știe că se poate exprima liber, există șanse să vorbească.

**Cum îți dai seama că există o
problemă?**

Multe persoane preferă să nu discute despre propriile probleme. Solicitarea ajutorului poate fi percepută ca un act de slăbiciune sau ceva rușinos. Însă dacă prietenii și cei dragi nu ne spun că îi deranjează ceva, cum am putea oare să știm acest lucru?





Câteodată aceste persoane transmit semnale timide. Semnele sunt adesea prezente, dacă știm să le identificăm. Iată câteva dintre modalitățile prin care persoanele indică faptul că au nevoie de ajutor:

- Se înjosesc într-un mod serios sau în glumă, cu afirmații cum ar fi „Nimeni nu mă iubește” sau „Ocup spațiul degeaba”.
- Își pierd interesul în propriul aspect fizic.
- Folosesc droguri și/sau alcool pentru a-și alina suferința.
- Prezintă schimbări în programul de somn și/sau obiceiurile alimentare.
- Sunt neîndemânatică sau predispuse la accidente, deși nu le stă în fire de obicei.
- Fac afirmații sugestive cum ar fi „Nici nu ai crede prin ce am trecut” sau „Cineva acolo sus mi-a pus gând rău”.

Câteva modalități de a aborda conversațiile dificile:

Sunt mai multe șanse ca o persoană să dorească să vorbească dacă ai o atitudine înțelegătoare, diplomată și amabilă. Printre frazele utile se numără „Pot să te ajut cu ceva?”, „Nu vrei să bem o cafea și să îmi povestești?”, „M-am îngrijorat pentru tine”, „Ești bine?” și „Aș dori să te ajut”.

Nu fă afirmații – pune întrebări

Este posibil să simți că nu știi cum să ajuți pe cineva pentru că nu știi ce să spui. Însă nu este necesar să spui nimic.

Cel mai bun mod de a ajuta este să pui întrebări. Astfel cealaltă persoană va deține controlul. Punând întrebări ajuți persoana cu care vorbești să găsească propriile răspunsuri.

Când

„Când ți-ai dat seama?”

Cum

„Cum te-ai simțit?”

Iată câteva întrebări care pot îndrepta discuția spre aspecte utile:

Unde

„Unde s-a întâmplat asta?”

Ce

„Și ce s-a mai întâmplat?”

Toate aceste întrebări solicită de fapt persoanei cu care vorbești să analizeze în mod sincer problemele pe care le întâmpină. Singura întrebare pe care trebuie să încerci să o eviți este „de ce?” – aceasta poate suna ca o provocare și determina cealaltă persoană să adopte o atitudine defensivă.

Tot ce trebuie să faci este să inițiezi conversația, pentru ca aceste întrebări să poată fi aduse în discuție. Nimeni nu se așteaptă să știi răspunsurile. Nu înseamnă că nu ajuți dacă nu știi răspunsurile.

Obținerea ajutorului

Consultă secțiunea „Contacte și resurse utile” de la pagina 15 pentru mai multe informații despre ajutorul și sprijinul disponibile.

Cum să fii un bun ascultător

Ne putem gândi cu toții la situații în care ne-a fost dificil să discutăm despre ceea ce aveam pe suflet. Au existat situații dificile, dureroase sau pur și simplu rușinoase despre care ne-a fost aproape imposibil să vorbim cu cineva.

Imaginează-ți că ai un prieten apropiat care trebuie să spună ce are pe inimă. Cum îl poți face să își deschidă sufletul?

Ascultarea activă este un mod de ascultare care ajută persoanele să își discute pe îndelete problemele, indiferent cât le este de dificil să se exprime în cuvinte. Poate părea o idee ciudată. Noi presupunem că nu facem de fapt nimic atunci când ascultăm pe cineva. Dar nu este neapărat adevărat.

În cazul ascultării active, deși vorbești și tu, funcționezi de fapt ca o placă de rezonanță. Ceea ce spui nu influențează ce are de spus cealaltă persoană. Doar o ajută să vorbească.

De prea multe ori spunem însă lucruri care pun capăt conversației, cum ar fi „Știi exact cum te simți” sau „Încearcă să nu îți faci griji”. Deși aceste afirmații sunt bine intenționate, ele nu încurajează cealaltă persoană să continue să vorbească. În schimb, acestea au tendința de a conchide ceea ce tocmai a spus cealaltă persoană. Poți să eviți acest lucru folosind ascultarea activă.



Cinci pași către ascultarea activă

Întrebările deschise

Mai bine decât să pui întrebări care necesită numai un răspuns „da” sau „nu”, încearcă să adresezi întrebări deschise. De exemplu, în loc să spui „Se întâmplă de mult asta?”, întreabă „De cât timp se întâmplă asta?” Astfel, în loc să închizi conversația solicitând un răspuns „da” sau „nu”, o deschizi și încurajezi cealaltă persoană să vorbească în continuare.

Rezumarea

Ajută să arăți că ai ascultat și că ai înțeles ce a spus interlocutorul. Poți face acest lucru prin rezumare. De exemplu, „Deci iubitul tău s-a purtat oribil cu tine, dar tu încă îl iubești?”

Reflectarea


Repetarea unui cuvânt sau a unei propoziții poate încuraja interlocutorii să continue. Dacă cineva spune „Așa că mi-a fost foarte greu în ultimul timp”, poți întreține conversația în mod simplu, reflectând afirmația și spunând „Pare să fi fost o perioadă foarte grea pentru tine”.

Clarificarea

Cu toții ocolim sau trecem peste aspectele cele mai dificile. Dacă putem să evităm să le spunem, o vom face. Dacă persoana cu care vorbești trece peste un punct important, poți încerca să spui „Povestește-mi mai multe despre...” sau „...pare să fie un subiect dificil pentru tine”. Astfel o poți ajuta să clarifice anumite puncte, atât pentru tine, cât și pentru ea însăși.

Reacția

Nu este necesar să ai o atitudine complet neutră. Dacă persoana cu care vorbești trece printr-o perioadă cumplită, este vital să îi arăți simpatie și înțelegere. „Trebuie să fi fost dificil” sau „Ai trecut printr-o perioadă îngrozitoare” sunt afirmații utile.

A young man with light brown hair and blue eyes is shown in profile, looking towards the left. He has his hands clasped together in front of him, resting on a surface. He is wearing a white shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be an indoor setting with a window. The image is framed by a dark purple border with rounded corners.

Toți acești pași par destul de simpli. Și chiar sunt. Nu faci decât să asculți și, din când în când, să oferi răspunsuri care încurajează cealaltă persoană să vorbească în continuare. Acesta este aspectul esențial: să o determini să vorbească în continuare.

Pe parcursul acestei broșuri te-am îndrumat asupra modului în care se încep conversațiile dificile. Pentru ajutor și sfaturi suplimentare pentru tine sau persoana care te îngrijorează, paginile următoare conțin informații utile și date de contact pentru asistență și formare.

Formarea în domeniul prevenirii sinuciderilor

The National Programme for Suicide Prevention (Programul Național pentru Prevenirea Sinuciderilor) continuă să dezvolte și să creeze planuri de dezvoltare a forței de muncă, cursuri și materiale care vor completa portofoliul de formare deja existent. Gama de cursuri oferită în Scoția este:

suicideTALK: o scurtă sesiune de explorare și sensibilizare. Cursul este flexibil, pentru a răspunde la nevoile fiecărui grup, și este centrat pe practică, permițând un dialog deschis și onest între participanți.

safeTALK: un curs de formare de trei ore care le oferă participanților aptitudinile pentru a recunoaște momentul în care cineva are gânduri de suicid și de a pune acea persoană în legătură cu cineva care are aptitudini de intervenție în criza de suicid.

STORM: un pachet de formare în domeniul prevenirii sinuciderilor menit să dezvolte, prin repetiție, abilitățile de care au nevoie participanții pentru a evalua și a se ocupa de o persoană care prezintă riscul de a se sinucide. STORM este un curs pe module care a fost dezvoltat pentru lucrătorii din prima linie a serviciilor de sănătate, a celor sociale și a celor din domeniul justiției penale.

ASIST (Applied Suicide Intervention Skills Training): un workshop de două zile cu doi formatori, care oferă ajutor practic menit să le permită îngrijitorilor să recunoască și să intervină pentru a preveni riscul imediat de sinucidere.

ASIST TuneUp: un workshop interactiv de 3,5 ore pentru actualizarea cunoștințelor, cu până la 30 de participanți, care sintetizează și aprofundează cunoștințele dobândite anterior. Oricine a finalizat un workshop ASIST anterior poate participa.

More questions than answers: Supporting people bereaved by suicide
Cursul este format din două componente (un modul de e-learning și un atelier ce necesită prezența) și are ca scop creșterea gradului de conștientizare a efectelor durerii și pierderii cuiva drag. De asemenea, are ca scop creșterea gradului de înțelegere a impactului pe care îl poate avea sinuciderea și a problemelor și dificultăților întâmpinate de oamenii îndoliați în urma unei sinucideri.

Pentru mai multe informații, vizitează www.chooselife.net/training/index.aspx sau contactează training@chooselife.net

Contacte și resurse utile

Guvernul scoțian a acordat prioritate prevenirii sinuciderilor începând cu anul 2002, atunci când au fost lansate Strategia Choose Life (Alege Viața) și Planul de Acțiune pe 10 ani. În decembrie 2013 a fost înlocuită de noua strategie de prevenire a sinuciderilor 2013/16. Se acționează atât la nivel național, cât și local pentru a preveni sinuciderile, în frunte cu NHS Health Scotland. Fiecare dintre cele 32 de autorități locale ale Scoției a conceput un plan de acțiune pentru prevenirea sinuciderilor.

E-mail: info@chooselife.net

www.chooselife.net

Srijin prin liniile de asistență telefonică

Breathing Space este o linie de asistență telefonică gratuită și confidențială, destinată persoanelor care au o dispoziție proastă, stări anxioase sau depresive și celor care sunt neobișnuit de îngrijorate și care au nevoie să vorbească cu cineva.

Telefon: 0800 83 85 87
(luni–joi 18.00–02.00;
vineri 18.00–luni 06.00)

<http://breathingspace.scot>

NHS 24

Telefon: 111 (24 ore, zilnic)

ChildLine este o linie de asistență telefonică gratuită, disponibilă 24 de ore pe zi, unde copiii și tinerii pot discuta cu un consilier despre orice problemă.

Telefon: 0800 1111

www.childline.org.uk

Samaritans furnizează sprijin emoțional confidențial persoanelor care au sentimente de suferință sau disperare, inclusiv sentimente care ar putea duce la sinucidere.

Telefon: 08457 90 90 90 (24 ore, zilnic)

E-mail: jo@samaritans.org

www.samaritans.org

SANE oferă sprijin emoțional și informații tuturor persoanelor îngrijorate de propria sănătate mintală sau membrilor familiei, prietenilor și specialiștilor care au motive de îngrijorare.

Telefon: 0845 767 8000 (18.00–23.00 zilnic)

www.sane.org.uk

HOPElineUK furnizează sprijin, sfaturi practice și informații oricăror tineri care au tendințe de suicid sau oricăror persoane care sunt îngrijorate că o cunoștință tânără prezintă acest risc.

Telefon: 0800 068 4141
www.papyrus-uk.org

Action on Depression oferă sprijin și informații referitoare la depresie indivizilor, familiilor și prietenilor acestora, precum și specialiștilor care lucrează cu persoane care suferă de depresie.

E-mail: info@actionondepression.org
www.actionondepression.org

CRUSE Bereavement Care Scotland oferă sprijin gratuit celor care au suferit pierderea unei persoane apropiate. Contactează CRUSE pentru consiliere individuală sau grupuri de sprijin locale.

Telefon: 0845 600 2227
www.crusescotland.org.uk

CALM are ca scop prevenirea sinuciderilor în rândul bărbaților.

Telefon: 0800 585858
(17.00–miezul nopții, zilnic)
www.thecalmzone.net

Survivors of Bereavement by Suicide există pentru a răspunde nevoilor și a pune capăt izolării persoanelor care au pierdut pe cineva prin sinucidere.

Telefon: 0300 111 5065
(09.00–21.00 zilnic)

E-mail: sobs.admin@care4free.net
www.uk-sobs.org.uk

Winston's Wish oferă asistență practică și îndrumare copiilor îndoliați, familiilor acestora și specialiștilor.

Telefon: 08452 03 04 05
(luni–vineri 09.00–17.00;
miercuri 19.00–21.30)

**www.winstonswish.org.uk/about-us/
contact-page/**

Sprijin online

Living Life to the Full este un curs gratuit de formare a deprinderilor de viață, care învață indivizii cum să abordeze și cum să răspundă la probleme sau solicitări din viața de zi cu zi.

www.lltff.com

Moodjuice încurajează indivizii să depună eforturi pentru a-și soluționa problemele de natură emoțională. De asemenea, furnizează informații și orientare pentru îngrijitori.

www.moodjuice.scot.nhs.uk

Cursuri de formare

Programul național pentru prevenirea sinuciderilor oferă o gamă largă de programe de formare destinate prevenirii sinuciderilor.

E-mail: training@chooselife.net
www.chooselife.net/training/index.aspx

Scotland's Mental Health First Aid (SMHFA) este un curs de formare care le permite indivizilor să răspundă la problemele de sănătate mintală sau la sentimentele de suferință ale celor din jur.

SMHFA: young people (SMHFA:YP) este un curs mixt de formare pentru adulții care sprijină tinerii cu vârste cuprinse între 11 și 17 ani prin acordarea de ajutor inițial în situații de criză și îndrumarea acestora către sursele de ajutor corespunzătoare.

E-mail: nhs.healthscotland-SMHFA@nhs.net
www.smhfa.com și
www.smhfa.com/youngpeople

Informații din domeniul sănătății mintale

Scottish Association for Mental Health (SAMH) furnizează servicii comunitare de sprijin persoanelor care suferă de probleme de sănătate mintală și furnizează informații și resurse referitoare la sănătatea mintală, problemele de sănătate mintală și prestațiile sociale.

E-mail: enquire@samh.org.uk
www.samh.org.uk

'see me' este numele campaniei naționale menite să pună capăt stigmatului și discriminării care înconjoară bolile mintale în Scoția.

www.seemescotland.org.uk

Sfaturi generale

Citizens Advice Bureau (CAB) furnizează sfaturi gratuite, independente, confidentiale și imparțiale publicului cu privire la probleme juridice, financiare și de altă natură. Contactează CAB pentru detalii privind filiala ta locală.

Telefon: 03454 04 05 06
www.cas.org.uk

Money Advice Scotland furnizează sfaturi gratuite, independente, confidentiale și imparțiale cu privire la probleme financiare (datorii). Pentru detalii referitoare la agențiile care oferă sfaturi în zone locale vizitează site-ul web.

Telefon: 0141 572 0237
E-mail: info@moneyadvicescotland.org.uk
www.moneyadvicescotland.org.uk

Relate furnizează consiliere privind relațiile pentru indivizi și cupluri, precum și ateliere prietenoase și informale pentru persoane aflate în etape importante ale vieții.

Telefon: 0300 100 1234
www.relate.org.uk

În Scoția suntem conștienți de faptul că vorbitul deschis despre sinucidere este o modalitate de a reduce stigmatul ce împiedică mulți oameni să ceară ajutor sau să vorbească despre cum se simt.

Arta conversației este una dintre modalitățile prin care putem obține acest lucru. Putem schimba lucrurile în bine întrebând pur și simplu pe cineva despre problemele pe care le are.