

Smial

a snažil sa za to skryť,

sa so

no keď som ho vyzval, aby bol úprimný

mnou

odvetil, že myslel na samovraždu

Jim si uvedomil, že jeho kamarát skrýval svoje pocity, preto sa ho na ne spýtal.

Vďaka tomu je jeho kamarát stále nažive.



Ak dokážete čítať medzi riadkami, dokážete zachraňovať životy.

Pomoc alebo radu pre vás alebo osobu, o ktorú si robíte starosti, vám poskytnú pri zavolaní do **Breathing Space** na čísle **0800 83 85 87** alebo do **Samaritans** na čísle na **08457 90 90 90**.

chooselife

www.chooselife.net/ask

NHS
Health
Scotland

Nieko, koho poznáte, môže byť vystavený riziku samovraždy, ak:

- pôsobí, že je pod tlakom alebo má depresiu,
- nedarí sa mu vysporiadať s možnými problémami,
- je nesústredený, náladový alebo roztržitý,
- javí výrazné zmeny v stravovaní, spánku alebo pití.

Čo môžete urobiť:

- Berte všetky signály úzkosti vážne aj ak sa vám zdá, že daná osoba vedie normálny život.
- Spýtajte sa jej, čo ju trápi.
- Pozorne počúvajte, čo vám hovorí.
- Dajte najavo svoj záujem.

Slovak Version:

Choose Life Between the Lines Key Message Card

4287 8/2013 ALT 10/2013