

A

încercat să se ascundă în spatele unui

râs

forțat, dar când i-am cerut să fie sincer

cu mine

mi-a spus că se gândise
la sinucidere

Jim și-a dat seama că
prietenul său ascundea ceea
ce simțea, așa că i-a pus
întrebări.

**Pentru că a făcut asta,
prietenul său este încă
în viață.**



Dacă poți citi printre rânduri, poți salva vieți.

Pentru a primi ajutor și sfaturi pentru tine sau
o persoană care te îngrijorează, apelează
Breathing Space la **0800 83 85 87** sau
Samaritans la **08457 90 90 90**.

chooselife
www.chooselife.net/ask

NHS
Health
Scotland

O persoană pe care o cunoști poate prezenta riscul de a se sinucide dacă:

- pare stresată, neliniștită sau deprimată
- nu pare să facă față problemelor pe care le are
- este neatentă, indispusă sau retrasă
- prezintă schimbări evidente în obiceiurile alimentare, programul de somn sau consumul de alcool.

Ce poți face:

- la în serios toate semnele de suferință, chiar dacă persoana în cauză pare să ducă o viață normală.
- Întreabă persoana în cauză ce are pe suflet.
- Ascultă cu atenție ce are de spus.
- Arată-i că îți pasă.

Romanian Version:
Choose Life Between the Lines Key Message Card

4287 8/2013 ALT 10/2013