

# Świetnie

to ukrywał, pokazując, jak dobrze

# się bawi

ale kiedy poprosiłem, by był

# ze mną

szczerzy, powiedział, że  
myślał samobójstwie

Jim zrozumiał, że jego kolega  
ukrywał swoje emocje,  
więc go o nie zapytał.

**Tylko dzięki temu  
jego kolega nadal żyje.**




Czytając między wierszami, możesz uratować czyjeś życie.



Aby uzyskać pomoc i poradę dla siebie lub osoby,  
o którą się martwisz, zadzwoń do **Breathing Space**  
pod numer **0800 83 85 87** lub do **Samaritans** pod numer  
**08457 90 90 90**.

**chooselife**  
[www.chooselife.net/ask](http://www.chooselife.net/ask)

**NHS**  
Health  
Scotland



## Ktoś, kogo znasz, może być zagrożony samobójstwem, jeżeli:

- osoba ta wydaje się zestresowana, zaniepokojona lub przygnębiona,
  - sprawia wrażenie, jakby nie radziła sobie ze swoimi problemami,
  - jest roztargniona, w złym humorze lub wycofana,
  - wykazuje zauważalne zmiany w nawykach związanych z jedzeniem, spaniem lub spożywaniem alkoholu.
- 
- 

### Co możesz zrobić:

- do wszystkich objawów rozstroju emocjonalnego podchodź poważnie, nawet jeśli wydaje ci się, że taka osoba prowadzi normalne życie,
- zapytaj ją, czym się martwi,
- wysłuchaj uważnie, co ma do powiedzenia,
- takiej osobie że ci na niej zależy.

Polish Version:

Choose Life Between the Lines Key Message Card

4287 8/2013 ALT 10/2013