

Az egyik percben még

azután, amikor

együtt

megkértem, legyen őszinte

nevettünk

azt mondta, hogy öngyilkossági  
gondolatai vannak

Amikor Jim rájött, hogy  
barátja elrejt valós érzéseit,  
rákérdezett és megkérte,  
hogy beszéljen róla.

**Ha nem tette volna,  
a barátja már nem élne.**



**Ha tudsz a sorok között olvasni, életeket menthetsz.**

Ha segítségre vagy tanácsra van szükséged,  
mert aggódsz valakiért, hívd a **Breathing Space**  
számát: **0800 83 85 87** vagy a **Samaritans**  
számát: **08457 90 90 90**.

**chooselife**

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

**NHS**  
Health  
Scotland

## Az ismerőseid közül valaki öngyilkos lehet, ha:

- stresszesnek, aggódónak vagy depressziósnak tűnik
- úgy tűnik, nem tud megbirkózni a problémáival
- zaklatott, változékony a hangulata vagy visszahúzódó
- láthatóan megváltoztak az étkezési, alvási vagy italfogyasztási szokásai.

## Mit tehetsz:

- Vegyél komolyan minden jelet, még akkor is, ha az illető életvitele normálisnak tűnik.
- Kérdezd meg mi bántja őket.
- Figyelemmel hallgasd meg őket.
- Éreztesd, hogy törődsz velük.

Hungarian Version:

Choose Life Between the Lines Key Message Card

4287 8/2013 ALT 10/2013