



**chooselife**

Národný strategický a akčný plán na  
prevenciu samovrážd v Škótsku

**SUICIDAL**

**Samovražda. Neskrývajte ju. Hovorte o nej.**

**Samaritans 08457 90 90 90**

**Breathing Space 0800 83 85 87**

Slovak version:

Suicide. Don't hide it. Talk about it.



**healthier  
scotland**  
SCOTTISH GOVERNMENT



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

- hovorí o túžbe po smrti,
- je v strese a v stave úzkosti a nedokáže to prekonať,
- nič ho nezaujíma, je náladový alebo roztržitý,
- prestal sa starať o svoj zovňajšok,
- berie drogy a/alebo pije alkohol.

## Môžete pomôcť:

- Umožnite mu porozprávať sa o svojich pocitoch.
- Pozorne počúvajte, čo vám hovorí.
- Dajte najavo svoj záujem.
- Spýtajte sa danej osoby, či uvažuje nad samovraždou.
- Ak má pripravený samovražedný plán, zavolajte 999.

## Presvedčte ho, aby sa porozprával aj s:

- rodinou, priateľmi, všeobecným lekárom (GP), poradcom alebo niekým, komu dôveruje,
- Breathing Space alebo Samaritans.

2839 7/2011 ALT 10/2013