



**chooselife**

Strategia și planul de acțiune naționale  
pentru prevenirea sinuciderilor în Scoția



**SUICIDAL**

Nu îți ascunde gândurile despre sinucidere. Vorbește cu cineva.

**Samaritans 08457 90 90 90**  
**Breathing Space 0800 83 85 87**

Romanian version:  
Suicide. Don't hide it. Talk about it.







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

- vorbește despre dorința de a muri
- este stresată sau neliniștită și nu pare să facă față problemelor
- pare nepăsătoare, indispusă sau retrasă
- și-a pierdut interesul față de propriul aspect fizic
- face abuz de droguri și/sau de alcool.

Poți să ajuți:

- 
- Las-o să vorbească despre cum se simte.
  - Ascultă cu atenție ce are de spus.
  - Arată-i că îți pasă.
  - Întreab-o dacă se gândește la sinucidere.
  - Sună la 999 dacă are planuri imediate de a se sinucide.
- 

Convinge-o să discute în continuare cu:

- familia, prietenii, medicul de familie (GP), un consilier sau o persoană în care are încredere
- liniile de asistență telefonică Breathing Space sau Samaritans.

2839 7/2011 ALT 10/2013