



chooselife

Krajowa strategia i plan działania na rzecz
zapobiegania samobójstwom w Szkocji

SUICIDAL



Samobójstwo. Nie skrywaj prawdy. Porozmawiaj z kimś.

Samaritans 08457 90 90 90

Breathing Space 0800 83 85 87

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





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

- osoba ta mówi, że chce umrzeć,
- przeżywa stres lub niepokój i nie radzi sobie z nim,
- wydaje się zrezygnowana, w złym humorze lub wycofana,
- straciła zainteresowanie swoim wyglądem,
- nadużywa narkotyków i/lub alkoholu.



Możesz pomóc tej osobie:



- pozwól jej powiedzieć ci o swoich uczuciach,
- wysłuchaj uważnie, co ma do powiedzenia,
- pokaż jej, że ci na niej zależy,
- zapytaj, czy myśli o samobójstwie,
- zadzwoń pod numer 999, jeśli osoba ta pragnie od razu zrealizować plan samobójstwa.

Przekonaj ją, by porozmawiała z:

- rodziną, przyjaciółmi, lekarzem rodzinnym (GP), terapeutą lub zaufaną osobą,
- organizacją Breathing Space lub Samaritans.

2839 7/2011 ALT 10/2013