



chooselife

Az öngyilkosság megelőzésére szolgáló országos stratégia és akcióterv Skóciában

SUICIDAL

**Öngyilkosság. Ne rejtse el. Beszélj róla.**

**Samaritans 08457 90 90 90**

**Breathing Space 0800 83 85 87**

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





## Az ismerőseid közül valaki öngyilkos lehet, ha:

- arról beszél, hogy meg akar halni
- ha stresszes vagy aggódik és úgy tűnik nem boldogul vele
- nemtörődöm, változékony a hangulata vagy visszahúzó
- nem törődik a kinézetével
- drogot és/vagy alkoholt fogyaszt.

## Te is segíthetsz:

- Beszéltesd őket az érzéseikről.
- Figyelemmel hallgasd meg őket.
- Éreztess, hogy törődsz velük.
- Kérdezd meg, hogy gondoltak-e az öngyilkosságra.
- Hívd a 999-et, ha azonnali öngyilkossági gondolataik vannak.

## Vedd rá őket arra, hogy beszéljenek:

- családjukkal, barátaikkal, háziorvosukkal (GP), vagy azzal, akiben megbíznak
- a Breathing Space-szel vagy a Samaritans-szal.

2839 7/2011 ALT 10/2013