

Czy znasz kogoś, kto myśli o samobójstwie?

Kilka wskazówek, o których warto wiedzieć:

- Możesz zapytać się bezpośrednio czy osoba rozważa samobójstwo.
- Rozmowa i wykazanie zrozumienia może być pomocne dla takiej osoby.
- Możesz pomóc, gdy będziesz świadomy pierwszych oznak.

Przykłady pierwszych oznak u osób rozważających samobójstwo:

- Osoba rozmawia o samobójstwie.
- Padają zdania typu „Nikt za mną nie będzie tęsknił”.
- Interesuje się różnymi metodami popełnienia samobójstwa, sposobami zdobycia trucizny, broni lub leków czy narkotyków.
- Wyszukuje online jakie są metody samobójcze.
- Żegna się z bliskimi, znajomymi, przyjaciółmi, rozdaje swoje dobra materialne, czy pisze testament.

Co Ty możesz zrobić?

- Znajdź odpowiedni czas i miejsce na rozmowę o samobójstwie z osobą, o którą się niepokoisz.
- Daj jej znać, że jesteś tam dla niej, gotowy na rozmowę.
- Zachęć do szukania pomocy u profesjonalistów, np. psychologa, lekarza, pielęgniarki psychiatrycznej, czy pracownika społecznego. Możesz także zaoferować, że pójdziecie razem na taką wizytę.
- Szukaj pomocy i wsparcia online, na heilsuvera.is, 1717.is lub telefonie zaufania Pieta 552-2218.
- Jeśli mieszkasz razem z osobą o myślach samobójczych upewnij się, że w domu nie ma ona dostępu do niebezpiecznych substancji czy przedmiotów takich jak narkotyki, trucizny, ostre narzędzia.
- Jeśli nie mieszkasz z tą osobą, postaraj się kontaktować z nią regularnie i dowiaduj się jak się czuje. Spróbuj zachęcić do szukania profesjonalnej pomocy.
- Jeśli sądzisz, że jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie nie zostawiaj jej samej. Zasięgnij pomocy pod numerem 1717 (Telefon Zaufania Czerwonego Krzyża), na ostrym dyżurze, na psychiatrycznym oddziale ratunkowym szpitala Lanspitali przy Hringbraut tel. 543-1000; na psychiatrycznym oddziale ratunkowym szpitala w Akureyri tel. 463-0802; czy pod numerem ratunkowym 112.

Ważne jest, abys pamiętał, że nie jesteś odpowiedzialny za życie innych, a niepokój o bezpieczeństwo tych, których kochamy często powoduje wiele zmartwień. Jeśli te problemy wpływają na twoje samopoczucie, możesz szukać wsparcia u profesjonalistów, w przychodni zdrowia, pod Telefonem Zaufania 1717 lub w Organizacji Pieta.
