



GULUR SEPTEMBER

Ef þér finnst lífið stundum ekki þess virði að lifa því, leitaðu þá hjálpar.
Ef þú hefur áhyggjur af ástvini/vini/vinnufélaga ræddu það við viðkomandi.
Það hjálpar að deila líðan sinni með öðrum.

Andleg vanlíðan – þekkjum merkin



Staðreyndir

- Á Íslandi deyja árlega að meðaltali 39 einstaklingar í sjálfsvígi
- Yfir helmingur allra sjálfsvíga á sér stað fyrir 50 ára aldur
- Sjálfsvígstíðni er tvöfalt hærri í heiminum meðal karla en kvenna
- Á heimsvísu deyja yfir 700.000 manns árlega í sjálfsvígi



- Félagsleg einangrun frá vinum, fjölskyldu og samfélagi
- Áhættuhegðun, misnotkun áfengis- eða annarra vímuefna
- Skapsveiflur, stuttur þráður, kæruleysi, hvatvísni eða sinnuleysi
- Hugsanir eða tal um tilgangsleysi og vonleysi
- Breyting á svefnvenjum, svefnleysi og/eða þreyta
- Að gefa frá sér eigin sínar eða ganga frá fjármálum
- Sjálfsvígshugsanir, skrif eða tal um að vilja ekki lifa lengur og/eða um leiðir til að enda líf sitt



Fimm leiðir að velliðan

- Myndum tengsl
- Hreyfum okkur/verum virk
- Tökum eftir
- Höldum áfram að læra
- Gefum af okkur

Er allt í gulu?

Það er hjálp að fá – höfum samband



- Símaráðgjöf Heilsuveru 1700 og netspjallið heilsuvera.is
- Hjálparsími Rauða krossins 1717 og netspjallið 1717.is
- Pieta-síminn 552-2218

