

Þekkir þú einhvern sem gæti verið að íhuga sjálfsvíg?

Þá er gott að vita að

- Það er í lagi að spyrja viðkomandi hreint út hvort hann sé að íhuga sjálfsvíg.
- Það að spyrja um sjálfsvígshugsanir eykur ekki líkurnar á að viðkomandi taki líf sitt.
- Það getur hjálpað viðkomandi að þú hlustir og sýnir skilning.
- Við getum átt þátt í að hjálpa með því að vera vakandi fyrir hættumerkjum.

Dæmi um hættumerki

- Talar um að svipta sig lífi.
- Segir hluti eins og „Enginn mun sakna mín“.
- Leitar að leiðum til að taka eigið líf, eins og að komast yfir eiturefni, vopn eða lyf.
- Leitar að mögulegum aðferðum á netinu.
- Kveður ástvini og ættingja, gefur frá sér verðmæti eða skrifar erfðaskrá.

Hvað getur þú gert?

- Finndu viðeigandi tíma og stað til að tala um sjálfsvíg við þann sem þú hefur áhyggjur af. Láttu vita að þú ert til staðar til að hlusta.
- Hvettu viðkomandi til að leita sér faglegrar aðstoðar, s.s. hjá sálfræðingi, lækni, geðhjúkrunarfræðingi eða félagsráðgjafa. Þú getur líka boðist til að koma með að hitta fagaðilann.
- Fáðu aðstoð og upplýsingar hjá t.d. netspjalli heilsuvera.is, 1717.is eða Píeta-símanum, 552-2218.
- Ef viðkomandi býr hjá þér, reyndu að tryggja að hann hafi ekki aðgang að hættulegum efnum/hlutum (s.s. lyfjum, eiturefnum eða oddhvössum hlutum) á heimilinu.
- Ef viðkomandi býr ekki hjá þér, reyndu að hafa reglulega samband og fylgja því eftir hvernig líðanin er og hvettu hann áfram til að fá faglega hjálp.
- Ef þú heldur að bráð hætta sé á ferð skaltu ekki skilja viðkomandi eftir einan. Leitaðu aðstoðar hjá 1717, bráðamóttöku heilsugæslunnar, bráðamóttöku geðsviðs Landspítala við Hringbraut, s.543-1000, bráðamóttöku geðsviðs Sjúkrahússins á Akureyri, s.463-0802, eða hringdu í 112 í neyð.

Það er mikilvægt að muna að það ber enginn ábyrgð á lífi annarra og það getur verið erfitt að hafa áhyggjur af líðan ástvina. Ef áhyggjurnar hafa áhrif á þína líðan, leitaðu þá aðstoðar hjá fagaðilum, heilsugæslunni, 1717 eða Píeta.
