

Jak się czujesz?

Jeśli czasem czujesz, że twoje życie jest nic niewarte

Albo czasem czujesz, że:

- Negatywne i niemiłe myśli wypełniają Twoją głowę.
- Ból jest nie do wytrzymania.
- Nie ma nadziei i powodów, aby dalej żyć.
- Innym byłoby łatwiej bez Ciebie.
- Czujesz się samotny mimo, że masz przyjaciół i rodzinę
- Nie rozumiesz dlaczego nacierają Cię takie myśli, ani dlaczego tak się czujesz.

Wtedy dobrze jest pamiętać, że:

- Masz dostępną pomoc.
- To jest w porządku rozmawiać o myślach samobójczych. To często poprawia samopoczucie.
- Każdy może doświadczać myśli samobójczych.
- Chęć wyrządzenia sobie krzywdy lub myśli samobójcze nie są oznaką słabości, ale ogromnego stresu czy rozpacz.
- Są ludzie, którzy chcą i potrafią Ci pomóc.

Co możesz zrobić

- Porozmawiać z kimś, komu ufasz (np. rodziną, przyjacielem, współpracownikiem).
- Porozmawiać z profesjonalistą (lekarzem rodzinnym, pielęgniarką, psychologiem w ośrodku zdrowia).
- Dołączyć do grup wsparcia prowadzonych przy organizacjach zdrowia psychicznego.
- Zadzwoić na 1717 (Telefon Zaufania Czerwonego Krzyża), albo Linię Zaufania Pieta tel. 552-2218.
- Zasięgnąć porady online na heilsuvera.is lub czacie.1717.is

Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie dzwoń natychmiast na 112.

**Nie jesteś sam.
Pomoc jest dostępna.**
