

STOP suicide

Save a life. Choose to live.

Ai gânduri suicidare?

Lupta cu gândurile suicidare nu este un motiv de rușine.
Una din cinci persoane au gânduri suicidare la un moment dat al vieții sale.*
Acum s-ar putea să te simți singur, dar cu siguranță nu ești singur.

*Sursa: OPCS Surveys of Psychiatric Morbidity 2007

Gândurile suicidare pot fi înfricoșătoare.

Dacă te gândești să-ți iei propria viață, poți simți frică, disperare, vinovăție și neputință. Toate acestea și multe altele te pot împovăra. Atunci când ai asemenea sentimente s-ar putea să-ți fie greu să crezi că cineva și ceva te poate ajuta. Dar poți înfrunța aceste gânduri. Poți decide că dorești să trăiești, iar în jurul tău ai oameni care te pot ajuta cu asta.

Poți să treci prin această problemă în siguranță.

Există oameni cu care poți vorbi și modalități prin care vei trece de aceste momentele dificile.

Măsurile pe care poți să le iei chiar acum:

Vorbește cu cineva

Nu trebuie să ții totul în tine și nu este nimic rău în a cere ajutor. Multe persoane care au avut gânduri de sinucidere spun că o conversație cu o altă persoană despre aceste gânduri și sentimente tulburătoare a fost primul pas pentru a le face să se simtă mai bine.

Contactează linia telefonică pentru prevenirea suicidului

Dacă nu te simți în stare să vorbești cu cineva din jurul tău, apelează la o linie pentru prevenirea suicidului. Acestea ajută în fiecare zi mii de oameni care se află într-un moment dificil al vieții lor.

Ai grijă de siguranța ta

Angajează-te față de tine însuși și față de o altă persoană că nu vei insista asupra gândurilor negative în timp ce vei fi ajutat. Elimină toate instrumentele cu care ai putea atenta la viața ta, mai ales dacă ai planificat acest lucru înainte. Nu-ți fie teamă să vorbești despre această problemă.

Fii conștient

Alcoolul și drogurile pot adesea să-ți înrăutățească situația. Ar putea să sune tentant să-ți îneci necazurile, dar acest lucru îți poate intensifica gândurile suicidare.

Obține ajutor

Dacă simți disperare și nesiguranță, contactează neapărat un medic internist, sună la numărul sau mergi la spitalul local de urgență și explică în detaliu cum te simți. Nimeni nu spune că va fi ușor, dar păstrează speranța că te vei simți mai bine în curând.

Nu uita: Poți să treci prin asta.

NHS First Response Service
Cambridgeshire și Peterborough
☎ 111, opțiunea 2 (24/7)t

Samaritans
☎ 116 123 (24h)
🌐 www.samaritans.org

Lifeline
Cambridgeshire și Peterborough
☎ 0808 808 2121 (19.00 - 23.00)

CALM
☎ 0800 58 58 58 (17.00 - 24.00)
🌐 www.thecalmzone.net

Papyrus
☎ 0800 068 4141 (karštoji linija HOPELineUK)
(lun - vin: 10.00 - 22.00; sâm - dum: 14.00 - 22.00, de sărbători: 14.00 - 17.00)
🌐 www.papyrus-uk.org