

STOP suicide

Save a life. Choose to live.

Ar turite minčių apie savižudybę?

Kova su mintimis apie savižudybę tai ne priežastis gėdytis.

Vienas iš penkių asmenų tam tikru savo gyvenimo laikotarpiu turi minčių apie savižudybę.*

Dabar galite jaustis vieniši, tačiau tikrai nesate vieni.

*Šaltinis: OPCS Surveys of Psychiatric Morbidity 2007

Mintys apie savižudybę gali būti baisios.

Jei galvojate apie gyvybės atėmimą sau, galite jausti baimę, neviltį, kaltę ir bejėgiškumą. Visa tai ir dar daugiau gali Jus varginti. Kai Jus lydi tokio pobūdžio jausmai, Jums gali būti sunku patikėti, kad kažkas gali Jums padėti. Bet galite susidoroti su šiomis mintimis. Galite nuspręsti, kad norite gyventi, o aplink Jus yra žmonių, kurie gali Jums padėti.

Galite tai saugiai išgyventi.

Yra žmonių, su kuriais galite pasikalbėti ir būdų, kurių pagalba išgyvensite sunkias akimirkas.

Žingsniai, kurių galite imtis jau dabar:

Pasikalbėkite su kuo nors

Neprivalote slopinti visko savyje ir pagalbos prašymas tai nieko blogo. Daug žmonių, kurie turėjo minčių apie savižudybę, tvirtina, kad pokalbis apie juos trikdančias mintis ir jausmus su kitu žmogumi buvo pirmu žingsniu, kad pasijustų geriau.

Susisiekite su pasitikėjimo linija

Jei neturite jėgų pasikalbėti su kažkuo iš savo aplinkos, pasinaudokite viena iš pasitikėjimo linijų. Jos kiekvieną dieną padeda tūkstančiams žmonių, kurie išgyvena sunkias gyvenimo akimirkas.

Pasirūpinkite savo saugumu

Įsipareigokite sau ir kitam asmeniui, kad neseksite neigiamų minčių tuo metu, kai Jums teikiama pagalba. Atsikratykite visų priemonių, kurių pagalba galėtumėte atimti sau gyvybę, ypač, jei tai jau anksčiau suplanavote. Nebijokite apie tai kalbėti.

Būkite sąmoningi

Alkoholis ir narkotikai dažnai gali pabloginti Jūsų padėtį. Gal tai ir skamba skatinančiai, kad paslėpti liūdesį, bet tai gali sustiprinti mintis apie savižudybę.

Gaukite pagalbą

Jei jaučiate neviltį ir saugumo trukumą, būtina susisiekti su bendrosios praktikos gydytoju, paskambinkite numeriui 999 arba nueikite į vietinės ligoninės priėmimo skyrių ir išsamiai papasakokite kaip jaučiatės. Niekas nesako, kad bus lengva, bet tikėkitės, kad greitai pasijusite geriau.

Atminkite: Galima tai pereiti.

NHS First Response Service
Cambridgeshire ir Peterborough
☎ **111**, 2 pasirinkimas (24/7)t

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

Lifeline
Cambridgeshire ir 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)
(pr - pt: 10.00 - 22.00; št - sk: 14.00 - 22.00, švenčių dienomis: 14.00 - 17.00)
🌐 **www.papyrus-uk.org**