

STOP suicide

Save a life. Choose to live.

Czy odczuwasz myśli samobójcze?

Zmaganie się z myślami samobójczymi to nie powód do wstydu.

Jedna na pięć osób doświadczyła myśli samobójczych w pewnym okresie swojego życia.*

Teraz możesz czuć się samotnie, ale na pewno nie jesteś sam.

*Źródło: OPCS Surveys of Psychiatric Morbidity 2007

Myśli samobójcze mogą być przerażające.

Jeżeli myślisz o odebraniu sobie życia, możesz odczuwać strach, desperację, poczucie winy i bezradność. To wszystko i znacznie więcej może Ci ciążyć. Kiedy towarzyszą Ci tego rodzaju uczucia, może być Ci trudno uwierzyć, że ktokolwiek i cokolwiek może pomóc. Ale możesz zmierzyć się z tymi myślami. Możesz zdecydować, że chcesz żyć, a wokół siebie masz ludzi, którzy mogą Ci w tym pomóc.

Możesz to bezpiecznie przetrwać.

Są osoby z którymi możesz porozmawiać i sposoby, dzięki którym przetrwasz trudne chwile.

Kroki, które możesz podjąć już teraz:

Porozmawiaj z kimś

Nie musisz tłumić wszystkiego w sobie i nie ma nic złego w proszeniu o pomoc. Wiele osób, które odczuwały myśli samobójcze, twierdzi że rozmowa z drugą osobą o towarzyszących im niepokojących myślach i uczuciach, była pierwszym krokiem, aby poczuć się lepiej.

Skontaktuj się z linią zaufania

Jeśli nie czujesz się na siłach, aby porozmawiać z kimś z Twojego otoczenia, **skorzystaj z jednej z linii zaufania**. Każdego dnia pomagają one tysiącom ludzi, którzy są w trudnym momencie swojego życia.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Zobowiąż się przed sobą samym i drugą osobą do nie podążania za negatywnymi myślami, w czasie kiedy udzielana jest Ci pomoc. Pozbądź się wszelkich narzędzi, za pośrednictwem których mógłbyś odebrać sobie życie, zwłaszcza jeśli już wcześniej to zaplanowałeś. Nie bój się o tym rozmawiać.

Bądź świadomy

Alkohol i narkotyki często mogą pogorszyć Twoją sytuację. Być może brzmi to zachęcająco, aby utopić smutki, ale może to spotęgować nawiedzające Cię myśli samobójcze.

Uzyskaj pomoc

Jeśli odczuwasz rozpacz i brak bezpieczeństwa, koniecznie skontaktuj się z lekarzem internistą, zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na izbę przyjęć do lokalnego szpitala i szczegółowo opowiedz jak się czujesz. Nikt nie mówi, że będzie łatwo, ale miej nadzieję, że wkrótce poczujesz się lepiej.

Pamiętaj: Można przez to przejść.

NHS First Response Service
Cambridgeshire i Peterborough
☎ **111**, opcja 2 (24/7)

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

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

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

Papyrus
☎ **0800 068 4141** (infolinia HOPELineUK)
(pon - pt: 10.00 - 22.00; sob - niedz: 14.00 - 22.00, święta: 14.00 - 17.00)
🌐 **www.papyrus-uk.org**