**UDZIEL POMOCY!**

**SIĘGNIJ PO POMOC!**

**MYŚLI SAMOBÓJCZE**

***W sytuacji, gdy jest zagrożone życie Twoje, kogoś
z Twojej rodziny, bliskich, znajomych lub zupełnie obcej osoby, zadzwoń pod numer 112.***

            Myśli samobójcze mogą pojawić się w depresji, zaburzeniach osobowości czy na skutek trudnych sytuacji życiowych na każdym etapie życia. Mogą dotknąć każdego, niezależnie od wieku, dochodów czy sytuacji rodzinnej. Często towarzyszy im bezsenność, przewlekłe zmęczenie, poczucie osamotnienia, brak nadziei na przyszłość, drażliwość i impulsywność.

            Mogą być wyrażone wprost – „chcę się zabić, nie chcę już żyć” lub pośrednio, przyjmując formę myśli rezygnacyjnych, wyrażania cierpienia, braku nadziei, braku sensu życia np. „będzie wam lepiej beze mnie, moje życie nie ma sensu, i tak już nie dam rady zrobić, nie mam już ochoty walczyć…”.

            Nie jest to stan, który należy pozostawić samemu sobie. Jeżeli doświadczasz opisanych tu symptomów porozmawiaj z zaufaną osobą, skontaktuj się z najbliższą Poradnią Zdrowia Psychicznego, Centrum Interwencji Kryzysowej lub skorzystaj
z telefonów zaufania. Pracujące tam osoby są przygotowane, aby Cię wysłuchać.

* 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, czynny całodobowo
* 116 123 – Bezpłatny Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych, czynny 14-22, pon-pt.
* 800 70 22 22 – Całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób
w Kryzysie Psychicznym Fundacji ITAKA
* 800 080 222 – Całodobowa Bezpłatna Infolinia dla Dzieci
i Młodzieży, Rodziców oraz Nauczycieli.

Jeżeli zauważasz, że bliska ci osoba jest coraz smutniejsza, wycofuje się z kontaktów społecznych, porzuciła swoje hobby, często mówi o śmierci i rozdaje ważne dla siebie przedmioty, bądź mówi wprost, że chce odebrać sobie życie:

* szczerze i otwarcie porozmawiaj z nią o swoich obawach,
* okaż zainteresowanie i troskę oraz zachęć do poszukiwania pomocy,
* przekaż kontakty do najbliższych PZP, OIK lub powyższe numery telefonów,
* jeśli ma w swojej historii próby samobójcze zachowaj szczególną czujność!