

POSTĘPOWANIE W SYTUACJI, GDY KTOŚ MÓWI O SAMOBÓJSTWIE

1. Słuchaj i traktuj poważnie



Każda wzmianka o samobójstwie to sygnał alarmowy. Nie ignoruj. Nie umniejszaj.

2. Zapytaj wprost



„Czy myślisz o zrobieniu sobie krzywdy?”
„Czy masz plan?”

3. Nie zostawiaj osoby samej



Zostań przy niej - fizycznie lub przez telefon.
Twoja obecność obniża ryzyko.

4. Natychmiast wezwij pomoc, jeśli zagrożenie jest realne



Jeśli osoba:

- ma plan,
- mówi, że zrobi to „zaraz”
- ma dostęp do środków



Dzwoń 112
to ratuje życie

5. Wspieraj bez oceniania

„Dobrze, że mi o tym mówisz.”
„Nie jesteś sam/sama.”
„Razem znajdziemy pomoc.”
Unikaj: „weź się w garść”,
„Inni mają gorzej”

Ośrodek Interwencji
Kryzysowej we Wrocławiu
71 796 40 85

Wsparcie dla osób
w kryzysie psychicznym
800 70 2222

Dolnośląskie Centrum
Zdrowia Psychicznego
71 776 62 00

**Pomaganie nie wymaga specjalistycznej wiedzy.
Wymaga obecności, odwagi i reakcji.**

Nie bójmy się pomagać - to może uratować czyjeś życie!



WRZUĆ LEPSZY BIEG
ZDROWIE TO SIŁA

ZOBACZ FILM



**ZIARENKA
MILCZENIA**



**DOLNY
ŚLĄSK**

ZREALIZOWANO PRZY WSPARCIU FINANSOWYM
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO

