

Öngyilkosság megelőzés

“Mit tegyek, ha **öngyilkossági** gondolataim, érzéseim vannak?”

- **Tegyen ígéretet, hogy most rögtön nem tesz magában kárt!** Még ha sok fájdalma van is, **adjon magának időt!** Ígérje meg magának: “Várom 24 órát és ez idő alatt nem teszek semmi kárt magamban.”
- **Kerülje a drogokat**, az orvos által nem felírt gyógyszereket és az **alkoholt.**
- **Tegye biztonságossá környezetét!** Távolítson el minden olyan dolgot a környezetéből, amivel árthat magának, pl. tablettákat, késeket, pengét, lőfegyvert, kötelet.
- **Beszéljen valakivel öngyilkossági gondolatairól!** Csupán az, ha beszél valakivel arról, hogyan jutott el erre a lelki mélypontra, sok feszültséget szabadíthat fel

Fiatalkori öngyilkossági rizikó jelei lehetnek

- étkezési és alvási szokások megváltozása
- eltávolodás a barátoktól, családtól
- a megszokott aktivitási szint megváltozása
- erőszakos vagy lázadó, ellenszegülő magatartás, elmenekülés, szökés otthonról
- a külső megjelenés szokatlan elhanyagolása
- tartós unalom, koncentrációs nehézségek vagy
- az iskolai teljesítmény hanyatlása

Az öngyilkosság **megelőzhető!**
Ha depressziós, krízisben van, önkárosító késztetést érez, kérjen segítséget!

Öngyilkossági gondolatai vannak?
Krízisben van?

Kérjen segítséget!

Hívja a

 **116-123-at!**

(ingyenes, vezetékes- és mobiltelefonról, éjjel-nappal, az ország egész területéről)

További segítség:

www.suicidprevencio.hu

www.sos505.hu

Tények az öngyilkosságról

www.suicidprevencio.hu

- A világon évente **1 millió** ember lesz öngyilkos
- Magyarországon 2013-ban **2093**-an lettek öngyilkosok
 - (3 nő és 4 férfi naponta)
 - ...közülük 188-an 30 év alattiak voltak
- Tíz emberből, akik öngyilkosságot követnek el, nyolc beszél a szándékáról
- Az öngyilkosságban meghaltak 56-87%-a depresszióban szenvedett
- Magyarországon évente kb. 25-30 ezer öngyilkossági kísérlet van
- A szerhasználat (drog, alkohol) az öngyilkosság fő rizikófaktora közé tartozik

Az **öngyilkosság** figyelmeztető jelei

- arról beszél, hogy megöli vagy megsérti magát
- sokat beszél vagy ír a halálról, meghalásról
- eszközöket (pl. fegyver, gyógyszer) keres, amikkel végrehajthatná az öngyilkosságot.
- elköszön, eltávolodik másoktól
- önromboló viselkedés (megnövekedett alkohol- vagy drogfogyasztás)

Ezek a jelek még veszélyeztetőbbek, ha

- a személynek hangulatzavara van (pl. **depresszió** vagy bipoláris depresszió),
- **alkoholfüggő**,
- **korábban** már kísérelt meg **öngyilkosságot**, vagy a családjában (baráti környezetében) történt már öngyilkosság.

Ön is menthet életet! Ha az öngyilkosság figyelmeztető jeleit látja valakin, beszéljen vele!

Merjen rákérdezni:

“Öngyilkossági gondolataid vannak?”
“Fontolgotod, hogy megöli magad?”

Ne féljen attól, hogy ezekkel a kérdésekkel bajt okoz.
Ha öngyilkosság veszélyét látja valakin, hívja a **116-123-at** és kérjen segítséget szakembertől!



Családon belüli erőszak áldozata? Kérjen segítséget!

NaNE (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen)

Hívja a 06-80-505-101-as számot



Kék Vonal Ifjúsági és Gyerekelefon és Internet Helpline:

116-111 (előtag és körzetszám nélkül hívható bárholonnan)

Magyarország területén, éjjel-nappal)



Áldozatsegítő vonal bűncselekmény áldozatainak:

06-80-244-444 vagy 06-80-225-225 (éjjel-nappal)

Drog-Stop: 06-80-505-678 (éjjel-nappal) 

www.drog-stop.hu



Online konzultáció biztonságos web felületen: kek-vonal.hu/chat