

AZ ÖNGYILKOSSÁG MEGELŐZHETŐ

A LELKI FÁJDALOM NEM MINDIG LÁTHATÓ EGYÉRTELMEŰEN
ISMERJE FEL AZ ÖNGYILKOSSÁG JELEIT ÉS KÉRJEN SEGÍTSÉGET

AZ ÖNGYILKOSSÁG FIGYELMEZTETŐ JELEI

- » arról beszél valaki, hogy megöli vagy megsérti (pl. megvágja) magát
- » sokat beszél vagy ír a halálról, meghalásról
- » eszközöket (pl. gyógyszer, kötél) keres, amikkel végrehajthatná az öngyilkosságot.

EZEK A JELEK MÉG VESZÉLYEZTETŐBBEK, HA

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

Hogyan küzdhet meg az öngyilkossági gondolatokkal és érzésekkel? Kiktől kaphat segítséget? Mik az öngyilkosság figyelmeztető jelei fiatal korban? Mit mondjon annak, akin az öngyilkossági veszély jeleit látja?

Ezekre és sok más kérdésre talál választ Alapítványunk honlapján» www.ongyilkossagmegelozes.hu

LELKI KRÍZISBEN VAN? ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATAI VANNAK? KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

HÍVJA A **116-123-AS** LELKI ELSŐSEGÉLY
TELEFONSZÁMOT

*A depresszió az öngyilkosság egyik fő rizikótényezője.
Ha Ön vagy valaki a környezetében tartósan szomorúságot, reménytelenséget, ingerlékenységet, fáradtságot, álmatlanságot és csökkent étvágyat érez, kérjen segítséget!*

AZ ALÁBBI HELYEKEN KAPHAT TANÁCSOT ÉS SEGÍTSÉGET

- » „BIZALOM” LELKISEGÉLY SZOLGÁLAT (0-24) TEL.: 06-80-505-501
- » FIATALOKNAK: GYITOSZ KRÍZISVONAL (0-24) TEL.: 137-00
- » HÁZIORVOSA ÉS A LAKHELYÉHEZ LEGKÖZELEBBI
PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ
- » PÉTERFY SÁNDOR KÓRHÁZ KRÍZIS AMBULANCIA, VII. BUDAPEST,
ALSÓ ERDŐSOR U. 7.(HÉTKÖZNAP 5-15)
06-1-3 215-215 (108-AS MELLÉK)
- » KÉK VONAL IFJÚSÁGI ÉS GYEREKTELEFON ÉS INTERNET HELPLINE
(0-24) TEL.: 116-111
- » DROG-STOP (0-24): 06-80-505-678, WWW.DROG-STOP.HU
- » LELKIPOSTA: SOS.LELKIPOSTA@GMAIL.COM
WWW.LELKIPOSTA.HU

DEPRESSZIÓ STOP

www.eaad.hu



iFightDepression
european alliance against depression

www.ifightdepression.com/hu