

ТРИВОЖНІ ОЗНАКИ СУЇЦИДУ:

Такі особливості поведінки можуть бути ознаками того, що людина думає про самогубство.

ГОВОРИТЬ ПРО:



- ▷ Бажання померти
- ▷ Сильне почуття провини або сорому
- ▷ Те, що він — тягар для інших

ВІДЧУВАЄ:



- ▷ Порожнечу, безнадію, загнаність у кут чи відсутність причини жити
- ▷ Сильний смуток, підвищену тривожність, схвильованість чи переповненість люттю
- ▷ Нестерпний емоційний або фізичний біль

ЗМІНИ В ПОВЕДІНЦІ, НАПРИКЛАД:



- ▷ Складання плану чи дослідження способів померти
- ▷ Відстороненість від друзів, прощання, роздавання важливих для людини речей чи складання заповіту
- ▷ Наражання себе на небезпеку, наприклад, надзвичайно швидка їзда
- ▷ Демонстрація крайнощів у змінах настрою
- ▷ Частіше або рідше споживання їжі або сну
- ▷ Частіше вживання наркотиків чи алкоголю

Якщо ці тривожні ознаки спостерігаються у вас або у вашого знайомого, зверніться за допомогою якнайшвидше, особливо якщо така поведінка з'явилася нещодавно або загострилася останнім часом.

Зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення «988» на номер телефону довіри, допомоги та екстреного виклику служб 988
Поспілкуйтесь у чаті на сайті 988lifeline.org

Надішліть текстове повідомлення на кризову текстову лінію («ПРИВІТ» на номер 741741)



NIH Національний інститут психічного здоров'я

www.nimh.nih.gov/suicideprevention

Ідентифікатор Національного інституту психічного здоров'я (NIMH) № OM 22-4316