

Hvernig líður þér?

Ef þér finnst stundum eins og lífið sé ekki þess virði að lifa

Eða þér finnst stundum eins og að

- Neikvæðar og óþægilegar hugsanir taki yfir hug þinn allan.
- Sársaukinn sé óbærilegur og óyfírstíganlegur.
- Það sé engin von og engin ástæða til að lifa.
- Líf fólks yrði auðveldara án þín.
- Þú sért einmana, jafnvel þó þú eigir vini og fjölskyldu.
- Þú skiljir ekki af hverju þessar hugsanir koma eða af hverju þér líður svona.

Þá er gott að muna að

- Það er hjálp til staðar fyrir þig.
- Það er í lagi að tala um sjálfsvígshugsanir. Það getur hjálpað þér að líða betur.
- Allir geta upplifað sjálfsvígshugsanir.
- Sjálfsvígshugsanir eða sjálfsskaði eru ekki merki um veikleika heldur mikla vanlíðan.
- Til er fólk sem vill og getur hjálpað þér.

Það sem þú getur gert er að

- Tala við einhvern sem þú treystir (t.d. fjölskyldumeðlim, vin eða samstarfsfélaga).
- Tala við fagaðila (t.d. heimilislækni, hjúkrunarfræðing eða sálfræðing á heilsugæslu).
- Taka þátt í sjálfshjálparhópum á vegum samtaka á geðheilbrigðissviði.
- Hringja í 1717 eða Píetasímann 552-2218.
- Hafa samband við netspjall heilsuvera.is eða 1717.is.

Ef þú ert í bráðri hættu, hafðu strax samband við 112.

Þú ert ekki ein/einn/eitt.

Það er hjálp til staðar fyrir þig!
