

TELEFONSKE LINIJE ZA POMOĆ I SAJTOVI PODRŠKE

Nacionalna linija za pomoć (Nationella hjälplinjen)
020-22 00 60. Sve linije 13–22.

Mind, Linija somoubojsva (Självordslinjen) 90101
i chatt: mind.se/sjalvmordslinjen. 24 sata tijekom svih dana.

Mind, Telefon za roditelje (Föräldratelefonen)
020-85 20 00. Radnim danima 10–15.

Mind, Telefon za stare (Äldretelefonen) 020-22 22 33.
Radnim danima 10–15.

BRIS, Dječiji telefon (Barnens telefon) 116 111.
Tijekom svih dana 14–21 osim srijedom 17–21.

BRIS, Telefon za odrasle (Vuxnas telefon) – o djeci
077-150 50 50. Radnim danima 9–12.

Dežurni sugrađanin (Jourhavande medmänniska)
08-702 16 80. Tijekom svih dana 21–06.

Dežurni svećenik (Jourhavande präst), podrška
putem telefona 112. Tijekom svih dana 21–06.
Chatt: svenskakyrkan.se/jourhavandeprest.
Ponedjeljak–četvrtak 20–24.

Dežurni telefon Crvenog krsta (Röda korsets telefonjour)
0771-90 08 00. Nedjelja–četvrtak 15–21.

Dežurni prijatelj: jourhavandekompis.se. Chatt radnim
danima 18–22 i subotom i nedjeljom 14–18.

umo.se. Za mlade 13–25 godina. Postavljajte pitanja
vezano za sex, zdravlje i relacije.

hbtqkojan.se. Chatt za razmišljanja o bi i homo-
seksualnost.

SPES. Za osobe bliske netkom tko je izvršio samou-
bojstvo 08-34 58 73. Tijekom svih dana 19–22.

OVDJE SE MOŽETE OBRATITI ZA RAZGOVOR I LIJEČENJE:

- Vårdguiden 1177. Nazovite telefonom kako bi ste se uputili gdje da tražite pomoć.
- Dom zdravlja (Vårdcentral)
- Zdravlje za učenike (Elevhälsan). Npr. školska medicinska sestra, školski socijalni radnik (skolkurator).
- Zdravlje studenata (Studenthälsan)
- Radna medicina (Företagshälsövård)
- Odjeljenje za omladinu (Ungdomsmottagning). Pogle dati: umo.se, tu ćete naći podatke o Vašim prijemnim odjeljenjima

**U HITNIM SLUČAJEVIMA TELEFONIRAJTE NA BROJ
112 ILI SE OBRATITE NAJBЛИŽOJ PSIHIJATRISKOJ
HITNOJ SLUŽBI.**

**ČITAJTE DODATNO I POGLEDAJTE FILM KORAK ZA
ŽIVOT "STEG FÖR LIVET", O SAMOUBOJSTVENIM MIS-
LIMA, UNUTARNJOJ SAMOĆI I ŠTO MOŽE POMOĆI,
NA STEGFÖRLIVET.SE.**

Informacioni folder je sačinjen od strane Suicidprevention i Väst i Västra Götalandsregionen.

SUICIDPREVENTION I VÄST



STEG FÖR LIVET

SVAKOG ŠESTOG SATA NETKO ODUZME SEBI ŽIVOT. VI MOŽETE TO PROMIJENITI.

JESTE LI ZABRINUTI ZBOG TOGA ŠTO NETKO U VAŠOJ OKOLINI MOŽDA RAZMIŠLJA O SAMOUBOJSTVU?

Ponekada je teško znati što treba pitati ili kako pomoći. Ali Vi možete pomoći tako što će te pokazati da Vam je stalo i da ste tu.

Nije neobično imati misli o samoubojstvu nekada u životu. Ali kada se misli o samoubojstvu ponovno vraćaju i zauzimaju veliki dio sopstvenoga vremena, onda stvar postaje ozbiljna i tada je pomoć potrebna. Često se radi o tome da čovjek osjeća duboku usamljenost i beznadežnost u odnosu na život. Mnogi koji razmišljaju o samoubojstvu, ne žele ustvari umrijeti, već se znaju izboriti sa životom. U tom slučaju je važno dobiti podršku od ljudi iz okoline a možda i od zdravstva. Pitati o mislima o samoubojstvu nije opasno, za mnoge je čak i olakšanje razgovarati o svojim osjećanjima.

Ova četiri koraka Vam mogu pomoći pri razgovoru sa osobom koja se ne osjeća dobro i koja misli da možda okonča svoj život.

STUPITE U KONTAKT.

Ako primjećujete da netkoj Vam bliskoj osobi nije dobro i da se ta osoba promijenila na način koji Vas plaši? Razgovarajte sa osobom. Možete reći: "Vidim da ti nije dobro, hoćeš li mi ispričati kako ti je?" Nekada je dovoljan jedan razgovor kako bi ta osoba odložila planove samoubojstva i na koncu odustala od samoubojstva.

PITAJTE O SAMOUBOJSTVU.

Kada posatvite pitanje, to znači da je u redu razgovarati o mislima na samoubojstvo. Ne morate brinuti o tom da pitanje povećava rizik od samoubojstva. To je jedan mit. Možete pitati: "Je li tako teško da poneka pomisliš oduzeti sebi život?" Ako je tako: "Jesi li razmišljao/la na koji način to izvesti?" Planovi u poznijoj fazi mogu značiti da je situacija ozbiljnija. Kako se osoba, koja je bila u sličnoj situaciji, nosi sa tom situacijom? Bilo kakav razgovor o samoubojstvu smatrajte za ozbiljnim i nikada ne obećajte držati nečiju tajnu o samoubojstvenim mislima kod sebe.

POKAŽITE DA VAM JE STALO I DA ŽELITE SASLUŠATI.

Pitajte je li se dogodilo nešto naročito. Imajte kontakt očima sa osobom tijekom razgovora, pokušajte biti otvoreni i bez predrasuda. Ne bojte se od ćutanja. Tijekom ćutanja se misli i osjećaji obrađuju. Nekada je potrebno postaviti jasna pitanja, kako bi razgovor započeo. "Što si radio jučer? Kako ti je u školi/na radnom mjestu? Ako isplivaju stvari koje osoba smatra pozitivnim u svom životu, potencirajte i pojačajte ih.

TRAŽITE POMOĆ.

Naglasite da je moguće dobiti pomoć i diskutirajte o tom kako Vi lično možete biti od pomoći. Ponudite se da pođete zajedno tražiti pomoć. Na sljedećoj strani imate informacije o tome gdje se obratiti. Trudite se da smirite osobu, ostanite kod nje i nazovite netkoga u koga osoba ima povjerenje. Nikada ne ostavljajte netkoga ko ima samoubojstvene misli. Ako se čini da osoba nema kontrolu nad situacijom, to smatrajte hitnim stanjem – nazovite 112 ili odvezite se do psihijatrijske hitne službe (psykiatrisk akutmottagning) pri najbližoj bolnici.