

## La ce să fim atenți când interacționăm cu persoane cu risc suicidar?

### Semnele de alarmă ale suicidului

- Verbalizarea dorinței de a muri.
- Căutarea unei metode de a se omorî.
- Verbalizarea sentimentelor de deznădejde sau lipsa unui scop.
- Verbalizarea sentimentului de încolțire sau de durere insuportabilă.
- Verbalizarea sentimentului de a fi o povară pentru alții.
- Creșterea consumului de alcool sau droguri.
- Agitație, anxietate sau comportament la risc.
- Somn prea mult sau prea puțin.
- Retragere sau izolare socială.
- Furie sau dorință de răzbunare.
- Variații mari ale dispoziției,

Cu cât mai multe din aceste semne de alarmă sunt prezente, cu atât mai mare este riscul. Semnele de alarmă sunt asociate cu suicidul, dar pot să nu fie cele care cauzează suicidul.

### Ce puteți face

Dacă cineva cunoscut prezintă semne de alarmă:

- Nu lăsați persoana singură, nesupravegheată.
- Ascundeți orice arme de foc, alcool, droguri sau obiecte ascuțite care ar putea fi folosite într-o tentativă.
- Sunați la Telefonul Verde Antisuicid: 0 800 801 200 între 7 seara și 7 dimineața
- Sunați la 112.
- Duceți persoana la Unitatea de Primiri Urgențe și cereți ajutor unui profesionist în sănătate mintală.

[sos@antisuicid.com](mailto:sos@antisuicid.com): mail disponibil non-stop pentru persoane cu risc suicidar/familia sau prietenii acestor persoane

TelVerde Antisuicid: 0 800 801 200 apelabil gratuit din orice rețea din România, zilnic în intervalul orar 19 – 7.



Alianța Română de Prevenție a Suicidului

0800 801 200



Apelabil gratuit din orice rețea între orele 19:00 - 07:00!

Pentru detalii accesați [www.antisuicid.com](http://www.antisuicid.com)