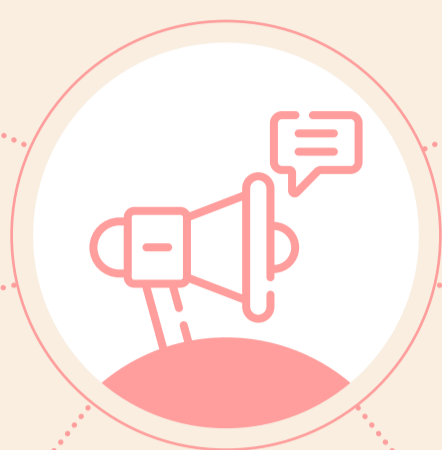


Sospites que una persona propera té pensaments suicides?



COSES QUE DIU



No serveixo per a res



Estarieu millor sense mi



Això meu no te solució



Vull descansar



Vull acabar amb tot



M'agradaria desaparèixer



No val la pena seguir vivint



COSES QUE FA



Té canvis bruscos d'humor i s'aïlla de la família i les amistats



Deixa de tenir interès per les coses, tant per la feina com per les aficions



Descuida la seva imatge i higiene personal i s'autolesiona



Consumeix sobtadament o augmenta el consum de tòxics o alcohol



Regala pertinences, objectes apreciats o valuosos, o cedeix les mascotes



Gasta diners de manera injustificada o desproporcionada



Redacta un testament i fa visites inesperades a familiars o persones properes

COM AJUDAR-LA?



Ofereix-li el teu suport, escolta-la i dóna-li espai per expressar el dolor



Passa el màxim de temps amb ella i procura que estigui acompanyada en diferents hores del dia



Evita frases tòpiques que no ajuden, com «Has de ser forta» o «Tot millorarà»



Evita propostes ambigües o generals com «aquí estic si em necessites»



Ofereix ajuda concreta, com acompanyar-la a cercar ajuda professional

ON DEMANAR AJUDA?*



Telèfon 024

Atenció gratuïta 24 hores al dia



Telèfon 061

Salut Respon



Telèfon 900 925 555

Atenció gratuïta Ajuntament de Barcelona



Telèfon 112

Servei d'emergències



Telèfon de l'Esperança

914 590 055
717 003 717



Serveis d'Urgències dels centres hospitalaris de la teva zona

*Recursos operatius a Espanya. Pots consultar els recursos de cada país a: <https://findahelpline.com/i/asp>

