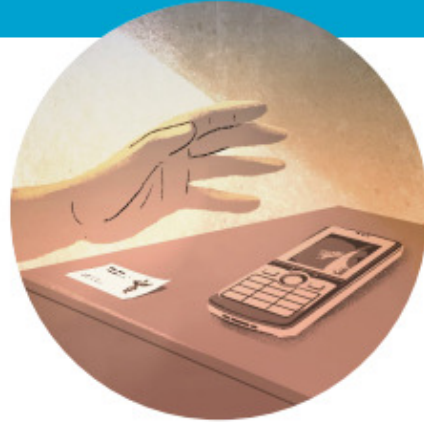


## Gdy wydaje Ci się, że nie warto żyć

Jeżeli wydaje Ci się czasem, że życie jest tak ciężkie, że nie warto dłużej żyć, czytaj dalej.



### Myśli i uczucia, których możesz doświadczać

- Ból wydaje się zbyt wielki i nie do zniesienia.
- Straciłeś nadzieję i wydaje Ci się, że nie warto żyć.
- Pochłaniają Cię negatywne i niepokojące myśli.
- Nie jesteś w stanie wyobrazić sobie innego rozwiązania Twoich problemów niż samobójstwo.
- Wyobrażasz sobie, że śmierć przyniesie Ci ulgę.
- Wydaje Ci się, że wszystkim będzie lepiej bez Ciebie.
- Czujesz się bezwartościowy.
- Czujesz się samotny, nawet jeżeli masz przyjaciół i rodzinę.
- Nie rozumiesz, skąd biorą się te uczucia i myśli.

### O czym powinieneś pamiętać?

- Nie jesteś sam. Wiele osób przeżyło to, co Ty i nadal żyje.
- Wolno Ci rozmawiać o samobójstwie. Dzięki takiej rozmowie możesz poczuć się lepiej.

**PAMIĘTAJ:**  
**Jeżeli wydaje Ci się,  
że nie warto dłużej żyć,  
poproś o pomoc.  
Nie jesteś sam.  
Pomoc jest w zasięgu.**

- Samookaleczenie albo myśli lub plany samobójcze są objawami silnego cierpienia psychicznego, które może być spowodowane m.in. utratą bliskiej osoby, utratą pracy, rozstaniem z partnerem czy doświadczeniem przemocy. Nie obwiniaj się, ponieważ może to zdarzyć się każdemu.
- Powrót do zdrowia jest możliwy.
- Jest wiele osób, które mogą Ci pomóc.

### Co możesz zrobić?

- Porozmawiaj o tym, co czujesz z kimś, komu ufasz – członkiem rodziny, przyjacielem lub znajomym.
- Jeśli czujesz, że zrobisz sobie krzywdę, zadzwoń na pogotowie ratunkowe lub pod numer pomocy kryzysowej (albo udaj się do ich placówki).
- Porozmawiaj ze specjalistą, np. z lekarzem rodzinnym, psychiatrą, terapeutą lub pracownikiem opieki społecznej.
- Jeżeli jesteś religijny, porozmawiaj z zaufaną osobą ze swojej wspólnoty religijnej.
- Dołącz do grupy samopomocy lub wsparcia dla osób, które doświadczyły samookaleczenia. Wraz z członkami grupy możecie sobie nawzajem pomagać.