



## Managementul gândurilor suicidare

Dacă sentimentele tale negative cauzate de depresie devin atât de copleșitoare încât nu poți vedea nicio soluție în afară de a te răni pe tine sau pe alții, trebuie să obții ajutor imediat.

Să ceri ajutor atunci când te afli în mijlocul unor emoții atât de puternice poate fi foarte dificil, dar este vital să iei legătura cu cineva în care ai încredere – un prieten, un membru al familiei, un profesor, de exemplu. În fiecare școală există un consilier școlar cu pregătire în domeniul psihologiei. Te poate ajuta! Te poate îndruma!

Dacă simți că nu ai cu cine să vorbești sau crezi că ar putea fi mai ușor să vorbești cu o persoană străină, apelează linia telefonică pusă la dispoziție de Alianța Română de Prevenție a Suicidului - 0800 801 200, <https://www.antisuicid.ro/>. Vei putea vorbi cu încredere cu cineva care înțelege prin ce treci și te poate ajuta să faci față sentimentelor.

Indiferent de situația ta, este nevoie de mult curaj să înfrunți moartea. Folosește acest curaj pentru a depăși depresia.

Există ÎNTOTDEAUNA o altă soluție, chiar dacă nu o poți vedea acum. Mulți oameni care au supraviețuit unei tentative de sinucidere spun că au făcut-o pentru că au simțit în mod eronat că nu există altă soluție pentru o problemă cu care se confruntau. La acea vreme, ei nu puteau vedea altă ieșire, dar de fapt nu își doreau să își niardă viața. Aminteste-ti că

A a  
luc  
suf  
Da  
luc  
de  
sui



Alianța Română de Prevenție a Suicidului



0800 801 200

Apelabil gratuit din orice rețea  
vineri, sâmbătă, duminică între orele 19:00 – 07:00

[sos@antisuicid.ro](mailto:sos@antisuicid.ro) disponibil 24/7

[www.antisuicid.ro](http://www.antisuicid.ro)

mți  
ești  
est  
adă  
iză  
iza  
u a

Da  
sen  
nu

Sursa: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>