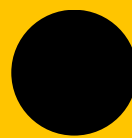




GULUR SEPTEMBER

Semíkomma (;)

Táknið er víða notað til að sýna samstöðu með geðheilbrigði og sjálfsvígsforvörnum. Það vísar til framhalds; seiglu og vonar.



Er allt í gulu?

Ef þér finnst lífið stundum ekki þess virði að lifa því, leitaðu þá hjálpar. Ef þú hefur áhyggjur af ástvini/vini/vinnufélaga ræddu það við viðkomandi. Það hjálpar að deila líðan sinni með öðrum.

Það er hjálp að fá – höfum samband

- Símaráðgjöf Heilsuveru 1700 og netspjallið *heilsuvera.is* (opið alla daga frá 8-22)
- Hjálparsími Rauða krossins 1717 og netspjallið *1717.is* (opið allan sólarhringinn)
- Píetasíminn 552 2218 (opið allan sólahringinn)
- Sjá nánar á *sjalfsvig.is*



Embætti landlæknis



Andleg vanlíðan – þekkjum merkin

- Félagsleg einangrun frá vinum, fjölskyldu og samfélagi
- Áhættuhegðun, misnotkun áfengis- eða annarra vímuefna
- Skapsveiflur, stuttur þráður, kæruleysi, hvatvísi eða sinnuleysi
- Hugsanir eða tal um tilgangsleysi og vonleysi
- Breyting á svefnvenjum, svefnleysi og/eða þreyta
- Að gefa frá sér eigin sínar eða ganga frá fjármálum
- Sjálfsvígshugsanir, skrif eða tal um að vilja ekki lifa lengur
- Hugsanir eða tal um leiðir til að enda líf sitt



Staðreyndir

- Á Íslandi deyja að meðaltali 39 einstaklingar í sjálfsvígi, á ári.
- Yfir helmingur allra sjálfsvíga á sér stað fyrir 50 ára aldur.
- Sjálfsvígstíðni er tvöfalt hærri í heiminum meðal karla en kvenna.
- Áætlað er að um 703.000 manns deyji árlega í sjálfsvígum, á heimsvísu.



Fimm leiðir að velliðan*

- Myndum tengsl
- Hreyfum okkur/verum virk
- Tökum eftir
- Höldum áfram að læra
- Gefum af okkur

*Sjá nánar á heilsuvera.is

Af hverju gulur september? Til að vekja athygli á geðheilbrigði og sjálfsvígsforvörnum.

Af hverju gulur? Gulur er litur sjálfsvígsforvarna.

Af hverju september? Haustið er valið því 10.september er Alþjóðadagur sjálfsvígsforvarna og 10.október er Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn.