

# Tips när någon mår dåligt

- ♥ Våga fråga om självmordstankar. Uppmuntra människor som står nära att våga fråga.
- ♥ Våga lyssna. Du behöver inte ha lösningen. Du kommer långt med att lyssna.
- ♥ Våga agera. Hjälp personen att söka hjälp. Ring vårdcentralen. Om det är akut, ring 112. Du kan även köra personen till den psykiatriska akutmottagningen på närmaste sjukhus om du inte vet hur du ska hantera situationen.
- ♥ Hjälp till i vardagen och erbjud ditt stöd.
- ♥ Läs på om vad det innebär att ha suicidtankar. Läs också på om myterna så att du kan bemöta personen på ett bra sätt.
- ♥ Inge hopp! ”This too shall pass”, som ordspråket säger.
- ♥ Be personen lova dig att söka hjälp och att hålla ut – en dag eller timme i taget.