



## VEGYÜK ÉSZRE AZ ÁRULKODÓ JELEKET, ELŐZZÜK MEG AZ ÖNGYILKOSSÁGOT!

Sokszor úgy tűnik, hogy nem vagyunk képesek megbirkózni az élet kihívásaival, szélsőséges stresszt élhetünk át, ilyenkor az érzelmi gyötörődés elviselhetetlennek tűnik. Jellemző, hogy elhomályosulhat a gondolkodás és a halál érződik az egyetlen lehetőségnek.

Aki ilyen gondolatokkal küzd, azt érezheti, hogy senki sem tud segíteni, ezért elszigeteli magát, amely súlyosítja a gyötrelmeket, a reménytelenség érzését, ami végül oda vezet, hogy az öngyilkosságot választja megoldásnak.

### MEGELŐZÉS, A MI FELELŐSSÉGÜNK IS

A következő jelek *kevésbé sürgős helyzetre utalhatnak*, de ne habozzunk felkarolni és megsegíteni azt, akit ezek közül bármelyik jellemez.

- Hangot ad a reménytelenségnek és az élet értelmetlenségének.
- Több alkoholt vagy gyógyszert fogyaszt.
- Visszahúzódik a barátaitól, családtagjaitól, vagy általában az emberektől.
- Szorongást, vagy nyugtalanságot érez, vagy szélsőségesen ingadozik a hangulata.
- Álmatlansággal küszködik vagy állandóan alszik.
- Tehernek érzi magát mások számára.

### ELŐJELEK, AMIKRE FIGYELNÜNK KELL

Amikor valaki *bármelyiket* produkálja a következő *súlyos előjelek* közül, haladéktalanul egészségügyi szakemberhez, vagy a hivatalos szervekhez (rendőrség, mentők) kell fordulnunk segítségért:

- A jövővel kapcsolatos reménytelenség, szenvedés, kilátástalanság érzésének kifejezése, arra való utalások, hogy nincs értelme az életnek.
- Megválás a személyes tulajdonoktól, vagyontárgyaktól, esetleg végrendelet írása.
- A társas kapcsolatok, összejövetelek hanyagolása, kerülése.
- A szokásostól eltérő felelőtlen viselkedés, túlzott alkoholfogyasztás.
- Akár konkrét fenyegetés vagy viccelődés az öngyilkossággal.
- Búcsúzó hangvételű telefonhívás, üzenet, beszélgetés.
- Öngyilkosság módjai, eszközei iránti intenzív érdeklődés.
- A halál, az elmúlás vagy az öngyilkosság, mint a beszélgetések vagy írások témája.



**ELBIR**  
Elektronikus Lakossági Bűnmegelőzési Információs Rendszer



Mi gondoskodó barátok, családtagok, szakemberek is sokat segíthetünk az öngyilkosság megelőzésében.

## **MIT TEHETÜNK?**

*Vegyük komolyan ezeket az előjeleket!*

Az öngyilkosságot megkísérlők közül nem mindenki adja mások tudtára a szándékát, de a zömüknél megfigyelhetők a figyelmeztető jelek.

*Maradjunk mellette és szerezzünk neki segítséget!*

Ha valaki közli velünk, hogy öngyilkosságot fontolgat, maradjunk mellette, és beszéljünk vele arról, ami bántja őt. Segítsük abban, hogy kapcsolatba lépjen egy segélyvonallal vagy egy sürgősségi ellátást nyújtó szervezettel.

- Segítségért fordulhatunk a **116-000**-ás ingyenesen hívható telefonszámon a **Kék-Vonal Alapítvány** munkatársaihoz!



- Mindig van segítség! Hívd a **137-00 Ifjúsági Lelki Elsősegély** hívószámot hétköznapokon 17-21 óra között, vagy a rendőrség segélyhívó vonalát, a 112-t.

***Pest Vármegyei Rendőr-főkapitányság  
Bűnmegelőzési Osztály***

**PEST VÁRMEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG  
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY**

1145 Budapest, Róna utca 124. ☒: 1557 Budapest, Pf. 20. ☎: 460-7101; BM: 28-811  
E-mail: [elbir@pest.police.hu](mailto:elbir@pest.police.hu)