Leið að betri líðan

Fyrir þig sem hefur gert tilraun til sjálfsvígs

Embætti landlæknis

Leið að betri líðan
Fyrir þig sem hefur gert tilraun til sjálfsvígs

Þessi handbók er gefin út af Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígsforvarna hjá embætti landlæknis. Þverfaglegur hópur vann að gerð handbókarinnar í víðtæku samstarfi við hagaðila.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi - Svansvottuð prentsmiðja

ISBN: 978-9935-9833-4-3

Ef þú ert í bráðri hættu eða óttast að þú gætir skaðað þig:

*Hringdu strax í **1–1–2**.*

Þú mátt líka leita beint á bráðamóttöku

eða hringja í hjálparsíma (sjá úrræði aftast).

Efnisyfirlit

Þú ert hér 6
Að leita sér hjálpar strax 7
Sagan þín 8
Fyrstu dagarnir. 9
Ráð til að bæta líðan 10
Að tala um atvikið 11
Stuðningur 13
- Fólkið í kringum þig 14
- Stuðningur á vinnustað eða í námi 15
- Annar stuðningur. 17
- Fagaðilar 17

Ef sjálfsvígshugsanir vakna á ný. 19
Öryggisáætlun 20
Sjálfsumönnun. 22
Framtíðin. 25
Úrræði og aðrar upplýsingar 27
- Stuðningur og ráðgjöf. 28
- Jafningjastuðningur og samfélagsúrræði 29
- Bráðaaðstoð og hjálparsímar 30

Þú ert hér

Þú ert hér – og á lífi. Það er það mikilvægasta núna.

Ef þú hefur nýlega gert tilraun til sjálfsvígs er mikilvægt að fá aðstoð frá lækni, sálfræðingi eða öðru heilbrigðisstarfsfólki, til dæmis á sjúkrahúsi eða heilsugæslu. Þar er hægt að huga bæði að líkamlegri heilsu þinni og andlegri líðan og tryggja að þú fáir þann stuðning sem þú þarft.

Sjálfsvígstilraun getur kallað fram margvíslegar tilfinningar og hugsanir, til dæmis þakklæti, vonbrigði, reiði, sektarkennd, eftirsjá, doða, þreytu, skömm eða tómleika. Allar þessar tilfinningar eru mannlegar og skiljanlegar og það er engin „rétt“ eða „röng“ líðan í þessum aðstæðum.

Það getur reynst erfitt að finna aftur jafnvægi og fótfestu. Bati gerist oft í litlum skrefum og tekur tíma, bæði fyrir líkama og sál. En með hlýju, stuðningi og þolinmæði er hægt að upplifa betri líðan og ná upp styrk smám saman.

Þessi handbók er skrifuð til að styðja þig í næstu skrefum. Hún er hugsuð sem leiðarvísir – þú velur það sem hentar þér, á þínum hraða.

Að leita sér hjálpar strax

Það getur verið stórt skref að leita sér hjálpar fagfólks eftir sjálfsvígstilraun og alveg eðlilegt að finna fyrir kvíða eða óvissu. Mörgum finnst gott að hafa einhvern traustan aðila með sér, til dæmis fjölskyldumeðlim, vin eða aðra manneskju sem getur veitt stuðning, hjálpað manni að muna það sem sagt er, spyrja spurninga og vera til halds og trausts þegar næstu skref eru ákveðin.

Þegar þú hittir fagfólk er fyrst hugað að því hvort það þurfi að sinna einhverju líkamlegu. Að því loknu er rætt um hvernig þér líður, hvað hefur átt sér stað og hvaða stuðningur gæti hjálpað þér best núna.

Í samtalinu verður líklega farið yfir líðan þína í aðdraganda atviksins, núverandi líðan, aðstæður heima, álag, samskipti og þann stuðning sem er að fá í kringum þig.

Stundum þarf líka að ræða sjálfa tilraunina til að meta betur öryggi þitt og hvaða hjálp sé mikilvægt að veita. Slíkt samtal er ekki til að dæma þig, heldur til að skilja stöðuna og finna leiðir sem þú getur nýtt þér til að bæta líðan þína.

Í framhaldinu er tekin sameiginleg ákvörðun um næstu skref. Stuðningur getur meðal annars falist í viðtölum, lyfjameðferð eða innlögn á sjúkrahús. Stuðningur getur líka falist í því að ræða ástæður þess að þú hafir ekki séð þér fært að lifa lengur við óbreyttar aðstæður, og leita leiða til að breyta því sem veldur þér vanlíðan.

Með tíma og réttum stuðningi getur smám saman létt til.

Sagan þín

Erfið reynsla og aðstæður geta smám saman orðið svo þungbærar að þær taki völdin í lífi manns. Vonin getur dofnað, sérstaklega þegar álag hefur varað lengi, og vandamálin virðast þá of stór, flókin eða sársaukafull til að hægt sé að leysa þau.

Við svona mikla vanlíðan og sársauka getur sjónarhornið þrengst. Þá getur orðið erfitt að sjá leiðina út, erfitt að ímynda sér að eitthvað geti breyst og jafnvel erfitt að tengjast fólkinu í kringum sig, þótt það vilji styðja og hjálpa.

Í aðdraganda sjálfsvígstilraunar geta hugsanir orðið mjög sársaukafullar. Þá getur verið erfitt að koma auga á aðra leið út úr vanlíðaninni. Hugsanir eins og „það er engin önnur lausn“, „ástvinir mínir væru betur settir án mín“ eða „ég hef brugðist svo illa að það verður ekki aftur snúið“ geta orðið yfirþyrmandi, jafnvel þótt þær endurspegli ekki raunveruleikann.

Stundum snýst þetta líka um sterka þörf fyrir að losna undan þjáningu eða að einhver skilji hversu djúp og erfið vanlíðanin er.

Þessi vanlíðan og sársauki eru raunverulegar tilfinningar. Um leið er mikilvægt að muna að tilfinningar, jafnvel mjög sársaukafullar og yfirþyrmandi, vara ekki að eilífu. Þær breytast og líða hjá, jafnvel þótt það sé erfitt að trúa því.

Með stuðningi frá fólki sem þér þykir vænt um og frá fagfólki er oft hægt að finna nýtt sjónarhorn, draga aðeins úr álaginu og koma auga á leiðir til að takast á við það sem er erfitt.

Þú sérð kannski ekki lausnirnar strax, en þær koma betur í ljós þegar þú færð aðstoð og þarft ekki að bera þetta allt án stuðnings.

Fyrstu dagarnir

Fyrstu dagarnir eftir sjálfsvígstilraun geta verið þungir, ruglingslegir og fullir af spurningum. Þú gætir velt fyrir þér hvað gerist næst og hvernig þú getir fundið fótfestu og öryggi aftur.

Á þessum tíma geta komið upp alls konar tilfinningar og þær geta breyst hratt. Þú gætir fundið fyrir áhyggjum, reiði, vonleysi, sektarkennd og óvissu um framtíðina. Hugsanlega gætirðu einnig fundið fyrir létti yfir því að vera á lífi, en um leið óvissu um hvernig næstu dagar eða vikur verða. Það er engin ein rétt líðan eftir slíka reynslu.

Á þessum fyrstu dögum getur skipt miklu máli að þiggja hjálp og leyfa öðrum að styðja þig. Það getur verið gott fyrir þig að hafa einhvern hjá þér fyrst um sinn eða vera hjá manneskju sem þú treystir. Markmiðið er ekki að „vera sterk“ strax – heldur að fá stuðning og taka eitt skref í einu.

Það getur líka hjálpað að fylgja ráðleggingum heilbrigðisstarfsfólks, mæta í bókaða tíma og reyna, eins og hægt er, að halda einhverri rútínu í svefni, máltíðum og hreyfingu.

Til að auka öryggi getur verið mikilvægt að fjarlægja hluti sem geta valdið þér skaða. Einnig ætti að draga úr áfengis- og vímuefnaneyslu, helst sleppa henni alveg, þar sem slík efni geta aukið vanlíðan og gert þér erfiðara að takast á við aðstæður.

Ef áhyggjur aukast eða sjálfsvígshugsanir koma aftur er mikilvægt að leita strax stuðnings, hjá fólki sem þú treystir eða fagfólki.

Ráð til að bæta líðan

Litlir, einfaldir hlutir geta skipt máli í bataferlinu. Þú þarft ekki að gera allt í einu – veldu eitt til tvö atriði sem þú treystir þér til að byrja á.

Gera eitthvað sem þú hafðir áður ánægju af, jafnvel þótt áhuginn sé lítill núna. Áhuginn og ánægjan geta komið síðar.

Mæta í bókaða tíma hjá fagaðilum og heilbrigðis-starfsfólki.

Fjarlægja hluti innan- og utanhúss sem hægt er að skaða sig með.

Koma aftur á tengslum við fólk. Tengsl slitna oft þegar okkur líður illa – en þau geta líka verið ein sterkasta stoðin í bata.

Fylgja ráð-leggingum fag-fólks og taka lyf ef þeim hefur verið ávísað.

Draga úr áfengis- og vímuefnanotkun – helst sleppa henni alveg. Áfengi og vímuefni geta skert dómgreind og valdið vanlíðan.

Koma reglu á svefn, máltíðir og hreyfingu.

Reyna að komast í tengsl við náttúruna, ferskt loft, fuglasöng og birtu.

Að tala um atvikið

Sumum finnst mjög erfitt að segja frá því sem gerðist. Það er algengt að vera óviss, hafa áhyggjur eða fara í uppnám við tilhugsunina um atvikið. Þú mátt taka þetta á þínum hraða.

Þegar þú treystir þér til að stíga skrefið geturðu byrjað á að tala við ástvin sem þú treystir. Þannig fær viðkomandi tækifæri til að veita þér stuðning. Til dæmis gætirðu sagt:

Ég hef átt erfitt upp á síðkastið og ég gerði tilraun til að taka eigið líf. Ég vildi bara láta þig vita af því sem ég hef verið að ganga í gegnum. Vil líka segja þér að ég er að vinna í því að láta mér líða betur.

Viðbrögð ástvina geta verið sterk. Þau geta orðið hrædd, óviss eða jafnvel reið. Oft endurspeglar það einfaldlega hversu miklu máli þú skiptir þau. Stundum getur hjálpað að segja beint hvað það er sem þú þarft á að halda frá þeim. Til dæmis:

Það mikilvægasta er að vita að þér þykir vænt um mig.

Það væri mjög hjálplegt fyrir mig ef þú værir til staðar á meðan ég jafna mig.

Mig langar að biðja þig að hlusta án þess að dæma mig fyrir það sem gerðist.

Ég þarf hjálp frá þér til að tryggja öryggi mitt. Get ég treyst á þig?

Þú ræður líka hversu miklu þú segir frá og hvaða smáatriðum þú deilir. Ef þú treystir þér ekki til að ræða þetta strax máttu setja mörk. Til dæmis:

Mér þykir gott að þú skulir hafa áhyggjur af mér, en ég treysti mér ekki til að ræða þetta strax. Þegar ég treysti mér til læt ég þig vita.”

Það getur líka verið gott að tala um atvikið við lækna, hjúkrunarfræðinga, sálfræðinga, ráðgjafa eða jafningja svo þú fáir viðeigandi stuðning. Í flestum tilfellum eru þau bundin þagnarskyldu – samtalið verður á milli ykkar og í fullum trúnaði.

Stuðningur

Fólkið í kringum þig

Vandamál og vanlíðan fyrir atvikið geta haft áhrif á sambönd – sum tengsl veikjast eða rofna. Ef þú hefur misst samband við vini eða ættingja getur verið hjálplegt að tengjast aftur þeim sem skipta þig máli. Samskipti geta gefið von og minnt þig á hluti sem eru þér dýrmætir.

Það er gott að eiga samskipti við fólk sem þú treystir – sem hlustar án þess að dæma og þér líður sæmilega með.

Fólk í kringum þig veit stundum ekki hvernig best er að bregðast við. Það er líka að melta það sem gerðist.

Þetta getur hjálpað:

Að þakka þeim fyrir stuðninginn.

Að láta þau vita að þér þyki gott að fá stuðning frá þeim.

Að segja þeim, ef þú treystir þér til, hvernig þér líður.

Stundum eru samskipti ekki hjálpleg. Þá getur verið gott að hafa setningar tilbúnar til að láta vita hvar mörkin liggja:

Það sem ég þarf akkúrat núna er einhver sem getur hlustað á mig án þess að segja mér hvað ég á að gera.

Mér þætti það gott ef við gætum talað um aðra hluti núna. Mig langar að reyna að dreifa huganum.

Stuðningur á vinnustað eða í námi

Að snúa aftur til vinnu eða náms getur verið stórt og stundum kvíðvænlegt skref. Samt getur það líka verið merki um að þú sért smám saman að ná fótfestu aftur og færast áfram í bataferlinu. Mikilvægt er að muna að það er engin ein rétt leið til að taka þetta skref — og að þú mátt taka það á þínum hraða.

Það getur reynst fólki vel hafa einhvern á vinnustaðnum eða í skólanum sem hægt er að leita til ef dagurinn verður erfiður. Öðrum finnst betra að halda því sem þau hafa gengið í gegnum meira fyrir sig, að minnsta kosti til að byrja með. Hvort tveggja er í lagi. Þú ákveður hvað hentar þér best.

Það getur verið gott að láta einhvern sem þú treystir vita hvers vegna þú hefur verið frá vinnu eða námi. Einnig getur verið hjálplegt að upplýsa yfirmann, kennara eða námsráðgjafa, ef þú telur að það geti veitt þér meiri stuðning og skilning. Það getur til dæmis skapað svigrúm til að skila verkefnum síðar, auðveldað þér að mæta í bókaða tíma hjá fagfólki og opnað möguleika á sveigjanlegri vinnu eða námi um tíma.

Það getur reynst gott að kynna sér réttindi sín áður en snúið er aftur til daglegs lífs. Til dæmis getur verið hjálplegt að hafa samband við stéttarfélag, mannauðsstjóra eða námsráðgjafa til að fá upplýsingar um úrræði eða stuðning sem stendur til boða.

Ef þér reynist erfitt að sinna vinnu eða námi getur líka verið gagnlegt að skoða hvort þjónusta VIRK gæti hentað. Nánari upplýsingar og vísanir á tengiliði eru aftast í handbókinni.

Mikilvægast er að þú gefir þér svigrúm. Að snúa aftur til vinnu eða náms þarf ekki að gerast allt í einu. Það má fara varlega, taka eitt skref í einu og leita eftir stuðningi sem getur gert næstu skref bærilegri.

Annar stuðningur

Mörgum reynist vel að fá stuðning utan frá – frá heilbrigðisstarfsfólki, fagaðilum eða jafningjum. Ef þú fórst á sjúkrahús í kjölfar sjálfsvígstilraunar hefur þú líklega fengið ráðleggingar eða bókaða tíma. Það getur skipt máli að reyna að fylgja ráðleggingunum og mæta í tímana, jafnvel þótt það sé erfitt eða trúin á bata sé lítil einmitt núna.

Það getur líka verið gagnlegt að fá stuðningsnetið þitt til að aðstoða við að finna frekari hjálp. Nánari upplýsingar um úrræði, félagasamtök og jafningjastuðning eru aftast í handbókinni.

Fagaðilar

Stuðningur frá fagaðila eins og sálfræðingi, geðhjúkrunarfræðingi, geðlækni, félagsráðgjafa, presti eða fjölskyldufræðingi getur reynst mikilvægur. Hægt er að leita til fagaðila á heilsugæslu, í gegnum félagsþjónustu, kirkjuna eða á einkastofu.

Fyrsta skrefið er að velja fagaðila og bóka tíma. Mundu að fagaðilar eru ólíkir og það er ekki víst að þú fellir þig vel við fyrsta aðila sem þú hittir. Þá má leita annað. Ef þú vilt hætta hjá tilteknum aðila er nóg að láta vita að þú munir ekki halda meðferð áfram – þú þarft ekki að gefa frekari útskýringar.

Ef þú þarft bráða aðstoð er mikilvægt að leita hennar strax. Nánari upplýsingar um hjálparsíma, bráðamóttökur og önnur úrræði eru aftast í handbókinni.

Ef sjálfsvígshugsanir vakna á ný

Algengt er að sjálfsvígshugsanir komi aftur eftir sjálfsvígstilraun. Það er ekki merki um að þér hafi mistekist eða að þú sért ekki á batavegi. Bati eftir sjálfsvígstilraun snýst meðal annars um að finna leiðir og aðferðir til að takast á við hugsanir um dauða og sjálfsvíg ef þær koma aftur.

Sumt fólk upplifir að sjálfsvígshugsanir komi aftur fram við mikið álag og/eða þegar streita eða spenna skapast.

Mörgum finnst tíminn strax eftir tilraunina eða eftir útskrift af sjúkrahúsi sérstaklega viðkvæmur. Þess vegna er mikilvægt að íhuga hvernig þú getur brugðist við ef sjálfsvígshugsanir gera aftur vart við sig.

Ein leið sem mörgum reynist hjálpleg er að útbúa öryggisáætlun.

Öryggisáætlun

Öryggisáætlun er skriflegur minnislisti yfir aðferðir og úrræði sem geta hjálpað þér að komast í gegnum erfiða tíma. Best er að geyma hana á vísum stað svo þú getir alltaf náð í hana, jafnvel þegar þér líður illa. Sumum finnst gott að taka mynd af áætluninni og hafa hana í símanum.

Öryggisáætlunin er fyrst og fremst fyrir þig. Það getur þó verið góð hugmynd að deila henni með fólki sem þú treystir. Hún getur líka breyst með tímanum – þú mátt bæta við eða laga eftir þörfum.

Mikilvægast er að nota áætlunina þegar á þarf að halda.

Ef þér dettur ekkert í hug sem hjálpar getur verið gott að prófa sig áfram.

Stundum þarf líka aðstoð fagfólks til að líða betur og finna meira öryggi – og það er allt í lagi.

Þegar þú finnur eitthvað sem virkar er gott að skrifa það niður.

Atriði sem gott er að hafa í huga:

1. Að þekkja merkin sem gefa til kynna að þér líði verr, tilfinningar, hugsanir og hegðun. Það gæti birst sem aukinn kvíði, depurð, vonleysi, sterk sjálfsgagnrýni, félagsleg einangrun, erfiðleikar með svefn eða daglega rútínu eða að þú eigir erfiðara með að sjá leið út úr aðstæðum.
2. Að hafa í huga hvað ýtir undir hugsanir um sjálfsvíg, t.d. svefnvandamál, rifrildi eða framkoma annarra.
3. Að skrifa niður bjargráð, það sem getur dreift athygli eða hjálpað þér að ná jafnvægi (t.d. göngutúr, horfa á þátt, spila, lesa, hjóla, fara í sund o.fl.).
4. Að skrifa niður nöfn fólks og staða sem hjálpa þér að líða betur eða beina huganum annað.
5. Að skrá nöfn og símanúmer ástvina og vina sem þú getur beðið um hjálp.
6. Að gera lista yfir heilbrigðisstarfsfólk, ráðgjafa, jafningja eða annað fagfólk sem þú getur haft samband við í neyð.
7. Að skrá neyðarnúmer og hjálparsíma sem þú getur leitað til þegar þörf krefur (sjá lista aftast í handbókinni).
8. Að skrá hjá þér úrræði sem henta þér ef þú treystir þér ekki til að hringja, til dæmis netspjall.
9. Að skrá áminningar og hugleiðingar sem veita von og gefa ástæður fyrir því að lifa.
10. Leiðir til að gera umhverfið öruggara (t.d. fjarlægja og forðast hluti sem hægt er að skaða sig með).

Sjálfsumönnun

Eftir erfiða reynslu er mikilvægt að hugsa vel um sig. Það getur virst lítilvægt í samanburði við það sem hefur gerst – en sjálfsumönnun er raunverulegur og mikilvægur hluti af bataferlinu.

Sjálfsumönnun snýst líka oft um hluti sem þú hefur stjórn á. Það getur skipt miklu máli þegar lífið hefur verið stjórnlaust eða yfirþyrmandi.

Þú gætir til dæmis velt þessu fyrir þér: Hvað veitir mér örlitla hvíld, ró eða gleði – jafnvel í stuttan tíma? Við erum ólík og það sem hjálpar þér hjálpar ekki endilega öðrum.

Hér eru atriði sem reynslan hefur sýnt að geta hjálpað:

- Lífsstílsbreytingar sem styðja vellíðan og heilsu.
- Að læra að þekkja neikvætt hugsanamynstur og skoða hvort hægt sé að líta öðruvísi á málin/hugsa þetta öðruvísi og á hjálplegri hátt.
- Að byggja upp og styrkja sambönd við fólk sem þú getur treyst á.
- Að leita faglegrar aðstoðar til að byggja upp nýja færni.
- Að halda rútínu, hreyfa þig reglulega og stunda áhugamál.
- Að setja slökun inn í daginn til að draga úr streitu, t.d. hugleiða, stunda núvitund og gera öndunaræfingar.
- Að halda dagbók eða skrá líðan og hugsanir.
- Að læra af reynslu annarra sem hafa gengið í gegnum svipað (t.d. jafningjastuðningur).

Ef þér finnst erfitt að finna hvað veitir þér gleði getur verið gott að prófa þig áfram. Hér eru hugmyndir:

Gefa fuglunum.

Fara á kaffihús, bókasafn eða safn.

Taka ljósmyndir.

Synda, hjóla, skauta.

Lesa.

Hlusta á tónlist, syngja eða dansa.

Fara í bíó, á tónleika eða í leikhús.

Fara í göngutúr eða bíltúr.

Teikna, mála eða spila á hljóðfæri.

Það getur líka hjálpað að láta fólk sem þér þykir vænt um vita hvernig það getur stutt þig. Og ef þig langar að prófa eitthvað nýtt máttu gera það hægt og með mildi – markmiðið er ekki fullkomnun, heldur að finna dálítinn tilgang og stjórn í deginum.

Framtíðin

Tíminn eftir sjálfsvígstilraun er tímamót. Það getur verið erfitt að horfa fram á veginn og vita ekki hvað bíður. Batinn er ferli – með bæði hæðum og lægðum.

Lífið getur orðið yfirþyrmandi aftur og þú gætir fundið fyrir sorg eða leiða. Þá getur hjálpað að muna að tilfinningar breytast og vara ekki að eilífu. Taktu eitt skref í einu. Settu þér lítil markmið og reyndu, eftir getu, að horfa fram á veginn.

Hægt er að fara með staðhæfingar sem efla styrk, t.d. segja við sig:

Ég skipti máli.

Lífið getur orðið betra.

Tíminn sem ég fjárfesti í bata mínum er þess virði, sama hversu erfitt það getur orðið.

Það eru til lausnir á vandamálum – jafnvel þótt þær séu ekki augljósar núna.

Það er von um bjartari framtíð.

Fleiri hafa upplifað svona líðan.

Úrræði og aðrar upplýsingar

Ef þér líður mjög illa, sjálfsvígshugsanir sækja að eða þú óttast að þú gætir skaðað þig er mikilvægt að fá aðstoð án tafar.

Ef hætta er yfirvofandi á alltaf að hafa samband við **1–1–2**.

Einnig er hægt að leita á næstu bráðamóttöku eða hafa samband við hjálpar- og ráðgjafarþjónustu sem er opin allan sólarhringinn.

Stuðningur og ráðgjöf

Ef þörfin er ekki bráð getur verið hjálplegt að leita stuðnings hjá ráðgjafa, heilbrigðisstarfsfólki eða samfélagsúrræði. Sum úrræði henta vel þegar fólk þarf að tala við einhvern sem hlustar og leiðbeinir, önnur þegar markmiðið er að byggja upp bata, virkni eða tengsl við aðra.

Píeta samtökin bjóða upp á stuðning, ráðgjöf og gagnreynda meðferð fyrir fólk með sjálfsvígshugsanir og sjálfsskaða. Þjónustan er skjólstæðingum að kostnaðarlausu.
Sími: **1799**
Netfang: **pieta@pieta.is**
Vefsíða: **pieta.is**

Geðhjálp býður fría ráðgjöf.
Sími: **570 1700**.
Netfang: **gedhjalp@gedhjalp.is**
Vefsíða: **gedhjalp.is**
Úrræðalisti: **gedhjalp.is/urraedin**

Bergið headspace er stuðnings- og ráðgjafarsetur fyrir ungt fólk.
Sími: **571 5580**
Netfang: **bergid@bergid.is**
Vefsíða: **bergid.is**

VIRK getur hentað ef veikindi eða vanlíðan hefur áhrif á starfsgetu eða nám.
Sími: **535 5700**
Netfang: **virk@virk.is**
Vefsíða: **virk.is**

Samtökin '78 bjóða fría ráðgjöf fyrir hinsegin fólk, aðstandendur og fagfólk.
Sími: **552 7878**
Netfang: **skrifstofa@samtokin78.is**
Vefsíða: **samtokin78.is**

Þjóðkirkjan veitir stuðning og ráðgjöf fyrir fólk á öllum aldri, í sálgæsluviðtölum og ýmsu hópastarfi. Þú getur pantað sálgæsluviðtal hjá kirkjunni í þínu hverfi.

Þú finnur síma og netföng á **kirkjan.is/kirkjur**

Jafningjastuðningur og samfélagsúrræði

Eftir sjálfsvígstilraun getur verið hjálplegt að hitta fólk sem þekkir vanlíðan, áföll eða bataferli af eigin reynslu. Slíkur stuðningur er oft kallaður **jafningjastuðningur**. Hann getur dregið úr einmanaleika og skömm, aukið von og hjálpað fólki að finna að það sé ekki eitt í því sem það er að ganga í gegnum. Jafningjar geta veitt samtal, félagsskap, fræðslu og stuðning í daglegu lífi og víða starfa þeir líka innan geðheilbrigðisþjónustu. Á Landspítalanum er hægt að biðja starfsmann að tengja sig við jafningja, meðal annars í gegnum Heilsugátt ef ekki er starfandi jafningi þar sem þjónustan fer fram.

Eftirfarandi úrræði geta hentað vel sem viðbót við faglegan stuðning:

Bataskóli Íslands býður batamiðað nám fyrir fólk 18 ára og eldra, aðstandendur og starfsfólk. Ekki þarf tilvísun.
Sími: **581 1900**
Netfang: **bataskoli@bataskoli.is**
Vefsíða: **bataskoli.is**

Hlutverkasetur býður umgjörð, virkni og stuðning fyrir fólk sem vill efla lífsgæði, sjálfsmynd og samfélagsþátttöku.
Sími: **695 9285**
Netfang:
hlutverkasetur@hlutverkasetur.is
Vefsíða: **hlutverkasetur.is**

Hugarafl er samfélag á jafningjagrundvelli með hópastarf, fræðslu og stuðning.
Sími: **414 1550**
Netfang: **hugarafl@hugarafl.is**
Vefsíða: **hugarafl.is**

AFSTAÐA veitir stuðning og ráðgjöf fyrir fólk með tengsl við fangelsiskerfið og aðstandendur þess.
Sími: **556 1900**
Neyðaraðstoð allan sólarhringinn.
Sími: **666 12 11**
Netfang: **afstada@afstada.is**
Vefsíða: **afstada.is**

Bráðaaðstoð og hjálparsímar

1–1–2 í neyð.

Bráðamóttaka geðþjónustu Landspítala við Hringbraut
er opin virka daga kl. **12:00–19:00** og um helgar og á frídögum kl. **13:00–17:00**.
Hringbraut s. **543 4050**

Á öðrum tímum er móttaka á **bráðamóttöku Landspítala í Fossvogi**, sem er opin allan sólarhringinn
Fossvogur s. **543 2000**

Sjúkrahúsið á Akureyri
Bráðamóttaka s. **463 0800**
Geðheilbrigðisþjónusta s. **463 0202**

Heilsugæslan í síma 1700 er opin allan sólarhringinn og netspjall á **heilsuvera.is** er einnig í boði.

Píetasíminn 1799 er opinn allan sólarhringinn.

Hjálparsími Rauða krossins 1717
og netspjall á **1717.is** eru opin allan sólarhringinn.