

Hvernig líður þér?

10.september. Alþjóðlegur forvarnardagur sjálfsvíga.



Ef þér finnst stundum eins og lífið sé ekki þess virði að lifa, hafðu þá samband.

Á netspjalli **heilsuvera.is** er hjúkrunarfræðingur á línunni, tilbúinn til að aðstoða þig frá kl. 8–22 virka daga og frá kl. 10–16 og 19–22 á frídögum.

Hjálparsími Rauða krossins 1717 og netspjallið á **1717.is** er opið allan sólarhringinn. Þjálfaðir og reynslumiklir sjálfbóðaliðar á öllum aldri svara samtölum.

Píetasíminn 552 2218 er opinn allan sólarhringinn þar sem ráðgjafar svara símtölum. Frá kl. 9–16 virka daga er hægt að panta tíma í viðtal hjá fagaðilum.

Það getur hjálpað að tala um hvernig þér líður. Þú þarft ekki að segja til nafns eða aldurs og trúnaði er heitið. Þessi þjónusta er þér að kostnaðarlausu og er til staðar fyrir þig.

Ef þú ert í bráðri hættu, hringdu þá strax í 112.