SOM COMUNITAT. CUIDEM LA VIDA.

Com sé si necessito **ajuda**?

Senyals d'alerta amb relació al possible deteriorament del teu **BENESTAR EMOCIONAL**

- Sents desesperança.
- Tens dificultats en expressar el malestar.
- Sents incomprensió.
- Tens canvis d'humor freqüents.
- Tens pensaments negatius recurrents.
- Sents esgotament i molèsties físiques.
- Perceps una disminució del teu rendiment o eficàcia.

Senyals d'alarma de **CONDUCTA SUÏCIDA**

- Comentaris que fan referència explícita o implícita a la pròpia mort.
- Canvis en la conducta.
- Canvis en l'experiència i expressió emocionals.
- Augment del consum de substàncies.
- Aparició de danys recents al cos.
- Mostres de comiat.

Si creus que necessites ajuda, actua des de la **prevenció**.

Acudeix al teu **Centre d'Atenció Primària** perquè puguin fer una **valoració** i assignar-te un especialista en matèria de salut mental.

EMERGÈNCIES

112 – Emergències.
Davant una temptativa o quan existeix un risc alt o imminent de suïcidi.

061 – Salut Respon.
En cas de risc de suïcidi alt.

024 – Línia d'atenció telefònica a la conducta suïcida 24 hores els 365 dies de l'any.

REUS

Si tens una consulta amb relació a una **experiència de malestar** i vols cercar possibles recursos o serveis del territori per millorar el benestar personal:

» **Servei d'Orientació i Atenció al Benestar Emocional i Mental (SOABEM).**
Servei municipal d'atenció i assessorament en la recerca de recursos locals per millorar el benestar personal.

soa.emocional@reus.cat

977 010 679

Escaneja el QR i consulta tota la informació sobre **associacions per a supervivents i de prevenció del suïcidi.**

No evitem parlar del suïcidi. Escolta, pregunta, **demana suport**.

Escola Oberta de Salut Dr. Frias

comunitat per a la prevenció del suïcidi
CUIDEM LA VIDA

SOABEM
Servei d'orientació i atenció al benestar emocional i mental

Col·labora: ACPS
ASSOCIACIÓ CATALANA PER LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI