

English	Polski / Polish
<p><b>Getting help with your suicidal thoughts</b></p> <p><b>Suicide</b></p> <p>If you're experiencing suicidal thoughts or thinking about killing yourself, it's important to know that you're not alone. There is practical support and advice available.</p>	<p><b>Skorzystaj z pomocy w przypadku myśli samobójczych</b></p> <p><b>Samobójstwo</b></p> <p>Jeśli masz myśli samobójcze lub myślisz o zabiciu się, pamiętaj, że nie jesteś sam(a). Możesz skorzystać z praktycznego wsparcia i poradnictwa.</p>
<p>Suicidal thoughts can happen to any of us, at any time. Often people start noticing these thoughts after a traumatic or stressful event in their life but sometimes there's no obvious trigger.</p> <p>Who you are, what you feel and what has happened or is happening in your life does not change the fact that there's help available. Whether you've just started to notice or have had similar thoughts for a long time you can change things for the better, today.</p>	<p>Każdemu i każdej z nas mogą się kiedyś przytrafić myśli samobójcze. Ludzie często zaczynają zauważać u siebie tego rodzaju myśli po traumatycznym lub stresującym wydarzeniu w ich życiu; czasem jednak nie ma jednego konkretnego zdarzenia, które je wyzwała.</p> <p>Bez względu na to, kim jesteś, co czujesz i co się dzieło lub dzieje w twoim życiu, dostępna jest pomoc, z której możesz skorzystać. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz zauważać u siebie</p>

	<p>takie myśli, czy masz je od dawna, już dziś możesz zadbać o swoje samopoczucie.</p>
<p><b>Call 999 or go to your nearest A&amp;E now if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• someone's life is at immediate risk, for example by serious injury or overdose.</li> </ul> <p><a href="#">Find your nearest A&amp;E</a></p>	<p><b>Natychmiast zadzwoń pod numer 999 lub udaj się do najbliższego A&amp;E (szpitalnego oddziału ratunkowego), jeżeli:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zagrożone jest bezpośrednio czyjeś życie, na przykład w związku z poważnymi obrażeniami lub przedawkowaniem.</li> </ul> <p><a href="#">Znajdź najbliższy oddział A&amp;E</a></p>
<p><b>Coping right now</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• focus on getting through today</li> <li>• get yourself to a safe place, like a friend's house</li> <li>• be around other people</li> <li>• stay away from drugs and alcohol</li> </ul> <p>If you're feeling overwhelmed or out of control you can try these practical tools from Mind. Find out <a href="#">what you can do to help yourself cope</a> and <a href="#">how you can distract yourself</a>.</p> <p>You can also read advice on how to cope with suicidal thoughts from <a href="#">Rethink Mental Illness</a>.</p>	<p><b>Jak poradzić sobie tu i teraz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skup się na przetrwaniu dzisiejszego dnia,</li> <li>• udaj się w bezpieczne miejsce, np. do domu przyjaciela/przyjaciółki,</li> <li>• przebywaj z ludźmi,</li> <li>• trzymaj się z dala od narkotyków i alkoholu.</li> </ul> <p>Jeśli czujesz, że życie cię przytłacza albo wymyka się spod kontroli, wypróbuj praktyczne narzędzia od Mind. Dowiedz się, <a href="#">jak możesz pomóc sobie w radzeniu z trudnościami</a> i <a href="#">jak możesz skierować swoje myśli na inne tory</a>.</p>

	<p>Możesz także zapoznać się z opracowanymi przez <a href="#">Rethink Mental Illness</a> wskazówkami na temat radzenia sobie z myślami samobójczymi.</p>
<p><b>Phone a helpline</b></p> <p><b>NHS 24</b></p> <p>For everyone - open 24 hours.</p> <p>Phone: <a href="#">111</a> and choose the mental health option</p> <p><b>Samaritans</b></p> <p>For everyone - open 24 hours.</p> <p>Phone: <a href="#">116 123</a></p> <p><b>Childline</b></p> <p>For children and young people under 19 - open 24 hours.</p> <p>Phone: <a href="#">0800 1111</a></p> <p><b>Breathing Space</b></p> <p>For everyone - open Monday to Thursday 6pm to 2am and Friday 6pm to Monday 6am at weekends.</p> <p>Phone: <a href="#">0800 83 85 87</a></p>	<p><b>Skorzystaj z telefonu zaufania</b></p> <p><b>NHS 24</b></p> <p>Dla każdego – czynne przez całą dobę.</p> <p>Zadzwoń pod numer: <a href="#">111</a> i wybierz opcję „zdrowie psychiczne”</p> <p><b>Samaritans</b></p> <p>Dla każdego – czynne przez całą dobę.</p> <p>Zadzwoń pod numer: <a href="#">116 123</a></p> <p><b>Childline</b></p> <p>Dla dzieci i młodzieży do lat 19 – czynne przez całą dobę.</p> <p>Zadzwoń pod numer: <a href="#">0800 1111</a></p> <p><b>Breathing Space</b></p> <p>Dla każdego – czynne od poniedziałku do czwartku od godz. 18.00 do 2.00 w nocy, a w weekendy od piątku godz. 18.00 do poniedziałku godz. 6.00.</p> <p>Zadzwoń pod numer: <a href="#">0800 83 85 87</a></p>

<p><b>Campaign Against Living Miserably (CALM)</b></p> <p>For men - open 5pm to midnight every day</p> <p>Phone: <a href="tel:0800585858">0800 58 58 58</a></p> <p><b>Switchboard LGBT+</b></p> <p>For anyone who identifies as LGBT+ - open 10am to 10pm every day</p> <p>Phone: <a href="tel:03003300630">0300 330 0630</a></p>	<p><b>Campaign Against Living Miserably (CALM)</b></p> <p>Dla mężczyzn – czynne codziennie od godz. 17.00 do północy</p> <p>Zadzwoń pod numer: <a href="tel:0800585858">0800 58 58 58</a></p> <p><b>Switchboard LGBT+</b></p> <p>Dla każdej osoby identyfikującej się jako LGBT+ czynne codziennie od godz. 10.00 do 22.00</p> <p>Zadzwoń pod numer: <a href="tel:03003300630">0300 330 0630</a></p>
<p><b>Message a webchat</b></p> <p><b>Samaritans</b></p> <p>For everyone - open 24 hours</p> <p>Webchat: <a href="https://samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/chat-online/">samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/chat-online/</a></p> <p><b>Childline</b></p> <p>For children and young people under 19 - open 24 hours</p> <p>Webchat: <a href="https://childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/">childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/</a></p> <p><b>Campaign Against Living Miserably (CALM)</b></p> <p>For men - open 5pm to midnight every day</p>	<p><b>Napisz wiadomość na czacie</b></p> <p><b>Samaritans</b></p> <p>Dla każdego – czynne przez całą dobę</p> <p>Czat internetowy: <a href="https://samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/chat-online/">samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/chat-online/</a></p> <p><b>Childline</b></p> <p>Dla dzieci i młodzieży do lat 19 – czynne przez całą dobę</p> <p>Czat internetowy: <a href="https://childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/">childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/</a></p> <p><b>Campaign Against Living Miserably (CALM)</b></p>

<p>Webchat: <a href="http://thecalmzone.net/help/webchat/">thecalmzone.net/help/webchat/</a></p> <p><b>Switchboard LGBT+</b></p> <p>For anyone who identifies as LGBT+ - open 10am to 10pm every day</p> <p>Webchat: <a href="http://switchboard.lgbt">switchboard.lgbt</a></p>	<p>Dla mężczyzn – czynne codziennie od 17.00 do północy</p> <p>Czat internetowy: <a href="http://thecalmzone.net/help/webchat/">thecalmzone.net/help/webchat/</a></p> <p><b>Switchboard LGBT+</b></p> <p>Dla każdej osoby identyfikującej się jako LGBT+ czynne codziennie od godz. 10.00 do 22.00</p> <p>Czat internetowy: <a href="http://switchboard.lgbt">switchboard.lgbt</a></p>
<p><b>Message a text service</b></p> <p><b>Shout Crisis Text Line</b></p> <p>For anyone</p> <p>SMS: Text SHOUT to <a href="http://85258">85258</a></p> <p><b>YoungMinds Crisis Messenger</b></p> <p>For people under 19</p> <p>SMS: Text YM to <a href="http://85258">85258</a></p>	<p><b>Napisz wiadomość tekstową (SMS)</b></p> <p><b>Shout Crisis Text Line</b></p> <p>Dla każdego</p> <p>Wyślij SMS-a: Wyślij wiadomość o treści SHOUT pod numer <a href="http://85258">85258</a></p> <p><b>YoungMinds Crisis Messenger</b></p> <p>Dla osób poniżej 19. roku życia</p> <p>Wyślij SMS-a: Wyślij wiadomość o treści YM pod numer <a href="http://85258">85258</a></p>

## Making a safety plan

If you struggle with suicidal thoughts or are supporting someone else, it may help to make a safety plan to use if you need it.

The [Staying Safe website](#) provides information on how to make a safety plan, including video tutorials and online templates to guide you through the process.

You can also get information on [planning for a mental health crisis from Mind](#)

## Opracowanie planu bezpieczeństwa

Jeśli zmagasz się z myślami samobójczymi lub wspierasz inną osobę, pomocne może być opracowanie planu bezpieczeństwa, z którego będzie można skorzystać w razie potrzeby.

Na stronie [Staying Safe](#) znajdziesz informacje o tym, jak przygotować plan bezpieczeństwa, w tym samouczki wideo i szablony online, które poprowadzą cię przez ten proces.

Możesz także uzyskać informacje [opracowane przez Mind o planowaniu na wypadek kryzysu zdrowia psychicznego](#)