English	Polski / Polish
Offering support to someone you're worried is suicidal One of the best things you can do if you think someone may be feeling suicidal is to encourage them to talk and to listen to what they say. You might feel you need to try to provide a solution but the most important thing you can do to help is listen. If you are worried, trust your instincts, and ask them: “Are you thinking about suicide?”	**Zapewnij wsparcie osobie, którą podejrzewasz o myśli samobójcze** Jedną z najlepszych rzeczy, które możesz zrobić dla osoby mającej myśli samobójcze, jest zachęcenie jej do rozmowy i wysłuchanie jej. Choć może ci się wydawać, że musisz spróbować znaleźć rozwiązanie problemu, tak naprawdę najbardziej pomocne jest wysłuchanie drugiej osoby. Jeśli się martwisz, zaufaj swojemu przeczuciu i zapytaj: „Czy myślisz o samobójstwie?”.
Warning signs of suicide A person may be at imminent risk if they are feeling suicidal and they:	**Sygnały ostrzegawcze związane z ryzykiem samobójstwa** Osobie mającej myśli samobójcze może grozić bezpośrednie ryzyko, jeżeli:

• have made a plan about how they will kill themselves • have access to a method to kill themselves • are impulsive, or act recklessly • have previously attempted suicide • have close contact with someone who had attempted or died by suicide • no longer fear death • are visualising dying or after their death	• ma przygotowany plan dokonania samobójstwa, • ma dostęp do metody popełnienia samobójstwa, • jest impulsywna lub działa lekkomyślnie, • podejmowała już wcześniej próby samobójcze, • ma lub miała bliski kontakt z osobą, która próbowała popełnić samobójstwo lub zmarła w wyniku samobójstwa, • nie boi się śmierci, • wizualizuje sobie umieranie lub stan po śmierci.
Get help now, if: • someone's in crisis and you want urgent help phone 111. • someone's life is at immediate risk, for example by serious injury or overdose, phone 999 or go to your nearest A&E. Find your nearest A&E	**Natychmiast skorzystaj z pomocy, jeżeli:** • ktoś przechodzi kryzys i potrzebujesz pilnej pomocy – zadzwoń pod numer 111, • zagrożone jest bezpośrednio czyjeś życie, na przykład w związku z poważnymi obrażeniami lub przedawkowaniem – zadzwoń pod numer 999 lub udaj się do najbliższego oddziału A&E (szpitalnego oddziału ratunkowego). Znajdź najbliższy oddział A&E

Other warning signs	Inne znaki ostrzegawcze
• talk about hurting or killing themselves • talk about feeling trapped, such as saying they can't see any way out of their current situation • talk or write about death, dying or suicide • can tolerate a high level of pain • have feelings of hopelessness • have episodes of sudden rage and anger have sudden mood swings • lose interest in most things • engage in risky activities • have recently started, or increased, their frequency of self-harm - including misusing drugs or alcohol • have become increasingly withdrawn from friends and family • appear anxious and agitated • are unable to sleep or sleep much more than usual	• ktoś mówi o zrobieniu sobie krzywdy lub zabiciu się; • mówi o poczuciu osaczenia, np. mówi, że nie widzi żadnego wyjścia z obecnej sytuacji, • mówi lub pisze o śmierci, umieraniu lub samobójstwie, • ma wysoką tolerancję na ból, • towarzyszy mu poczucie beznadziei, • miewa napady niespodziewanej wściekłości i złości, miewa nagłe wahania nastroju, • traci zainteresowanie większością rzeczy, • podejmuje ryzykowne działania, • ostatnio wykazuje zachowania autoagresywne lub doszło do nasilenia tego typu zachowań, m.in. w związku z zażywaniem narkotyków lub nadużywaniem alkoholu, • wycofuje się w coraz większym stopniu z kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, • sprawia wrażenie osoby niespokojnej i wzburzonej,

- talk and act in a way that suggests their life has no sense of purpose
- put their affairs in order, such as giving away possessions or making a will

If you notice any of these warning signs in a friend, relative or loved one, encourage them to talk about how they are feeling. SAMH have information and advice on how to ask if you're concerned someone is thinking about suicide (PDF 484KB).

You can also ask for permission to share your concerns with their GP or if they have one, their care team.

Gill discusses the importance of recognising that there's a difference between feeling suicidal and making plans to die.

Watch 'Ask, Tell - Have a healthy conversation' on Vimeo

- nie może spać lub śpi znacznie dłużej niż zwykle,
- mówi i zachowuje się w sposób sugerujący, że jego życie nie ma sensu,
- porządkuje swoje sprawy, np. rozdaje majątek lub sporządza testament.

Jeśli zauważysz któryś z wymienionych sygnałów ostrzegawczych u przyjaciela, krewnego lub bliskiej osoby, zachęć ją do rozmowy o tym, jak się czuje. SAMH (Szkockie Stowarzyszenie na Rzecz Zdrowia Psychicznego) oferuje informacje i porady dotyczące poruszania tematu myśli samobójczych z osobą, o którą się niepokoisz (PDF 484KB).

Możesz również poprosić ją o pozwolenie na przekazanie twoich obaw jej GP lub ewentualnie zespołowi specjalistów, który się nią opiekuje.

Gill wyjaśnia, dlaczego należy odróżniać myśli samobójcze od fatycznie planowanego samobójstwa.

Obejrzyj „Ask, Tell – Have a healthy conversation” on Vimeo („Zapytaj, powiedz – jak prowadzić zdrowe rozmowy”)

Practical advice to support someone

SAMH has more detailed information about helping someone with suicidal thoughts.

They have specific information for:

- friends and family
- people supporting an employee
- people supporting a student

There is also information for how to cope when supporting someone else. It's important that you also look after your own mental health.

YoungMinds have advice and resources for parents. You can also get help from your GP or by phoning 111.

Praktyczne porady dotyczące wspierania innych osób

SAMH dysponuje bardziej szczegółowymi informacjami dotyczącymi udzielania pomocy osobom zmagającym się z myślami samobójczymi.

Stowarzyszenie oferuje konkretne informacje przeznaczone dla:

- przyjaciół i członków rodziny,
- osób wspierających pracownika,
- osób wspierających ucznia.

Dostępne są także informacje o tym, jak sobie radzić, gdy wspieramy kogoś innego. Ważne jest bowiem, aby dbać o własne zdrowie psychiczne.

Stowarzyszenie YoungMinds oferuje porady i materiały informacyjne dla rodziców. Pomoc można uzyskać także od GP lub telefonicznie pod numerem 111.