

DEIN ERSTE HILFE SET FÜR DIE PSYCHE

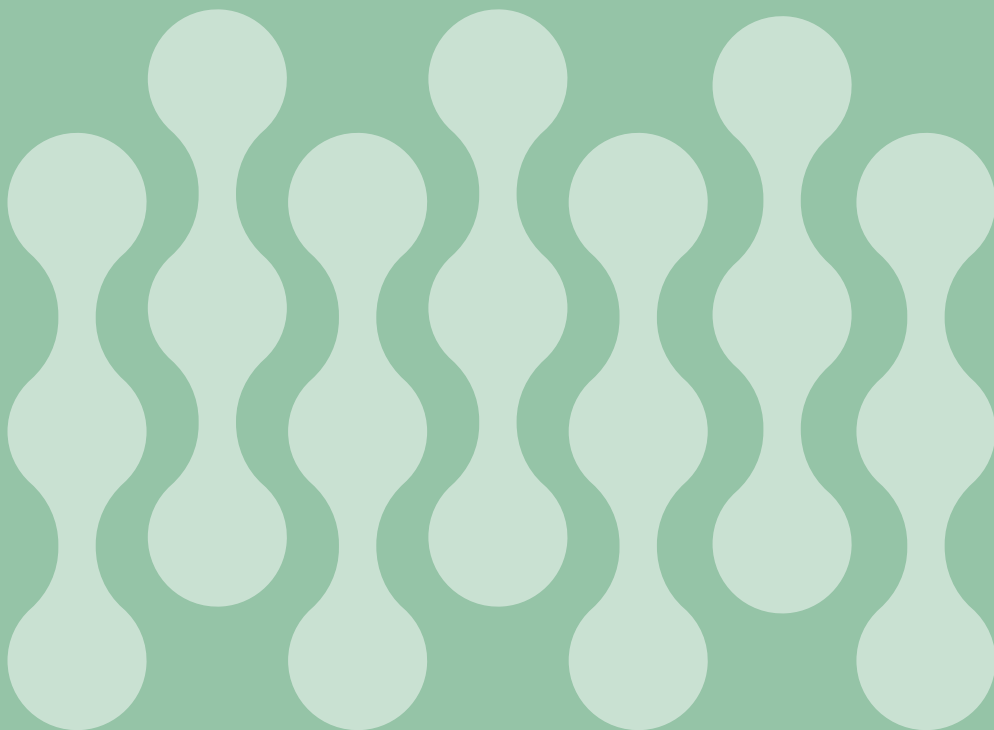
Wähle die für dich wichtigsten
Empfehlungen aus.

IL TUO KIT DI PRIMO SOCCORSO PER LA PSICHE

Scegli le raccomandazioni che
sono più importante per te.

YOUR FIRST AID KIT FOR THE PSYCHE

Choose the recommendations
that are most important for you.



DE

Jede Person kann mal
in eine Krise geraten.
Diese Empfehlungen
können dir helfen
ein:e Freund:in mit
(suizidalen) Absichten
zu unterstützen.

IT

Ogni persona può
attraversare una crisi.
Questi consigli possono
aiutarti a sostenere
unə amicə con pensieri
suicidi.

EN

Anyone can go through
a crisis. These tips can
help you support a
friend with suicidal
thoughts.

DE

IT

EN

Suizidrisiko:

Worauf zu achten ist – mögliche Gefährdungshinweise.

Die Einschätzung der Suizidgefahr bei einer Person ist aufgrund ihrer individuellen Lebensgeschichte besonders komplex. Suizid selbst ist keine Krankheit, jedoch wird er oft mit psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Weitere Anzeichen, auf die geachtet werden sollte, sind:

- Depressives Verhalten, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Lustlosigkeit, Desinteresse an allem, Passivität
- Resignation, Erschöpfung und Energiemangel
- Erhöhte Reizbarkeit, Aggressivität, Unruhe und Stimmungsschwankungen, tiefe Verzweiflung
- Stärkere soziale Isolation und Rückzug
- Steigerung des Alkohol- oder Drogenkonsums
- Abschiedsäußerungen gegenüber geliebten Menschen
- Vernachlässigung der eigenen Erscheinung und Hygiene
- Aussichtslosigkeit und das Äußern von Suizidankündigungen wie:

"Es wäre besser, wenn es mich nicht gäbe."

"Wer weiß, ob ich nächste Woche noch da bin."

"Niemand würde mich vermissen."

Rischio di suicidio:

A cosa prestare attenzione - Possibili indicatori di pericolo.

Valutare una predisposizione al suicidio è particolarmente difficile a causa della storia di vita soggettiva di ciascun individuo. Il suicidio di per sé non è una malattia, ma il disturbo mentale è spesso, il fattore associato al suicidio. Ulteriori indicatori di pericolo sono:

- Comportamenti depressivi, tristezza, mancanza di speranza, svogliatezza, disinteresse per tutto, passività
- Rassegnazione, niente sembra più funzionare, stanchezza e poca energia
- Particolare irritabilità, aggressività, irrequietezza e sbalzi d'umore, grande disperazione
- Aumento dell'isolamento, ritiro sociale
- Aumento del consumo di alcol o droghe
- Disfarsi di cose care
- Trascurare l'aspetto fisico e l'igiene
- Sentirsi disperati, senza speranza o vie d'uscita
- Annuncio o minaccia di suicidio con frasi come:

"Sarebbe meglio se non esistessi"

"Chissà se la prossima settimana sarò ancora qui"

"Nessuno sentirà la mia mancanza"

Suicide Risk:

What to look out for - possible warning signs.

Assessing an individual's inclination toward suicide is particularly challenging due to each person's unique life history. Suicide itself is not an illness, but it is most commonly associated with mental health conditions. Additional signs to be mindful of include:

- Depressive behavior, sadness, hopelessness, lack of enthusiasm, disinterest in everything, passivity.
- Resignation, a feeling that nothing is working anymore, fatigue, and a lack of energy.
- Heightened irritability, aggression, restlessness, and mood swings, along with intense despair.
- Increased social isolation and withdrawal.
- Elevated alcohol or drug consumption.
- Bidding farewell to loved ones.
- Neglecting personal appearance and hygiene.
- Overwhelming despair, with no hope or way out.
- Statements indicating suicide intentions, such as:

"It would be better if I didn't exist."

"Who knows if I'll still be here next week."

"No one would miss me."