

5 sammu abistamiseks suitsiidiriski korral:



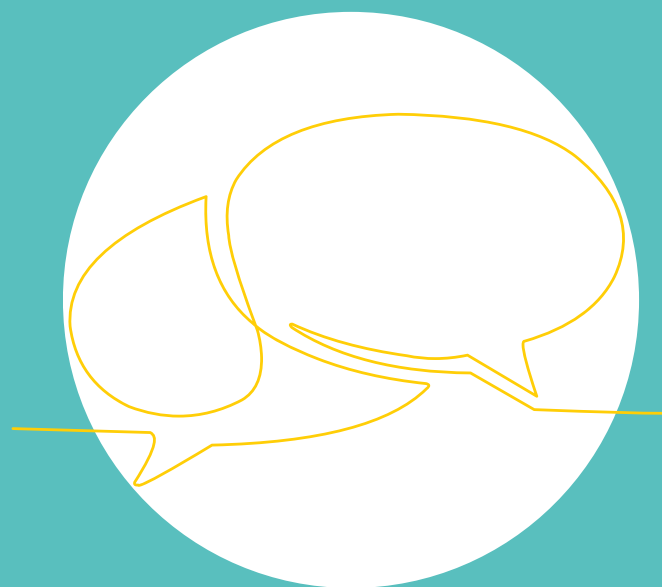
KÜSI

suitsiidiriski
kohta –
"Kas sa mõtled
enesetapule?"



TAGA OHUTUS

Piira
juurdepääsu
eluohtlikele
esemetele või
paikadele



OLE OLEMAS

Kuula toetavalt
ning
hinnanguvabalt
aktsepteerides
teise tundeid



AITA ABINI JÕUDA

Helista 112
116006



HOIA ÜHENDUST

Küsi uuesti,
kuidas läheb
ja ole olemas
ka pärast kriisi
möödumist.