

**COVID-19** (коронавирус)

## Опасные признаки, свидетельствующие о намерении совершить суицид

Если вы или кто-либо из ваших близких испытываете что-либо из перечисленного, позвоните по номеру Национальной телефонной консультационной линии предупреждения суицидов: **800-273-8255**

Человек говорит, что хочет умереть или убить себя

Человек ищет способы самоубийства

Человек говорит о том, что ощущает безнадежность и потерял смысл жизни

Человек говорит о том, что попал в безвыходную ситуацию или испытывает невыносимую боль

Человек говорит, что является обузой для окружающих

Человек стал употреблять больше алкоголя или наркотиков

Человек выглядит тревожным или возбужденным и ведет себя безрассудно

Человек спит слишком мало или слишком много

Человек отстраняется от окружающих или изолируется от внешнего мира

Человек находится в ярости или говорит о том, что жаждет мести

Человек испытывает чрезмерные колебания настроения

Человек внезапно выглядит гораздо лучше после периода тяжелой депрессии



**Делитесь фактами**

**coronavirus.wa.gov**