

Amigos/as e Companheiros/as

Como podes ajudar um amigo ou amiga que se quer suicidar?

- **Não estão sozinhos**, podem encontrar ajuda num adulto de confiança.
- Como amigo/a a primeira coisa a entender é que **tu não és o responsável**, se alguém optar por tirar a sua própria vida.
- Tudo o que podes fazer é simples: **escutar, apoiar e acompanhá-lo/a** na procura de ajuda que ele/a necessita.
- **Procura** algum adulto de confiança ou alguma instituição de apoio.
- **Aceita** e escuta o teu/tua amigo/a, acolhe os seus sentimentos e encara-os com seriedade.
- **Atua**, se um amigo ou companheiro te conta sobre um plano ou ideia concreta para se suicidar. Conta a alguém em que confies e incentiva a que conte aos seus pais.
- **Dá-lhe força** para que procure ajuda. Não o/a deixes sozinho/a.