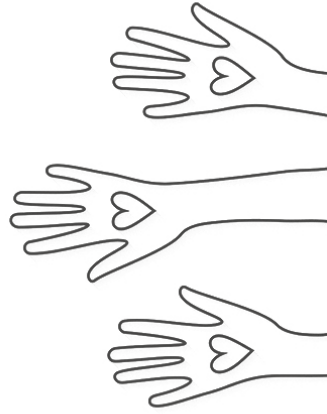


SUICIDSTEGEN



VÅGA FRÅGA
VÅGA STÖRA

NEDSTÄMDHET/HOPPLÖSHET

- Är du nedstämd och ledsen ofta?
- Känner du dig "deppig" för det mesta?
- Känns allting hopplöst?
- Tror du att det kommer att bli bättre igen?

DÖDSTANKAR

- Känns allting meningslöst?
- Har du tänkt att det vore skönt att slippa leva?

DÖDSÖNSKAN

- Har du önskat att du vore död?
- Skulle du vilja slippa nästa morgon?

SUICIDTANKAR

- Har du tänkt på att göra dig själv något?
- Har du tänkt att du skulle kunna ta livet av dig?
- Har du tänkt ut hur du skulle göra?

SUICIDÖNSKAN

- Har du tänkt att du vill ta ditt liv?
- Har du varit nära att försöka ta ditt liv?
- Är det något som håller emot?
- Finns det något som talar för att fortsätta att leva?

SUICIDFÖRSÖK

- Har du tidigare gjort något självmordsförsök?
- Genomförde du det som du tänkte göra eller gick det inte?
- Vad gjorde du? När? Var? Varför?

SUICIDPLANER

- Har du planer på att ta ditt liv?
- Har du tänkt ut hur du ska göra?
- Har du bestämt när du ska göra det?

SUICIDFÖRBEREDELSE

- Har du gjort några förberedelser? Vilka?
- Har du skaffat tabletter?

TA KONTAKT
MED [MIND.SE](https://www.mind.se)
FÖR STÖD