

Akutt telefonhjálp:

# SÁLARSJÚK HAVA ONGAN RINGJA TIL

- Um tú hefur sjálmorðstankar uttan at hava nakran at ringja til, so er tað nokkso álvarsligt. Tí er tað umráðandi at hava eina telefonhjálp, sum svarar alt samdøgrið, sigur ein ungur maður, sum saknar eina bráðfeingis telefontænastu at hjálpa sær í sambandi við hansara sálarligu avbjóðingar

PÆTUR HJALMAR EVENSSON

PATURE@SOSIALURIN.FO

Um tú dettur og meiðslar teg, veitst tú beinanvegin, hvønn tú skalt ringja til. Tú ringir til tín kommunulækna ella til lækavaktina á 1870. Sært tú eitt ferðsluóhapp, ella ert tú í lívsvanda, ringir tú til vaktsentralin á 112.

Men um tú bráðliga gerst álvarsliga illa fyri sálarliga, so er eingin hjálp at heinta, sum er beinleiðis tilætlað tær.

Hetta veit ein ungur maður, vit hava hitt, alt um. Hann hefur nevniliga upplivað at verið í stóðum, har alt honum tørvaði var ein bráðfeingis telefonhjálp.

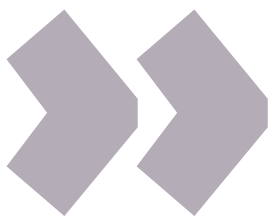
- Har er eingin, sum eg kann ringja til, tá eg havi depressivar niðurtúrur, ella um eg fái eitt óttaherðindi. Eg má bara bíða í tveir tímar, inntil tað er runnið av aftur, sigur maðurin, sum av persónligum ávum ynskir at vera

dulnevndur í hesari greinini.

Seinastu tvey árin hefur hann stríðst serliga nógv við tunglyndi, og so hefur hann eisini angist. Í fjørsummar kom tað har til, at hann varð innlagdur á psykiatiska depilin í eina tíð.

**- Tú kanst gera skaða á teg sjálv**

Ungi maðurin eftirlýsir eina bráðfeingis telefonlinju, sum er ætlað fólki í hansara stóðu. Telefonin skal svara alt samdøgrið, og har skulu serkøn vera tøk at vegleiða persónin hinumegin



**Um tú hefur tunglyndi, og niðurtúrarnir blíva nógv ringir, kanst tú væl fáa**

**sjálmorðstankar. Og um tú hefur sjálmorðstankar uttan at hava nakran at ringja til, so er tað nokkso álvarsligt**

hornið. Endamálið skal vera at fyrbyggja, at sálarliga sjúk fólk gera skaða á seg sjálvan.

- Um tú hefur tunglyndi, og niðurtúrarnir blíva nógv ringir, kanst tú væl fáa sjálmorðstankar. Og um tú hefur sjálmorðstankar uttan at hava nakran at ringja til, so er tað nokkso álvarsligt. Tí er tað umráðandi at hava eina akutta telefonhjálp, sigur hann og vísir á vandan við ikki at hava nakran at tosa við, sum kann sissa seg.

- Tú kanst enda við at gera álvarsligan skaða á teg sjálv. Tú kanst enntá fara so langt, at tú kanst gera av við teg sjálv.

Dulnevndi unglingin sær tað sum ómakaleyst at innføra eina slíka tænaðu. Hann sigur, at mann kundi sett fólk at arbeiða í dag- og nátturvaktum, soleiðis at hjálpin altíð bara er eitt uppkall burtur.

**Eingin kundi hjálpa**

Dulnevndi maðurin minnst aftur á seinast, tá hann fekk eitt ógvusligt óttaherðindi. Hann hyperventileraði í ein góðan tíma og visti ikki síni livandi ráð.

- Eg lá sum ein stungin hundur, sigur hann.

Óttaherðindi eru sera óbehagilig, og mann skilir ikki, hvat hendir, annað enn at mann er óvanliga bangin. Vanlig eyðkenni eru sveitti, hjartabankan og at mann ristist uttan at hava tamarhald á sær sjálvum.

Maðurin greiðir frá sínari roynd at fáa onkran at hjálpa sær viðvíkjandi akuttari hjálpi til sálaravbjóðingar.

- Eg ringdi til Landssjúkrahúsið og spurdi, hvønn eg kundi ringja til. Tey vistu ongan. So ringdi eg til Sinnisbata, men tey vistu heldur