

Balá gus soames gev dábdá galggá ietjas sármmit?

Duosta berustit! Ihkap la gássjel ja unugis iesjsármimájádusáj birra ságastit, valla ij la várálasj. Farra nuppe guovlluj, iesjsármimájádusáj birra ságastit máhttá hekkajt gádjot.

Riŋngu 113 jus la hiehte iesjsármimivádán

Jus jáhká hiehte vádá l soames ietjas vahágahtá jali sármmi de galga agev riŋngut 113.

Sij gudi 113:an barggi li hárrjámam dákkir diliŋ viehkedit. Sij máhtti aj árvustallat man duodalasj dille l, váj i dárbaaha iesj dav dahkat.

Ájnas la dán riŋngu vájku sán gen birra l sáhka ij sidá dán galga riŋngut. Tjielggi dán riŋngu danen gå dán i sidá sán galggá jábmet. Ale maná ávddál viehkke l jávsádam.



Riŋngu 113

Jus la iesjsármim hiehtedilen, riŋngu 113 dalága. Riŋngu farra akti ilá álov gå akti ilá binná.

Gáktu máhtá ájttsat nágin ájádallá ietjas sármmit?

Álu li moadda sivá gå nágin oadtju ájádusájt jali gæhttjal ietjas sármmit. Náginijda li iesjsármimájádusá tjanádum hiehtedilláj jali depressivja dáhpádussaj, iehtjádijda la guhkesájggásasj ja máhttse gássjelisvuhtan.

Massta mårásta?

Ihkap sán gen badjel juorrula la gevvam lássá iellemdilláj? Váseda gus sán la ietjá láhkáj ulmutjahttegoahtám?

Ihkap dujna l sivva mårástit jus sán gen badjel juorrula:

- gæssát ierit sosiála aktijvuodajs ja la álov aktu
- ienep asjmen ja juolodis la, ja ij rat másja sjávot tjáhkkáhit
- juhká ienep alkohávláv jali adná ienep gárevselgajt gå dábálattjat
- báktjan rubbmelattjat jali psykalattjat
- hájen ja lássá dilen la, ja la guhkijt juo læhkám hájen
- massám la doajvov boahtteájggáj
- javllá ij la desti ávkken viessot
- sáhkat sán la noaden ja árvodis
- berus ienebut jábmemis gå dábálattjat
- snivva gehtjat ruhtadilev degu dáhkádusájt, testamentav jali luojkadum rudájt

Majt dagá jus jáhká avtanik li iesjsármimájádusá?

Iellema nalluj li álos gudi ájádalli ietjasa sármmit. Muhtemijda li dakkir ájádusá jut ij lijssi viessot navti gáktu sujna la, iehtjádijda li konkriehta ájádusá ietjas sármmit. Jus ájádusá sjaddi ilá lássáda ja ilá állo sajev válldi de la ájnas viehkev áhtsát.

Duosta berustit!

Sán gut sihtá ietjas sármmit ihkap dábddá gájka l tjanádum, ja ahte e gávnnu tjoavddusa gáktu dav rievddadit. Gá nágini la nav lássát, de muhttijn mårásti sij li iehtjádijda noaden. Danen moaddása e ietjas ájádusájt juogada avtanik.

Jus dábdá nágina gænna jáhká l dákkir dille, de la ájnas ahte duosta berustit ja gæhttjala ságastit dan birra.

Gatjáda njuolgga

Gæhttjala tjielggasit gatjádít váni lájttalimes jali duobbmimis. Vuoseda ahte berusta ja mårásta, ale balá javllamis juoga l boasstot, ja gæhttjala gulldalit ienebut gá sáhkadit.

Gulldala ja liege rabás

Gulldalit, duosstat sáhkadit ja doarjjot máhtta suoddjit. Gá iehtjáda gulli ja vuojni de ihkap hekkav gádju.

Átsá dárbov jus dárba

Gæhttjala dádjadit man hieden dille l. Dat mierret gesi galga riingut.

Návti sáhkada iesjsármimájádusáj birra

Lisj dávk lássát iesjsármimájádusáj birra gatjádít. Moaddása balli jus iesjsármimájádusáj birra gatjádi de ihkap iesjsármim vada lassán. Navti ij la. Dála ælla miján makkirak diedo ahte la várálasj iesjsármimájádusáj birra sáhkadit, jali ahte dat nanni iesjsármim ájádusáv.

Oajvvadusá majt máhtá javllat

Jus nágina badjel mårásta, javla dav sunji tjielgas ja konkriehta láhkáj. Dála li nágina oajvvadusá gáktu máhtá njuolgga gatjádít:

- Dán javla dán la gallánam juohkka dingas. La gus navti ahte ájádala ietjat sármmit?
- Mårástav duv badjel, vuojnnet dujna l lássát. La gus nav vájvve ahte ájádala ietjat sármmit?
- Ájádala gus muhttijn ietjat sármmit?
- Javlav dáv danen gá berustav - li gus dujna ájádusá ietjat sármmit?

Vivat selvmordsforebygging la dahkam áhpadimfilmav «Spørre om selvmord». Filmma duv áhpat gáktu máhtá iesjsármimájádusáj ájttsat, gatjádít iesjsármim birra ja viehkedít soabmásav viehkev ánodit.

[Gehtja filmav iennils ja nuorttasáme tevstajn dáppe.](#)

Majt dagá jus soames subtsas sán ájádallá ietjas sármmit?

Válde iesjsármimima ájádusájt duodaj

Jus nágin dunji subtsas ájádallá ietjas sármmit, de galga duodaj válldet. Ájnnašamos majt máhtá dahkat la liehket dáppe suv siegen, gulldalit, huksat ja viehkedit riehta viehkev gávnnaš.

Gulldala ja liege rabás

Gulldalit la ájnnašamos majt máhtá dahkat. Gá nágin vállji dáv dunji subtsastit, merkaj sán dunji luohitet, vájku dávka la vájvve gulldalit. Dibde suv giehttot ietjas ájádusájt váni ilá boarkkimis.

Liege dáppe ja doarjo

Sán guhti dájt ájádusájt dujna juogat, la viek lássá dilen. Sán guhti ájádallá ietjas sármmit la álu aktu ja vájllu doajvov. Danen la ájnnaš dán i duobbmi, ájnnaš la gierddis, huvso ja doarjo.

Vuosedá dán dádjada

Javla dán dádjada suv dille l lássát ja bávtjas, valla ahte ietjas sármmit ij la tjoavdos.

Átsá viehkev

Mávtástuhte suv almma viehkev áhtsát, ja viehkeda dájmalattjat dákkir viehkev gávnnašit.

Sij gudi li hiehtedilen álu e nagá viehkev áhtsát, jali e diede gæssta galggi viehkev ánodit. Fála vuolgget mañen vuostasj tijmmaj, jali ævtoda nágin ietjes máhtta tjuovvot fáron. Gæhttjala dádjadit man hieden dille l. Válde aktijvuodav dálkudiddjeváktaj jali stuovesdálkudiddjijn rádiš ja bagádallama diehti jus i állu diede majt dahkat.

Lisj dávka lássát viehkedit suv gut ájádallá ietjas sármmit jali psykalattjat rahtjá. Danen la ájnnaš ahte ietjat várajda váldá, ja lagámušájt ja varresvuodasuorgev diededa.

Gesi galga riñngut jus viehkev dárbaša?

Riñngu 113 jus la hiehte iesjsármimivádán

Jus la vada sán ietjas vahágahtta jali sármmi de galga riñngut 113.

Hiehteášsudahka duv viehket dákkir dilen, ja sij máhtti aj viehkedit gávnnašit man alvos dille duodaj la.

Gá la hiehte iesjsármimiváda de birri riñngut 113 vájku sán gen birra l sáhka ij sidá dán galga riñngut. Tjieggi dán riñngu danen gá dán i sidá sán galggá jábmet, ja ale guode suv ávddál hiehteášsudagá viehkedit jávsađi.

Hiehtedile, valla gá ij la hæggaváda

Válde aktijvuodav stuovesdálkudiddjijn

Álu galga vuostatjijn stuovesdálkudiddjáj riñngut. Stuovesdálkudiddje máhtta vaddet rádiš ja diedošt duon dán viehkefálaldagá ja giehtadallama birra suohkanin ja máhtta vuosedimev sáđdit psykolávvggáj jali sierratjehppevarresvuodadievnastussaj jus la dasi dárbašo.

Riŋngu bájkálasj dálkudiddjeváktaj 116 117

Gå illa hæggabielen, valla sæmmi bále i asta vuorddet desik duv stuovesdálkudiddje bargguboahtá idedis, riŋngu bájkálasj dálkudiddjeváktaj telefávnån 116 117. Dálkudiddjevákta la rabás birra jánndurav.

Dálkudiddjevákta aj diehtá makkir ietjá guoskavasj dievnastusá suohkanin máhtti duv viehkedit.

Viehkkefálaldahka suohkanijn

Moadda varresvuodadienvastusá suohkanin máhtti bagádallat ja rádiijt vaddet jus mårásta nágin gev dábdå ihkap ájggu ietjas hekkav hiejtedit. Máhtá válldet aktijvuodav dáj

- skávllåvarresvuodadienvastus ja nuoraj varresvuodastastjåvnå
- suohkana psykalasj varresvuohhta- ja gárevselgajdienvastus, daj gaskan psykolåvggå
- jáhtelis psykalasj varresvuohtaviehkke
- dievnastusá sijdan/huksodievnastusá
- Psykososiála hiehtejuogos

Suohkana næhttabelijn gávna gåktu jáksåt dájda dievnastusájda.

Ietjá luohádusulmutja

Iehtjádijda ihkap la álkkep vuostasj lávkev viehke guovlluj lávkkit ságastallama baktu báhpajn, imámajn jali iehtjádijn gesi luohtet.

Dárbaha gus soabmåsav gejna ságastit?

Gávnnuji moadda viehketelefávnå, tjæhtta-dievnastusá ja doarjjajuohkusa gånå besa ájádusájt ja dábdajt juogadit namádis láhkáj ja oadtjot dårjav, rádiijt ja bagádusájt.

- [Mental Helse](#): 116 123
- [Kirkens SOS](#): 22 40 00 40

Mánájda ja nuorajda:

- [Alarmtelefonen for barn og unge](#): 116 111
- [Kors på halsen](#) (Røde Kors dájmat): 800 333 21

Dánna gávna moadda [viehketelefávnå, tjæhtta-dievnastusá ja doarjjajuohkusa](#) ma máhtti dunji viehken gå lássåt la.

Varresvuohtheadirektoráhtta la sisanov buktám, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) baktu.

Manemusát ádstuhtedum dijstagá gålgådismåno 12. bieje 2021