

# Ráde dunji gut ájadalá ietjat sármmit

Jus i desti rat iellemijn rijbada, vatte náginij vejulasjuodav dádjadit gáktu dujna manná. Dan birra sáhkadit máhttá liehket vuostasj lávkke gæjnnon buorep guovlluj.

## Riņngu 113 jus la hiehte iesjsármimivádán

La gus hiehte vádá dån ietjat vahágahtá jali sármmi? De galga riņngut 113. Hiehtedájmadahka de viehket duv gávnnat tjiēpes viehkev ávddálijguovlluj.



### Riņngu 113

Jus la iesjsármim hiehtedilen, riņngu 113 dalága. Riņngu farra akti ilá álov gá akti ilá binná.

## Válde iesjsármimima ájádusájt duodaj

Gå la dárvodisvuodan ja sjævnjnadin de muhttijn slierggiji ájádusá ij la desti makkirak ávkken viessot. Iesjsármimájádusá máhtti boahitet gá dujna l vájvve degu hæjto, rijdo, skihpudagá, hásstalusá bargon jali psykalasj vájve degu depresjávnná. Jus ájádusá ilá állo sajev válldi, de la ájnas tjiēpes viehkev áhtsát.

## Ságastit dan birra la dahkat juojddá dajna

Lisj dávk lássát iesjsármimájádusáj birra ságastit iehtjádij. Ihkap dábda ietjat gænodibmen ja balá majt iehtjáda dal duv birra ájádalli. Moaddása sihti ietja rijbbat, ja skámádi gá dárbahti viehkev iehtjádijs gá vájves ájádusá ja dábdo ihti. Dille l álu tjanádum, ja gássjel la tjoavddusijt vuojnnet.

Ajtu, jus sjielmá badjel boadá ja ságasta náginijn gesi luhteda, de ihkap oattjo viehkev tjoavddusijt gávnatjit. Ságastit dan birra la dahkat juojddá dajna, ja dat la vuostasj lávkke gæjnnon buorep guovlluj. Viehkeda ietjat jus dibdá iehtjádijit duv viehkedit.

## Gejna máhtá ságastit?

La gus dujna soames gesi luhteda? Ságasta soabmásijn gesi luhteda, degu nágin familjan, ráddna jali stuovesdálkudiddje, varresvuodaskihppijsujtár, áhpadiddje, imádna jali girkkohærrá.

## Oajvvadusá majt máhtá javllat

Jus i rat diede gáktu galga ságastallamav álgget de máhtá adnet náginijt oajvvadusájs vuollelin:

- «Mujna l læhkám vájvve maņemus ájge, ájádallam lav makta l ávkken viessot.»

- «Ilá måråstav. Munji I låssåt tjoavddusijt gávnnat. Ájádáláv iv desti nagá viessot navti gák mujna I dálla.»
- «Dåbdáv ietjam noaden ja ahte gájkka I muv vihke. Skámádav ja ájádáláv gájkajda luluj buorep jus iv lim dáppe desti.»
- «Dåbdáv iv állu rijba ja mujna li ájádusá ietjam sårmmiit.»
- «Mujna I læhkám låssåt mañemus ájge ja ájádallagoahtám lav ietjam sårmmiit.»

## Gåktu viehkev áttjuda?

Gávnnuji moadda saje gåssta viehkev ja buorre giehtadallamav máhtá oadtjot. La gus hiehtedille? Dat mierret gesi galga riñngut.

## Riñngu 113 jus hekkabielen la

Jus dåbdå vádá I dán ietjat vahágahtá jali sårmmi de galga agev riñngut 113. Hiehtedåjmadahka de duv hiehtedilen viehket, aktán gávnnat tjiehpes viehkev ávddålijguovlluj.

## Hiehtedile, valla gå ij la hæggavádá

Válde aktijvuodav stuovesdålkudiddjijn

Duv stuovesdålkudiddjen la hiehteviehkke-barggo bievjijt. Stuovesdålkudiddje diehtá duon dán viehkefåldagá birra dáppe gånåå dán åro, ja máhtá viehkeidit váldet aktijvuodav ja vuosedimev sáddit gånåå dav dárba, máhtá liehket psykolåvggå jali ietjá giehtadallam suokanin jali sierratjehppevarresvuodadievnastusån.

## Båjkålasj dålkudiddjevåktá

Gå illa hæggabielen, valla sæmmi bále i asta vuorddet desik duv stuovesdålkudiddje barggij boahtá idedis, riñngu båkålasj dålkudiddjevåktaj telefåvnån 116 117.

Dålkudiddjevåktá baktu besa sáhkadit varresvuodabarggij gudi li hárrjånåm årvustallat man duodålasj dilen ja ráhton la. Dålkudiddjevåktá aj diehtá makkir ietjá guoskavasj dievnastuså suokanin máhtti duv viehkeidit.

## Ietjá dievnastuså ma máhtti duv viehkeidit

- skåvllåvarresvuodadievnastus
- nuoraj varresvuodastasjåvnåå
- psykalasj varresvuoha- ja gårevselgajdievnastus, aktan psykolåvggå
- Jåhtelis psykalasj varresvuodaviehkke (någin suokanijn)
- dievnastuså sijdan / huksodievnastuså
- Psykososiåla hiehtejuogos

Suokana næhttabielijn gånå gåktu jåksåt dájda dievnastusåjda.

Muhttijn sierratjehppevarresvuodadievnastusås viehkev dárba. Stuovesdålkudiddje ja suokana psykolåvggå máhtteba duv vuosedit nuorajpsykiatrijålasj klinihkkaj (BUP) jali guovllopsykiatrijålasj guovdåtjij (DPS) jus la dárbbu.

## Dárbaha gus soabmásav gejna ságastit?

Gávnnuji moadda viehketelefávná, tjæhtta-dievnastusá ja doarjjajuohkusa gánná besa ájádusájt ja dábdojt juogadit namádis láhkáj ja oadtjot dárjav, 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 [viehketelefávná, tjæhtta-dievnastusá ja doarjjajuohkusa](#) ma máhtti dunji viehken gå lássát la.

---

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

*Manemusát ádåstuhtedum dijstagá gálgádismáno 12. bieje 2021*