

Wsparcie po niespodziewanej śmierci

W tym momencie chcielibyśmy przekazać nasze szczerze wyrazy współczucia Tobie, Twojej rodzinie i przyjaciołom, którzy zostali dotknięci tą smutną stratą. Zdajemy sobie sprawę z bólu i rozpaczony odczuwanych po nieoczekiwanej śmierci bliskiej osoby.

Prosimy, abyś pamiętał, że nie jesteś sam. Pomoc jest dostępna w bezpośrednim następstwie oraz w dniach, tygodniach, miesiącach i latach po nagłej śmierci bliskiej osoby. To wsparcie jest otwarte dla wszystkich, których dotknęła strata.

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie lub rozpaczony lub znasz kogoś, kto jest w rozpaczony, możesz zadzwonić do Lifeline pod numer **0808 808 8000** (osoby niesłyszące i niedosłyszące mogą skontaktować się z Lifeline pod numerem telefonu tekstowego 18001 0808 808 8000) lub z Samarytanami pod numerem **116 123** (oba numery są bezpłatne z brytyjskich telefonów stacjonarnych i komórkowych).

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 999.

Sieć Żałobna HSC zapewnia informacje i wsparcie dla osób, które zostały pogrążone w żałobie na stronie:
<https://setrust.hscni.net/healthy-living/concerned-about-suicide/>

Jeśli zostałeś pogrążony w żałobie w wyniku samobójstwa, wsparcie dla osób w żałobie jest dostępne za pośrednictwem lokalnego Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej, dane kontaktowe zostały wymienione poniżej.

PAH opublikowało również broszurę zatytułowaną *Pomoc jest w zasięgu ręki*, która oferuje porady w przypadku, gdy ktoś zmarł w wyniku samobójstwa. Broszura ta jest dostępna za pośrednictwem lokalnych usług dla osób w żałobie po samobójstwie lub można ją pobrać ze strony internetowej PHA pod adresem: pha.site/hiah



HSC Usługi wsparcia dla osób pogrążonych w żałobie w wyniku samobójstwa

| Nazwa Trustu | Obszary Rady | Imię i nazwisko osoby kontaktowej | Kontakt |
|--------------------|---|---|---|
| Western HSCT | Omagh & Fermanagh Limavady, Derry City & Strabane | Ruairi O'Neill Fidelis Simpson / Jennifer Sharkey | Kom.: 078 4156 9000 Kom.: 073 8541 4442 |
| Northern HSCT | Causeway Coast & Glens Mid-Ulster (część) Mid and East Antrim Antrim & Newtownabbey | Danielle Gallagher Nuala McLoughlin | Kom.: 077 9563 3916 Kom.: 073 8539 3912 Tel.: 028 9441 3544 |
| Belfast HSCT | Belfast City | Darren Whiteside | Kom: 073 8595 7572 Tel: 028 9504 4471 |
| South Eastern HSCT | Lisburn & Castlereagh Ards & North Down | Fiona Dagg | Kom: 077 3885 1807 Tel: 028 4461 1797 |
| Southern HSCT | Armagh, Banbridge & Craigavon Newry, Mourne & Down Mid-Ulster (część) | Gemma Maher | Kom.: 078 2562 7133 Tel.: 028 3756 4461 |