



English	Polski / Polish
<p>Getting help with your suicidal thoughts</p> <p>Suicide</p> <p>If you're dealing with suicidal thoughts or thinking about self-harm, you can get help now.</p> <p>If you're experiencing suicidal thoughts or thinking about self-harm, it's important to know that you're not alone.</p>	<p>Skorzystaj z pomocy w przypadku myśli samobójczych</p> <p>Samobójstwo</p> <p>Jeśli zmagasz się z myślami samobójczymi lub myślisz o samookaleczeniu, możesz skorzystać z natychmiastowej pomocy.</p> <p>Jeśli masz myśli samobójcze lub myślisz o samookaleczeniu, pamiętaj, że nie jesteś sam(a).</p>
<p>Finding the right service</p> <p>Are you experiencing thoughts like this?</p> <p>"I can't cope."</p> <p>"Am I suicidal?"</p>	<p>Jak znaleźć właściwą instytucję pomocową?</p> <p>Czy miewasz myśli takie jak te?</p> <p>„Nie radzę sobie”.</p>

<p>"I can't do this anymore."</p> <p>"I want to die."</p> <p>Please reach out to one of the services below.</p>	<p>„Czyba mam myśli samobójcze?”</p> <p>„Mam już tego dosyć”.</p> <p>„Chcę umrzeć”.</p> <p>Skontaktuj się z jedną z poniższych instytucji.</p>
<p>Services available 24/7</p> <p>NHS 24 mental health hub</p> <p>The 111 service provides urgent mental health assessment and support 24/7.</p> <p>Phone: <u>111</u></p> <p>Samaritans</p> <p>A helpline for anyone feeling low or considering suicide.</p> <p>Phone: 116 123</p> <p>Website: samaritans.org</p> <p>Childline</p> <p>A service for young people under 19 struggling with mental health issues, or any other problem.</p>	<p>Instytucje oferujące pomoc przez całą dobę</p> <p>Centrum zdrowia psychicznego NHS 24</p> <p>Telefon zaufania 111 oferuje natychmiastową ocenę stanu zdrowia psychicznego oraz całodobową pomoc.</p> <p>Zadzwoń pod numer: 111</p> <p>Samaritans</p> <p>Telefon zaufania dla wszystkich osób zmagających się z obniżonym nastrojem lub rozważających samobójstwo.</p> <p>Zadzwoń pod numer: 116 123</p> <p>Strona internetowa: samaritans.org</p> <p>Childline</p>

Phone: 0800 1111

Webchat: childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/

Website: <http://www.childline.org.uk/>

YoungMinds crisis messenger

A 24/7 text messaging service for young people in crisis.

The YoungMinds Crisis Messenger is run by Shout.

Text: Text YM to 85258

Website: youngminds.org.uk/find-help/get-urgent-help/youngminds-crisis-messenger/

Serwis przeznaczony dla młodzieży do 19. roku życia, zmagającej się z problemami zdrowia psychicznego lub jakimikolwiek innymi trudnościami.

Zadzwoń pod numer: [0800 1111](tel:08001111)

Czat internetowy: childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/

Strona internetowa: <http://www.childline.org.uk/>

YoungMinds Crisis Messenger

Całodobowy serwis SMS-owy dla młodzieży w kryzysie.

YoungMinds Crisis Messenger (komunikator kryzysowy stowarzyszenia YoungMinds) jest prowadzony przez Shout.

Zadzwoń pod numer: Wyślij wiadomość o treści YM pod numer 85258.

Strona internetowa: youngminds.org.uk/find-help/get-urgent-help/youngminds-crisis-messenger/

Services available at other times

Breathing Space

Usługi dostępne w innych godzinach

Breathing Space

Sometimes our thoughts and feelings can overwhelm us. It helps to get some Breathing Space. Pick up the phone - we're here to listen.

Service open:

Monday to Thursday - 6pm to 2am

Weekends - Friday 6pm to Monday 6am

Phone: 0800 83 85 87

Webchat: breathingspace.scot

Campaign Against Living Miserably (CALM)

Confidential and free support, information and signposting for men.

Service open: 5pm to midnight every day

Phone: 0800 58 58 58

Webchat: thecalmzone.net/help/webchat/

Switchboard LGBT+

An information, support and referral service for anyone who identifies as LGBT+.

Service open: 10am to 10pm every day

Phone: 0300 330 0630

Czasami myśli i uczucia bywają dla nas przytłaczające. Przydaje się czasem chwila wytchnienia – Breathing Space. Wystarczy zadzwonić – chcemy cię wysłuchać.

Godziny działania serwisu:

Od poniedziałku do czwartku w godz. 18.00–2.00

Weekendy: od godz. 18.00 w piątek do godz. 6.00 w poniedziałek

Zadzwoń pod numer: [0800 83 85 87](tel:0800838587)

Czat internetowy: breathingspace.scot

Campaign Against Living Miserably (CALM)

Poufne i bezpłatne wsparcie, informacje i wskazówki dla mężczyzn.

Godziny działania serwisu: Codziennie od 17.00 do 24.00

Zadzwoń pod numer: [0800 58 58 58](tel:0800585858)

Czat internetowy: thecalmzone.net/help/webchat/

Webchat: switchboard.lgbt

SAMH information line

Whether you're seeking support, looking for more information for you or someone you love, or just want to have chat about mental health, we're here.

Service open: 9am to 6pm Monday to Friday (except Bank Holidays)

Phone: 0344 800 0550 (call charges apply)

Website: samh.org.uk/information-service

Switchboard LGBT+

Serwis zapewniający informacje, wsparcie i poradnictwo wszystkim osobom identyfikującym się jako LGBT+.

Godziny działania serwisu: Codziennie w godzinach 10.00–22.00

Zadzwoń pod numer: [0300 330 0630](tel:03003300630)

Czat internetowy: switchboard.lgbt

Infolinia SAMH (Szkockiego Stowarzyszenia na Rzecz Zdrowia Psychicznego)

Bez względu na to, czy potrzebujesz wsparcia, poszukujesz dodatkowych informacji dla siebie lub kogoś innego, czy zwyczajnie chcesz porozmawiać o zdrowiu psychicznym – czekamy na ciebie.

Godziny działania serwisu: Od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–18.00 (z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy)

Zadzwoń pod numer: [0344 800 0550](tel:03448000550) (obowiązują opłaty za połączenie)

Strona internetowa: samh.org.uk/information-service

Further help

If you're feeling overwhelmed or out of control you can try these practical tools from Mind. Find out [what you can do to help yourself cope](#) and [how you can distract yourself](#).

[Read more about self-harm from The Mental Health Foundation](#)

Visit NHS inform's [mental wellbeing materials](#) for more help and advice.

Dodatkowa pomoc

Jeśli czujesz, że życie cię przytłacza albo wymyka się spod kontroli, wypróbuj praktyczne narzędzia od Mind. Dowiedz się, [jak możesz pomóc sobie w radzeniu z trudnościami](#) i [jak możesz skierować swoje myśli na inne tory](#).

[Poczytaj więcej o samookaleczeniach na stronie The Mental Health Foundation](#)

Odwiedź stronę NHS inform [zawierającą materiały na temat zdrowia psychicznego](#), aby uzyskać dodatkową pomoc i porady.