

1



**Busca  
ajuda**

2

**Evita**  
mètodes  
autolesius

3



**Parla'n!**  
amics, família o  
un professional

4

**Posposa**  
decisions  
sobre el suïcidi

5



**Estigues  
acompanyat**

6

**No t'aïllis**

7



**Evita**  
el consum  
d'alcohol  
o drogues



061  
024  
900 925 555

**En cas de  
necessitar-ho:**

- Servei de Psicologia de la UdG
- Centre d'Atenció Primària o l'hospital més pròxim