

## ÚRRÆÐI VEGNA HUGSANA UM SJÁLFSSKAÐA EÐA SJÁLFSVÍG

### Yfirvofandi sjálfsvígshætta:

- hringdu þá í 112
- Leitaðu til bráðamóttöku
  - geðsviðs Landspítala s. 543-4050/543-1000  
Opið við Hringbraut kl.12-19 virka daga og kl.13-17 á frídögum  
Á öðrum tímum er móttakan á bráðamóttöku Fossvogi.
  - geðsviðs sjúkrahússins á Akureyri s.463-0802.  
Opið allan sólarhringinn, gengið inn um inngang C.

### Í vanlíðan er að hafa samband við:

- Netspjall 112:  
[Neyðarlínan – 112 aðstoðar í neyð, segðu frá, ofbeldi er alls konar](#)
- Hjálparsíma Rauða Krossins í síma 1717
- Símaráðgjöf heilsuveru í síma 5131700
- Netspjall heilsuveru (opið alla daga frá 8-22):  
[Heilsuvera - Vefur fyrir almenning um heilsu og áhrifaþætti hennar | Heilsuvera](#)

### Stuðningur félagasamtaka

Fyrir ungt fólk að 25 ára	<b>Bergið</b>	Bergið headspace er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri  <a href="#">Bergið, Headspace, fyrir ungt fólk á þeirra forsendum - Bergið (bergid.is)</a>
Fyrir öll 18 ára og eldri	<b>Pieta samtökin</b>	Píeta samtökin sinna forvarnarstarfsemi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða og styðja við aðstandendur  s. 552 2218 <a href="#">Heim - Pieta samtökin</a>