

PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA





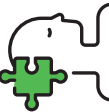
El suicidio es la **primera causa de muerte no natural a nivel estatal**. Sin embargo, sigue siendo un tema difícil de abordar por estar estigmatizado y lleno de tabúes.

La mayoría de las personas que piensan en suicidarse realmente no quiere morir, su intención es dejar de sufrir, que el dolor emocional, mental y físico pare.

El suicidio es una solución definitiva a un problema temporal.

En esos momentos el suicidio se puede llegar a percibir como única alternativa ante un sufrimiento al que no se le ve un final, no obstante, aunque en el momento cueste verlo, el **sufrimiento emocional** es temporal y existen otras maneras de **gestionarlo**:

- ! El apoyo de la familia.
- ! Red de amistades.
- ! Psicoterapia, ayuda profesional.
- ! Los tratamientos psicofarmacológicos.
- ! Psicoeducación, ya que a veces no disponemos de competencias para psicoterapia o tratamiento.



MITOS VS REALIDAD

MITO

“Hablar sobre el suicidio incita a ello, es peligroso”.

“Las personas que lo dicen nunca lo hacen, solo quieren LLAMAR LA ATENCIÓN”.

“Si una persona piensa en el suicidio es que está loca o tiene un trastorno mental”.

“La persona que quiere suicidarse, no lo dice, no avisa”.

“La persona suicida está decidida a morir”.

“El suicidio no se puede prevenir”.

REALIDAD

Hablar abiertamente puede dar a una persona **otras opciones o tiempo** para reflexionar sobre su decisión, previniendo así el suicidio.

Es una manera de comunicar el sufrimiento y la desesperanza que siente la persona, y así **pedir ayuda o apoyo**. NO DEBEMOS PASARLO POR ALTO, ni minimizar.

El comportamiento suicida indica una **infelicidad** profunda, pero no necesariamente un trastorno mental. Muchas personas piensan alguna vez en el suicidio, es más común de lo que se cree.

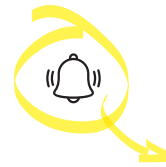
La mayoría de las personas avisan de sus intenciones **de una manera directa o indirecta** a su entorno.

Por el contrario, las personas suicidas suelen ser **ambivalentes** acerca de la vida o la muerte. El acceso al apoyo emocional en el momento propicio puede prevenir el suicidio.

Sí se puede, es fundamental la **detección** y/o el **pedir ayuda**.

- Hacer comentarios negativos sobre su propio valor y el sentido de su vida.
- Verbalizaciones que indican desesperanza o vacío y no creer en que las cosas vayan a mejorar (pensar que no hay ninguna solución, verbalizar sentirse atrapado/a).
- Expresar fuertes sentimientos de soledad y/o aislamiento social y de gran culpa y vergüenza.
- Cambio repentino y extremo en su conducta habitual y en el estado de ánimo.
- Falta de interés y motivación por cosas que antes disfrutaba.
- Conductas autolesivas (cortes, lesiones, conductas de riesgo, aumento de la frecuencia de consumo de alcohol u otras sustancias tóxicas).
- Descuidar su imagen y sus hábitos de autocuidado (alimentación, sueño en exceso o muy poco).
- Despedidas inusuales (regalar objetos personales muy preciados, cartas, cerrar cuentas de redes sociales, poner sus asuntos en orden como hacer un testamento...).
- Alejarse de su red social y familiar.
- Verbalizar ser una carga para los demás.
- Hablar o pensar de la muerte o de querer morir con frecuencia.

¡OJO! No debemos tomarnos estas señales al pie de la letra, hay que **contextualizarlas**. Es decir, tener en cuenta el momento vital y la situación personal de cada una. Hay momentos de cambios vitales en las que aparecen algunas de las señales mencionadas, sin estar relacionadas con el suicidio: adolescencia, cambios de etapa vital (al terminar los estudios, mudarse, despidos, rupturas, etc.).



SEÑALES DE ALARMA

RECOMENDACIONES

Si te has sentido identificado/a con alguno de los puntos anteriores, te recomendamos que **hables** de esto que te está sucediendo **con gente de tu entorno** con la que te sientas cómodo/a, algún referente adulto o pidas **ayuda profesional**. Si tu malestar emocional se te hace insoportable ve a **urgencias**.

Debemos prestar atención a todas las amenazas y verbalizaciones, ya que, valorar desde nuestro punto de vista la gravedad de los problemas de los demás, puede llevar a que infravaloremos el dolor que les pueden causar.


Ante la preocupación y al no saber cómo responder y actuar, podemos recurrir a quitarle importancia a estas ideas, lo cual es una actitud equivocada. Si crees que alguien de tu entorno podría estar en riesgo NO hagamos como si no pasara nada, es muy importante **preguntar y escuchar mostrando interés y respeto**, lo que le hará saber que nos preocupa y que deseamos ayudarle. Si crees que alguien de tu entorno está en esta situación, **pregúntale directamente** sobre su deseo de morir o de quitarse la vida, y si está en riesgo, acompáñale a urgencias. Si vemos que la situación nos queda grande y no sabemos qué hacer, comunícaselo a algún adulto cercano.

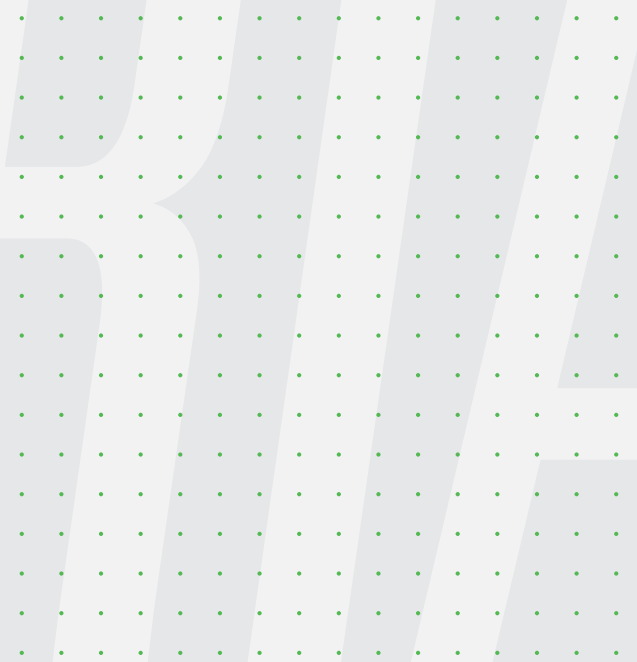
Aunque nos cuesta preguntar y hablar sobre ello, ¡¡**DÉMOSELE VOZ!!**



- ! Zeuk esan. Servicio de Orientación, Asesoramiento e Información telefónico y online a la Infancia y Adolescencia del Gobierno Vasco: **11611**
- ! URGENCIAS de Txagorritxu (nº tél: **112**)
- ! Línea de atención telefónica y gratuita a la conducta suicida (Gobierno de España): **024**
- ! Teléfono de la esperanza Araba: **945 147 014**
- ! Asociación Biziraun: **info@biziraun.org**
- ! Servicio de Atención Psicológica de la Universidad del País Vasco: **sap@ehu.eus**



¿y tú  cómo lo ves?



RECURSOS

VEN A VERNOS

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA



Para jóvenes

14-30 años

Horario

Lunes a viernes - 18:00 a 20:30

Centro Cívico El Campillo

Santa María, 4

Vitoria-Gasteiz

psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org

945 161 904