

SUIZIDIOA

PREBENITZEA

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA





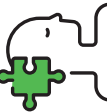
Suizidioa da **estatu mailan heriotza ez-naturalaren lehen kausa**. Hala ere, aurre egiteko gai zaila izaten jarraitzen du, estigmatizatuta eta tabuz beteta dagoelako.

Bere buruaz beste egitea pentsatzen duten pertsona gehienek ez dute benetan hil nahi, beren asmoa sufritzeari uztea da, min emozionala, mentala eta fisikoa gelditzezaztea.

Suizidioa aldi baterako arazo baten behin betiko konponbidea da.

Une horietan, suizidioa amaierarik ikusten ez zaion sufrimendu baten aurrean alternatiba bakartzat har daiteke; hala ere, une horretan ikustea zaila bada ere, **sufrimendu emozionala** aldi baterakoa da, eta hori **kudeatzeko** beste modu batzuk daude:

- ! Familiaren babesa.
- ! Lagunen sarea.
- ! Psikoterapia, laguntza profesionala.
- ! Tratamendu psikofarmakologikoak.
- ! Psikohezkuntza, batzuetan ez baitugu psikoterapiarako edo tratamendurako gaitasunik.



MITOAK

“Suizidioari buruz hitz egiteak horretara bultzatzen du, arriskutsua da eta”.

“Egingo dutela esaten duten pertsonak ez dute inoiz egiten, ATENTZIOA eman baino ez dute nahi”.

“Pertsona batek bere buruaz beste egitea pentsatzen badu, erotuta dago edo buru-nahasmendua du”.

“Bere buruaz beste egin nahi duen pertsonak ez du esaten, ez du abisatzen”.

“Buru-eraileak hiltzea erabakita du”.

“Suizidioari ezin zaio aurrea hartu”.

ERREALITATEA

Argi eta garbi hitz egiteak pertsona bati beste aukera batzuk edo denbora eman ahal dizkio bere erabakiari buruz hausnartzeko, horrela suizidioari aurrea hartuz.

Pertsonak sentitzen duen sufrimendua eta etsipena jakinarazteko modu bat da eta, hala, laguntza edo babesa eskatzen ari da. Ez DUGU GUTXIETSI BEHAR, ezta minimizatu ere.

Jokabide suizidak zorigaitz sakona adierazten du, baina ez du zertan buru-nahasmendua izan. Jende askok noizbait suizidioan pentsatzen du, uste baino ohikoagoa da.

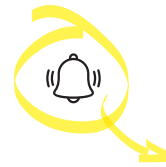
Pertsona gehienek beren asmoen berri zuzenean edo zeharka ematen diote beren inguruneari.

Aitzitik, pertsona suizidak anbibalenteak izaten dira bizitzari edo heriotzari dagokienez. Une egokian laguntza emozionala eskuratzeak suizidioa prebenitu dezake.

Bai, posible da. Detektatzea eta/edo laguntza eskatzea funtsezkoa da.

- Bere balioari eta bizitzaren zentzuari buruzko komentario negatiboak egitea.
- Etsipena edo barnehutsunea adierazten duten hitzak plazaratzea eta ez sinestea gauzak hobetuko direla (irtenbiderik ez dagoela pentsatzea, harrapatuta sentitzea hitzez adieraztea).
- Bakardadearen eta/edo gizarte-isolamenduaren sentimendu sendoak eta erru eta lotsa handiak adieraztea.
- Bat-bateko eta muturreko aldaketa ohiko jokabidean eta aldarlean.
- Lehen gozatzen zituen gauzekiko interesik eta motibaziorik eza.
- Bere buruarekiko jokabide kaltegarriak (mozketak, lesioak, jokabide arriskutsuak, alkohola edo beste substantzia toxiko batzuk kontsumitzea maiztasuna handiagorekin).
- Bere irudia eta bere burua zaintzeko ohiturak alde batera uztea (elikadura, lo gehiegi edo oso gutxi egitea).
- Ezohiko agurrak (objektu pertsonal oso preziatuak oparitzea, gutunak, sare sozialetako kontuak ixtea, beren gaiak ordenan jartzea, testamentu bat egitea bezala).
- Bere gizarte- eta familia-saretik urruntzea.
- Besteentzako zama dela hitzez adieraztea.
- Heriotzaz edo hil nahi izateaz maiz hitz egitea edo pentsatzea.

KONTUZ! Ez ditugu seinale horiek hitzez hitz hartu behar, testuinguruan **kokatu behar ditugu**; hau da, bakoitzaren bizi-unea eta egoera pertsonala kontuan hartuta. Bizi-aldaketen une batzuetan, aipatutako seinaleetako batzuk agertzen dira, baina ez dute suizidioarekin zerikusirik: nerabezaroa, bizi-etapako aldaketak (ikasketak amaitzean, etxez aldatzean, kaleratzeetan, hausturetan, etab.).



ALARMA-
SEINALEAK

COMENDIOAK

Aurreko punturen batekin identifikatuta sentitu bazara, gomendatzen dizugu **hitz egitea** horri buruz eroso sentitzen zaren **zure inguruko jendearekin** edo erreferente heldu batekin gertatzen ari zaizun, edo eskatu **laguntza profesionala**. Zure ondoez emozionala jasanezina egiten bazaizu, **larrialdietara** jo.

Mehatxu eta esandako guztiei arreta jarri behar diegu; izan ere, besteen arazoan larritasuna gure ikuspuntutik baloratzeak arazo horiek eragin diezaieketen mina gutxiestea ekar dezake.

Horri buruz galdetzea eta hitz egitea kostatzen bazaigu ere, **EZ ISILDU!!**

Kezkaren aurrean eta nola erantzun eta nola jokatu ez dakigunez, ideia horiei garrantzia kentzera jo dezakegu, eta hori jarrera okerra da. Zure inguruko norbait arriskuan egon daitekeela uste baduzu, EZ dezagun egin ezer gertatuko ez balitz bezala, oso garrantzitsua da **galdetzea eta entzutea interesa eta errespetua erakutsiz**, eta horrek jakinaraziko dio kezkatzen gaituela eta lagundu nahi diogula. Zure inguruko norbait egoera horretan dagoela uste baduzu, **galde iezaiozu zuzenean** hiltzeko edo bere buruaz beste egiteko duen nahiari buruz, eta arriskuan badago, lagundu larrialdietara. Ikusten badugu egoera guretzat handiegia dela eta ez dakigula zer egin, jakinaraz iezaiozu hurbileko helduren bati.



- ! Zeuk esan. Haurzarorako eta nerabezarorako laguntza zerbitzua. Eusko Jaurlaritza: **11611**
- ! Txagorritxuko larrialdiak: **112**
- ! Jokabide suizidari telefono bidez eta doan erantzuteko linea (Espainako Gobernu): **024**
- ! Arabako itxaropenaren telefonoa: **945 147 014**
- ! Biziraun elkarte: **info@biziraun.org**
- ! Euskal Herriko Unibertsitatearen Arreta Psikologikorako Zerbitzua: **sap@ehu.eus**



eta **zuk**
nola ikusten duzu?



BAI JABIDEAK

ZATOZ GU IKUSTERA

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA



Gazteentzat

14-30 urte

Ordutegia

Astelehenetik ostiralera - 18:00etatik 20:30era

Landatxo Gizarte Etxea

Santa María, 4

Vitoria-Gasteiz

psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org

945 161 904