

Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

SUIZIDIOAREN PREBENTZIO TAILERRA: MITOAK

1. ADIBIDEA: MITOAK/ EBIDENTZIAK/ GOMENDIOAK

MITO 1:

Pertsona bati, bere buruaz beste egiteko pentsamenduak dituen galdetzeak, hori egitera bultza dezake.

EBIDENTZIA:

Demostratuta dago, pertsona bati pentsamendu suiziden presentziari buruz galdetzeak eta hitz egiteak, bere buruaz beste egiteko arriskua murriztu egiten duela. Tentsioa arintzeko aukera ematen duelako eta kezkatzen gaituela adierazten diolako.

GOMENDIOA:

Galdetu eta entzun, epaitu gabe, forma lasaiz. Ideia horiek eztabaidatzea edo minimizatzea jarrera okerra da.

Familiako medikura joatea aholkatu.

- Zein esaldiren bidez egingo zenukete?

2. ADIBIDEA: MITOAK/ EBIDENTZIAK/ GOMENDIOAK

MITO 2:

Bere buruaz beste benetan egin nahi duen pertsonak, ez dio inori esaten.

EBIDENTZIA:

Idea suizidak dituzten pertsonen kopuru esanguratsu batek argi eta garbi adierazten dituzte beren bizitzarekin amaitzeko asmoak.

GOMENDIOAK:

Arrisku-seinala horiek detektatzea oso garrantzitsua da.

Auto-lesio mehatxu guztiak oso serio hartu behar dira.

3. ADIBIDEA: MITOAK/ EBIDENTZIAK/ GOMENDIOAK

MITO 3:

Bere buruaz beste egingo duela esaten duen pertsonak, ez du inoiz egiten.

EBIDENTZIAK:

Sarritan, bere buruaz beste egiten saiatu diren pertsona gehienek hitz, mehatxu, keinu edo jokabide-aldaketen bidez adierazi zuten bere intentzioa.

GOMENDIOAK:

Hitz egite horiek ez dira inoiz alarde, xantaia edo manipulaziotzat hartu behar.

Inoiz ez zaio pertsonari bere buruaz beste egiteko esan behar.

4. ADIBIDEA: MITOAK/ EBIDENTZIAK/ GOMENDIOAK

MITO 4:

Arazo larriak dituzten pertsonak bakarrik egiten dute beren buruaz beste; beraz, haur/nerabeek ez dute beren buruaz beste egiten.

EBIDENTZIAK:

Suizidioaren arrazoiak anitzak izan daitezke. Helduentzat garrantzirik gabeko arazo txiki asko, gazte edo nerabe batentzat hondamendia izan daitezke eta oso arazo larria bezala bizi dezake eta, inpulsibotasun ezaugarri bati lotuta, bere buruaz beste egitera eraman dezake.

GOMENDIOAK:

Gure ikuspuntutik, beste batzuentzat larria ez den zerbait, beste batentzat larria izan daiteke. Eta gutxiespen hori, min handia egin diezaioke besteei.

5. ADIBIDEA: MITOAK/ EBIDENTZIAK/ GOMENDIOAK

MITO 5:

Edadeko pertsonak ez dute bere buruaz beste egiten.

EBIDENTZIAK:

Suizidioaren estatistikak diotenez, beren buruaz beste gehien egiten duten pertsonak edadekoak dira.

GOMENDIOAK:

Edadeko pertsonak bere buruaz beste egiteko mehatxuak seriotzat hartu.

Adineko pertsonen harremanetan egoten laguntzen dieten jardueratan aritzea gomendatzea eta laguntzea.