



SUIZIDIOAREN
PREBENTZIOA
GAZTE ETA
NERABEETAN

COVID19 ETA GAZTE ETA
NERABEEN OSASUN
MENTALA. 2. GIDA



easo
politeknikoa



inmakulada
TOLOSAKO LANBIDE IKASTOLA

Tknika

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi
Basque VET Applied Research Centre





EDUKIAK

- 5 Zer da suizidioa?
- 6 Alarma seinaleak
- 7 Mito eta ebidentziak
- 9 Aholkuak
- 10 Laguntza telefonoak

ZER DA SUIZIDIOA?

ZER DA SUIZIDIOA?

Suizidioaren inguruan definizio asko dauden arren, gida honetan suizidioa pertsona batek bere sufrimendu psikologiko onartezinaren aurrean aurkitzen duen konponbide erradikala bezala ulertzea gustatuko litzaiguke.

Pertsona batek, arazo baten ondorioz gaindituta sentitzen denean eta aurre egin ezin dionean, ez badu beste irtenbiderik ikusten, bere bizitzarekin amaitzea erabaki dezake.

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) suizidioa eta bere saiakerak pertsonei eragin diezaieketen osasun publikoko arazo larrienetako bat bezala identifikatzen du. Horregatik, lehentasunez artatzea gomendatzen du.

Suizidio gehienak sahiestu daitezke.

Pertsona batek bere buruaz beste egiteko nahia, izan ditzakeen arazoekin lotuta egon daiteke. Arazo hauek larriak izan daitezkeen arren, denborarekin, eta profesionalen familiaren, lagunaren, eta gertukoaren laguntzarekin konpon daitezke edo sufrimendu txikiagoarekin eraman

SUIZIDIO ARRISKUAREN ALARMA SEINALEAK

LEHEN MAILAKO ALARMA SEINALEAK.

- Hiltzeko, zauritzeko edo bere buruaz beste egiteko desioaz hitz egin edo idaztea
- Bizitzeko arrazoirik ez izatearen sentimenduari buruz hitz egin edo idaztea. (Etsipena)
- Min jasanezin bati buruz hitz egin edo idaztea.
- Besteentzako zama izateari buruz hitz egin edo idaztea.
- Nork bere burua hiltzeko moduak bilatzea.
- Agurtzea (Despedida)
- Sare sozialetako kontuak ixtea.
- Bat-bateko egoera animikoaren hobetzea
- Objetu maiteak oparitzea.

BIGARREN MAILAKO ALARMA SEINALEAK

- Eskola errendimenduaren jaitsiera.
- Bakaradea, isolamendua
- Izaeraren aldaketak.
- Norberaren zaintza gutxitzea
- Loaren ohituren aldaketak.
- Alkoholaren edo drogen kontsumoa handitzea.
- Eskoletara gutxiago joatea. Eskola-absentismoa.



MITO ETA EBIDENTZIAK

1. MITOA

Pertsona bati bere buruaz beste egiteko intentzioa duen galdetzeak, bere buruaz beste egitera bultzatzen dezake.

2. MITOA

Bere bizitzarekin amaitzeko nahia adierazten duten pertsonak ez dute inoiz egiten

3. MITOA

Bere buruaz beste egin nahi duten pertsonak ez dute esaten

1. MITOAREN EBIDENTZIA

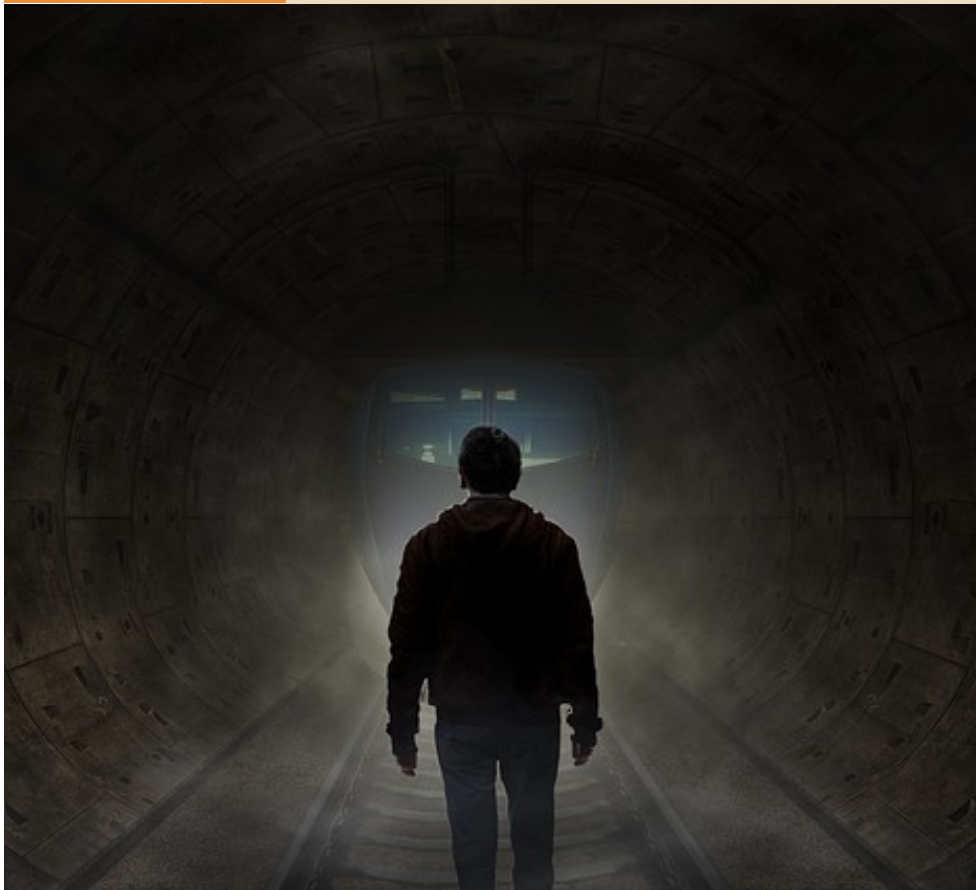
Frogatuta dago pertsona bati pentsamendu suiziden presentziari buruz galdetzeak eta hitz egiteak, ekintza egiteko arriskua murrizten duela, tentsioa arintzeko aukera emateaz gain, pertsona horri kezkatzen gaituela adierazten diolako.

2. MITOAREN EBIDENTZIA

Idea suizida duten pertsona askok argi eta garbi adierazten dituzte beren bizitzarekin amaitzeko duten asmoa, eta beste batzuek esan ez arren, beren intentzioak agerian uzten dituzte

3. MITOAREN EBIDENTZIA

Sarritan, bere buruaz beste egiten saiatu diren pertsonak, alde aurretik adierazi zuten beren asmoa, hitzez, mehatxuz, keinuz, edo jokabide aldaketekin



MITO ETA EBIDENTZIAK

4. MITOA

Suizidioa ezin da saiestu

4. MITOAREN EBIDENTZIA

Suizidioa saiestu daiteke, trafiko istripuak, genero indarkeria edo hilketak saiestu daitezkeen bazala. Baina, horretarako, politika publikoak eta prebentzio-planak behar dira.

5. MITOA

Objetiboki larriak diren arazoak dituzten pertsonak bakarrik egiten dute beren buruaz beste; Beraz, haurrek/nerabeek ez dute beren buruaz beste egiten

5. MITOAREN EBIDENTZIA

Suizidioa kausa anitzekoa da. Arazo txiki askok pertsona baten suizidioan eragin dezakete, gainera, batzuentzat zerbait txikia dena, beste batzuentzat zerbait katasstrofikoa izan daiteke.

6. MITOA

Gazteek ez dute bere buruaz beste egiten

6. MITOAREN EBIDENTZIA

14 eta 29 urte bitarteko gazteen artean, arrazoi ez naturalen ondorioz ematen diren heriotza kausa nagusia suizidioa da.

7. MITOA

Psikiatriako profesionalak bakarrik saiestu ditzakete suizidio saiakerak.

7. MITOAREN EBIDENTZIA

Psikiatriako eta psikologiako profesionalen laguntza garrantzitsua bada ere, ebidentziak erakusten du, prebentzioako lehen urratsa, entzuteko eta laguntzeko jarrera dela, nahiz eta profesional batengandik ez etorri.



GAZTE ETA NERABEEN SUIZIDIOA SAHIESTEKO A HOLKUAK

1. go Aholkua

Pertsona batek bere buruaz beste egin nahi duela adierazten duenean, ez dugu inoiz xantaia edo manipulaziotzat hartu beahr, entzun egin behar diogu. Arazoak partekatzeak arazoak konpontzen laguntzen digu.

2. Aholkua

Mehatxu edo autolesio zeinuak seriotasunez hartu behar dira beti. Bere buruaz beste egiten saiatu diren pertsona gehienak, hitz, mehatxu, keinu edo jokabide aldaketan bidez adierazi zuten beren asmoa

3. Aholkua

Pertsona bat bere buruaz beste egiteko arriskuan dagoela uste badugu, horri buruz galdetu behar diogu. Galdetu eta entzun. Bilatu toki egokia.

4. Aholkua

Edozein pertsonak lagun dezake krisi suizida baten aurrean dauden pertsonen prebentzioan eta laguntzan. Prebentzioa, hitz egiten eta entzuten, hasiko dugu.

5. Aholkua

Bere buruaz beste egitea pentsatzen duen pertsona batentzat gauzarik okerrenetako bat, inork ez duela ulertzen, ez eta hartaz arduratzen ere pentsatzea da. Hitz egiteak konexio bat eraikitzen du eta axola zaizula jakinarazten dio. Erakutsi esaten dizuna entzuten duzula eta bere mina benetakoa dela ulertzen duzula.

EZ ESAN:

"Ez da hain larria" . Ez kendu garrantziareik berak sentitzen duenari, erakutsi esaten dizuna entzuten duzula eta bere mina benetakoa dela ulertzen duzula.
"Gauzak hobetuko dira". Ez dakigu, ez joan horren urrutira, entzun eta saiatu ulertzen bere egoera.

ESAN

"Ez zaude bakarrik, zuri entzuteko eta laguntzeko bainago". Zure babesa eman, norbait alboan dugula jakiteak,
"Agian ez dut ulertuko zehazki nola sentitzen zaren, baina badakit ahal dudan moduan lagundu nahi dizudala". Zintzotasunez arekutsi gertu zaudela.

6. Aholkua

Ohikoa da, bere buruaz beste egiteko zorian dauden pertsonak, inori zer ez esateko eskatuko dizute. Beldur horren aurrean, bere egoeraz kezkatzen zarela erakutsi eta laguntza eskatuko duzula jakinarazi, ahal den moduan era anonimo batean.

7. Aholkua

Pertsona adingabea bada, konfidantzazko heldu bati esan beharko diozu. Adingabe horri, erakutsi bere goerak kezkatzen dizula eta laguntzeko prest zaudela "egoera honen aurrean laguntza behar ugula uste dut, utzidazulaguntza eskatzen zu agundu ahal izateko". Esan diezaiokezu. Irakasle edo orientatzaile batekin hitz egin behar duzu kezkatzen zaituenari buruz.



LAGUNTZA

BEHAR BADUZU

BADABIDEBAT. Tlf 900840335 (DOAKOA)
www.badabidebat.eus (online txat-a)
Whatsapp 747421720

"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"
Krisi egoeretarako Tlf 717003717

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL
<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>

AGIFES Tlf 943474337

AVIFES Tlf 944456256

ASAFES Tlf 945288648