



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN JOVENES Y ADOLESCENTES

COVID 19 Y SALUD MENTAL EN
JÓVENES Y ADOLESCENTES. GUÍA 2.



easo
politeknikoa



inmakulada
TOLOSAKO LANBIDE IKASTOLA

Tknika

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





CONTENIDOS

- 5 ¿Qué es el suicidio?
- 6 Señales de alarma
- 7 Mitos y evidencias
- 9 Consejos
- 10 Teléfonos de ayuda

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

Aunque existen muchas definiciones del suicidio, nos gustaría que en esta guía se entendiera el suicidio como la solución radical que una persona encuentra ante su intolerable sufrimiento psicológico.

Si una persona que se siente superada por un problema y no puede afrontarlo no ve otra solución, puede decidir acabar con su vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica el suicidio y los intentos de suicidio como uno de los problemas más graves de salud pública que pueden afectar a las personas. Por ello, recomienda concederle una atención preferente.

La mayor parte de los suicidios pueden evitarse.

El deseo de una persona de suicidarse puede estar relacionado con posibles problemas. Aunque estos problemas pueden ser graves, pueden resolverse con el tiempo y con la ayuda de profesionales, familiares, amistades y allegados, o se pueden llevar con un menor sufrimiento.

SEÑALES DE ALARMA DEL RIESGO DE SUICIDIO

SEÑALES PRIMARIAS DE ALARMA.

- Hablar o escribir acerca del deseo de morir, herirse o suicidarse.
- Hablar o escribir acerca del sentimiento de no tener motivos para vivir. (Frustración)
- Hablar o escribir acerca de un dolor insoportable.
- Hablar o escribir acerca de ser una carga para los demás.
- Buscar modos de suicidarse.
- Despedirse.
- Cerrar las cuentas de las redes sociales.
- Mejora súbita del estado anímico.
- Regalar objetos queridos.

SEÑALES SECUNDARIAS DE ALARMA

- Descenso del rendimiento escolar.
- Soledad, aislamiento.
- Cambios de carácter.
- Disminución del cuidado personal.
- Cambios en los hábitos del sueño.
- Aumento del consumo de alcohol o drogas.
- Menor asistencia a clase. Absentismo escolar.



MITOS Y EVIDENCIAS

MITO 1

Preguntar a una persona si tiene intención de suicidarse puede inducir al suicidio.

EVIDENCIA DEL MITO 1

Está demostrado que preguntar y hablar a una persona sobre la presencia de pensamientos suicidas reduce el riesgo de suicidio, ya que, además de dar la posibilidad de aligerar la tensión, indica a esa persona que nos preocupa.

MITO 2

Las personas que manifiestan su deseo de acabar con su vida nunca lo hacen.

EVIDENCIA DEL MITO 2

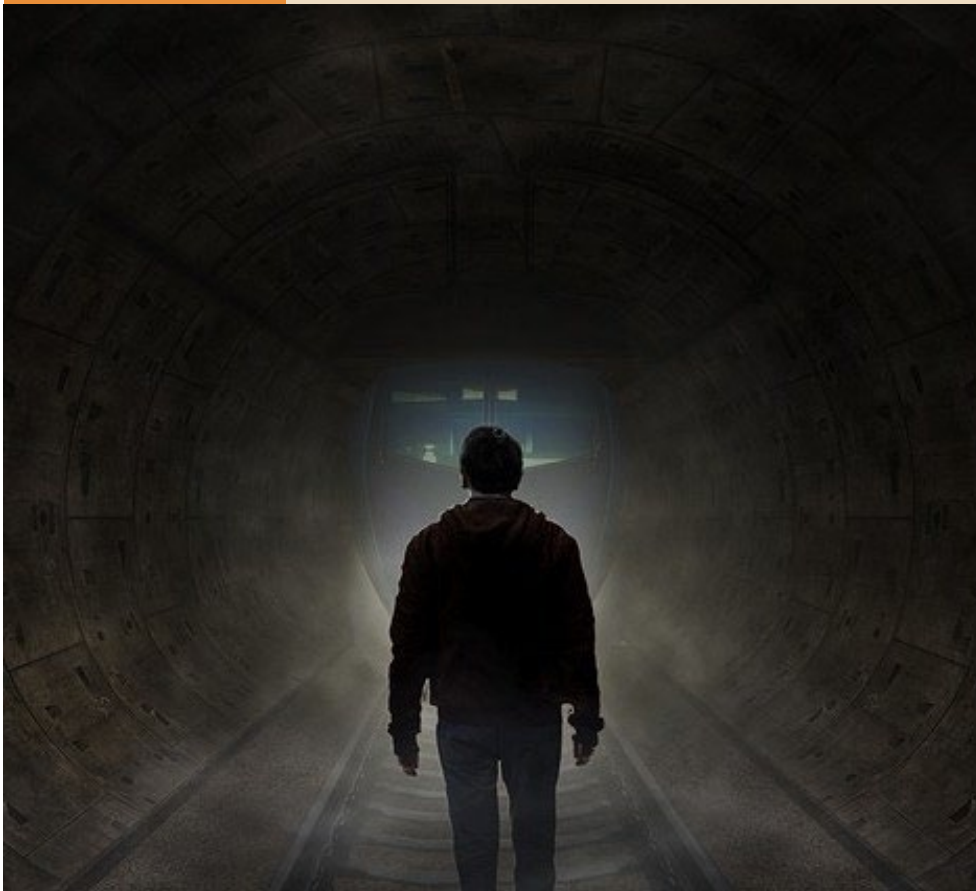
Muchas personas con ideas suicidas expresan claramente su intención de acabar con su vida y, aunque otras no lo digan, ponen de manifiesto sus intenciones.

MITO 3

Las personas que quieren suicidarse no lo dicen.

EVIDENCIA DEL MITO 3

Muchas de las personas que han intentado suicidarse habían expresado previamente su intención por medio de palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.



MITOS Y EVIDENCIAS

MITO 4

El suicidio no se puede evitar

EVIDENCIA DEL MITO 4

Se puede evitar el suicidio como se pueden evitar los accidentes de tráfico, la violencia de género o los homicidios. Pero, para ello, son necesarias políticas públicas y planes de prevención.

MITO 5

Solo las personas con problemas objetivamente graves se suicidan, por lo que los niños/niñas y adolescentes no se suicidan.

EVIDENCIA DEL MITO 5

El suicidio es multicausal. Muchos pequeños problemas pueden influir en el suicidio de una persona. Además, lo que para unos es algo pequeño, para otros puede resultar algo catastrófico.

MITO 6

Los y las jóvenes no se suicidan.

EVIDENCIA DEL MITO 6

Entre los jóvenes de 14 a 29 años, el suicidio es la principal causa de muerte por causas no naturales.

MITO 7

Sólo los y las profesionales de la psiquiatría pueden evitar los intentos de suicidio.

EVIDENCIA DEL MITO 7

Siendo importante el apoyo de los y las profesionales de la psiquiatría y la psicología, la evidencia muestra que el primer paso en la prevención es la actitud de escucha y ayuda, aunque no provenga de un o una profesional.



CONSEJOS PARA EVITAR EL SUICIDIO EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

Consejo 1

Cuando una persona declara que quiere suicidarse, nunca hemos de considerarlo como un chantaje o una manipulación, tenemos que escucharle. Compartir los problemas nos ayuda a solucionar los problemas.

Consejo 2

Los signos de amenaza o autolesión deben tomarse siempre con seriedad. La mayor parte de las personas que han intentado suicidarse manifestaron su intención a través de palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

Consejo 3

Si creemos que una persona está en riesgo de suicidio, debemos preguntarle al respecto. Preguntarle y escucharle. Hay que buscar el lugar adecuado.

Consejo 4

Cualquier persona puede contribuir a la prevención y asistencia de las personas que se encuentran ante una crisis suicida. La prevención la iniciaremos hablando y escuchando.

Consejo 5

Una de las peores cosas para una persona que piensa en suicidarse es pensar que nadie le entiende ni se preocupa por ella. Hablar establece una conexión y le hace saber que te importa. Muestra que escuchas lo que te dice y comprendes que su dolor es real.

NO DIGAS:

"No es tan grave". No restes importancia a lo que siente; muestra que escuchas lo que te dice y comprendes que su dolor es real.

"Las cosas mejorarán". No lo sabemos, no vayas tan lejos, escucha y trata de entender su situación.

DI

"No estás solo/a, estoy para escucharte y ayudarte". Dale tu apoyo, saber que tenemos a alguien al lado indica que eres importante para él. "Quizá no entienda exactamente cómo te sientes, pero sé que te quiero ayudar como pueda". Muéstrale con franqueza tu disposición.

Consejo 6

Es habitual que las personas que están a punto de suicidarse pidan que no se diga nada a nadie. Ante ese temor, muéstrale que te preocupa su situación y hazle saber que vas a pedir ayuda, como se pueda y de manera anónima.

Consejo 7

Si la persona es menor de edad, deberás contárselo a una persona adulta de confianza. Muestra a ese o esa menor que te preocupa su situación y que estás dispuesto dispuesta a ayudarle. Puedes decirle lo siguiente: "Creo que necesitamos ayuda ante esta situación; déjame pedir ayuda para poder ayudarte". Debes hablar con un profesor/a u orientador/a sobre lo que te preocupa.



EN CASO DE NECESITAR AYUDA

BADABIDEBAT. Tel. 900840335 (GRATUITO)
www.badabidebat.eus (chat online)
Whatsapp 747421720

"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"

Para estados de crisis Tel. 717003717

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL

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

AGIFES Tel. 943474337

AVIFES Tel. 944456256

ASAFES Tel. 945288648