



¿Qué podemos hacer ante la conducta suicida?

Información básica para prevenir la conducta suicida y conocer los recursos de ayuda disponibles en Erandio.

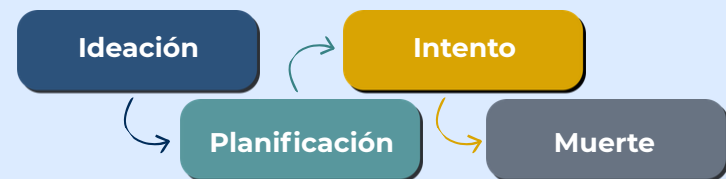
Accede a más información



¿QUÉ ES LA CONDUCTA SUICIDA?

Es un fenómeno multicausal. En la mayoría de los casos, las personas no desean morir, sino dejar de sufrir.

Puede desarrollarse como un proceso:



Sin embargo, no toda ideación lleva a un intento, ni todo intento termina en muerte.



RECUERDA

- El suicidio es **prevenible**
- En muchos casos **se puede evitar**
- Todas las personas podemos ser **agentes de prevención**



En la **Comunidad Autónoma Vasca**, se produce casi **un suicidio cada dos días**.



¿QUÉ AUMENTA EL RIESGO?

Algunas circunstancias pueden aumentar la **vulnerabilidad**. No son causas directas ni determinantes, pero requieren atención.



Algunas señales de alarma

- * Hablar de desaparecer o de ser una carga
- * Romper vínculos o aislarse
- * Despedirse o cerrar asuntos pendientes
- * Mostrar una calma repentina después de una crisis grave

El suicidio no siempre avisa. Nadie es culpable por no haberlas visto. Ante la duda, es importante **preguntar y/o hablar**.

DUELO POR SUICIDIO

Las **personas que han perdido a un ser querido por suicidio** pueden experimentar un duelo especialmente complejo, con sentimientos de culpa, incompreensión o estigma.

El acompañamiento profesional y los grupos de apoyo pueden ser de gran ayuda.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

No hace falta ser profesional. Preguntar y acompañar **SIEMPRE** ayuda.

➤ Si lo estás pasando mal

- * No te calles, habla con una persona de confianza
- * Busca ayuda profesional
- * Evita tomar decisiones durante la crisis
- * Aléjate de medios que puedan hacerte daño

➤ Si quieres ayudar a alguien

- * **Pregunta** sin miedo
- * **Escucha** sin juzgar
- * **Contacta** con profesionales
- * **Acompaña** y no abandones

➤ Ideas que no ayudan

- * Minimizar el sufrimiento
- * Juzgar o dar lecciones
- * Prometer guardar el secreto



RECURSOS DE AYUDA

944 890 233 Servicios de Acción Social de Erandio

024 Línea de Atención a la Conducta Suicida
(También dispone de chat)

717 003 717 Teléfono de la Esperanza



EMERGENCIAS

112 | SOS Deiak - Emergencias

944 671 111 | Policía Local de Erandio

944 063 440 | Ertzaintza Erandio



RECURSOS DE APOYO EN EL DUELO

* **BIZIRAUN**. Apoyo a familias que han perdido un ser querido por suicidio.

✉ **info@biziraun.org**

* **BIDEGIN**. Asociación para la atención del duelo y enfermedad grave avanzada.

☎ **664 125 293**



Asociación para la información, formación y apoyo en la prevención del suicidio y el acompañamiento emocional.

www.aidatu.org