



Zer egin dezakegu jokabide suizidaren aurrean?

Jokabide suizida prebenitzeko eta Erandion dauden laguntza-baliabideak ezagutzeko oinarritzko informazioa.

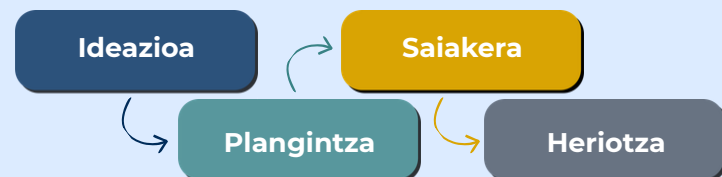
Informazio gehiago



ZER DA JOKABIDE SUIZIDA?

Kausa anitzeko fenomeno da. Kasu gehienetan, pertsonak ez dute hil nahi, sufrimenduari amaiera eman baizik

Prozesu gisa gara daiteke:



Hala ere, ideia orok ez dakar saiakera bat, eta saiakera oro ez da heriotzarekin amaitzen.



GOGOAN IZAN

- Suizidioa **prebenitu** daiteke
- Kasu askotan **saihestu** daiteke
- Pertsona guztiak izan gaitezke **prebentzio-eragile**



Euskal Autonomia Erkidegoan, ia **suizidio bat** gertatzen da **bi egunetik behin**.



ZERK AREAGOTZEN DU ARRISKUA?

Zenbait egoerak zaurgarritasuna areagotu dezakete. Ez dira zuzeneko kausak, ezta faktore erabakigarriak ere, baina arreta eskatzen dute.



Alarma-seinale batzuk

- * Desagertzeaz edo besteentzat zama izateaz hitz egitea
- * Harremanak etetea edo isolatzea
- * Agur esatea edo egiteke dauden gaiak ixtea
- * Krisi larri baten ondoren bat-batean lasaitasuna erakustea

Suizidioak ez du beti abisatzen. Inor ez da errudun seinale horiek ikusi ez izanagatik. Zalantzaren aurrean, garrantzitsua da **galdetzea edo hitz egitea**.

SUIZIDIOAGATIKO DOLUA

Suizidioaren ondorioz hurbileko pertsona bat galdu dutenek dolu bereziki konplexua bizi dezakete. Erruduntasuna, ulertezintasuna edo estigma senti ditzakete.

Laguntza profesionala eta laguntza-taldeak oso lagungarriak izan daitezke.



NOLA LAGUNDU DEZAKEGU?

Ez da beharrezkoa profesionala izatea. Galdetzea eta laguntzea **BETI** lagungarria da.

➤ Gaizki pasatzen ari bazara

- * Ez isildu, konfiantzazko pertsona batekin hitz egin
- * Bilatu laguntza profesionala
- * Saihestu krisi-egoeran erabakiak hartzea
- * Kendu zure ingurutik kalte egin diezazuketen bitartekoak

➤ Norbaiti lagundu nahi badiozu

- * **Galdetu** beldurrik gabe
- * **Entzun** epaitu gabe
- * **Jarri harremanetan** profesionalekin
- * **Egon ondoan,** ez utzi bakarrik

➤ Laguntzen ez duten ideiak

- * Sufrimendua minimizatzea
- * Epaitzea edo irakaspenak ematea
- * Sekretua gordeko duzula hitzematea



LAGUNTZA-BALIABIDEAK

944 890 233 Erandioko Gizarte Ekintzako Zerbitzuak

024 Jokabide Suizidari Arreta Emateko Telefono-linea (Txat-zerbitzua ere badu)

717 003 717 Itxaropenaren Telefonoa



LARRIALDIK

112 | SOS Deiak - Larrialdiak

944 671 111 | Erandioko Udaltzaingoa

944 063 440 | Ertzaintza Erandio



DOLUAN LAGUNTZEKO BALIABIDEAK

* **BIZIRAUN.** Suizidioagatik pertsona bat galdu duten familientzako laguntza.

✉ **info@biziraun.org**

* **BIDEGIN.** Doluaren eta gaixotasun larri aurreratuaren arretarako elkarte.

☎ **664 125 293**



Suizidioaren prebentzioari eta laguntza emozionalari buruzko informazioa, prestakuntza eta laguntza emateko elkarte.

www.aidatu.org