

Prevención del suicidio

Todas las personas que piensan en el suicidio desean expresar que algo no va bien, que se sienten mal e incapaces de adaptarse a las exigencias que les plantea la vida.

Está demostrado que hablar del suicidio reduce el riesgo de realizarlo y posibilita el análisis de los propósitos autodestructivos.



**LLAMA
A LA VIDA**

LÍNEA DE ATENCIÓN
A LA CONDUCTA SUICIDA

Servicio de Psiquiatría

Hospital Universitario de Navarra

Calle Irunlarrea 3 - 31008 Pamplona, Navarra

Teléfonos de interés:

Urgencias **112**

Teléfono de la esperanza **948 243 040**

Llama a la vida **024**



¿Qué puedo hacer si he comenzado a pensar en el suicidio?

Información para pacientes

Recomendaciones
para la prevención
del suicidio

¿Sabías que...

la ideación suicida podría afectar a lo largo de la vida a entre el 5% y el 10% de la población española?

Los pensamientos suicidas normalmente, están asociados con problemas que pueden resolverse. Aunque no se le ocurra otra solución que el suicidio, no significa que no la haya, **sino que usted no puede verla en ese momento.**

¡Recuerda!

Las crisis son transitorias, la muerte no lo es



No se aisle.

- Otra persona puede ayudarle a encontrar una solución.
- **No esté solo/a**, tener personas en quien confiar y con quien poder hablar puede ser de gran ayuda.
- **Sea sincero/a, hable de sus pensamientos suicidas y déjese ayudar por profesionales.** Es conveniente acudir a las citas que le programen en su equipo de atención primaria y salud mental.

Consejos:

- **Piense en las cosas o personas importantes** que le han ayudado a superar otros momentos difíciles.
- **Identifique la causa** o comienzo de los pensamientos suicidas, tratando de reducirlos y evitar eventos que los provoquen.
- **Escriba un diario** en el que pueda anotar las cosas realmente importantes para usted. Escriba sus sentimientos y léalos cuando los pensamientos suicidas aparezcan.



- Trate de **centrarse en el día a día**, pensar más allá puede ser abrumador si siente que tiene muchos problemas y no se ve capaz de afrontarlos.
- Cuando esté desanimado/a **evite las drogas y el alcohol**, pueden aumentar su malestar.
- Deseche objetos peligrosos y cree un **ambiente seguro** en el entorno que le rodea.
- **Manténgase sano/a**, trate de hacer ejercicio y de comer bien.
- **No actúe de forma impulsiva**, los pensamientos suicidas muchas veces desaparecen.

Si se ha autolesionado o siente un peligro inminente de hacerlo, acuda al servicio de urgencias o al centro de salud más cercano o **llame al 112.**

Teléfono de la esperanza: 948 243 040

Teléfono ANAR: 116111 / 900 20 20 10