

# Suizidioaren prebentzioa

Suizidioan pentsatzen duten pertsona guztiek, zerbait ondo ez dagoela adierazi nahi dute, gaizki sentitzen direla eta bizitzak jartzen dizkien eskakizunetara egokitu ezinik daudela.

Suizidioaz hitz egiteak, hau egiteko arriskua murrizten du eta helburu autosuntsitzaileak aztertzeke aukera ematen duela frogatu da.



**DEITU  
BIZITZARA**

JOKABIDE SUIZIDARI  
ARRETA EMATEKO LINEA

Nafarroako Ospitale Unibertsitarioa  
Psikiatria Zerbitzua

Irunlarrea kalea 3 - 31008 Iruñea, Nafarroa

Intereseko telefonoak:

Larrialdiak: 112

Itxaropenaren telefonoa: 948 243 040

Deitu bizitzari: 024



## Zer egin dezaket suizidioaz pentsatzen hasi banaiz?

Pazienteendako informazioa

Suizidioa saihesteko  
gomendioak

## Ba al zenekien...

### Espainiako biztanleen %5 eta %10 artean ideia suizidak izango dituztela noizbait?

Pentsamendu suizidak, normalean, konpon daitezkeen arazoekin lotuta daude.

Suizidioa besterik bururatzen ez bazaizu ere, horrek ez du esan nahi konponbiderik ez dagoenik, baizik eta ezin duzula une horretan ikusi.

## Gogoratu!

### Krisiak iragankorrek dira, heriotza ez



## Ez zaitetz isolatu.

- Beste norbaitek konponbidea bilatzen lagun diezazuke.
- **Ez zaude bakarrik**, konfiantzazko jendea bilatu eta haiekin hitz egin, lagungarria izan daiteke.
- **Ez ezkutatu zure pentsamenduak, haiei buruz hitz egin** eta utzi profesionalei laguntzen. Komenigarria da oinarrizko osasun laguntzako eta osasun mentaleko ekipoak programatuko dizkizun hitzorduetara joatea.

## Aholkuak:

- Pentsa ezazu beste une zail batzuk gainditzen **lagundu dizuten gauza edo pertsona garrantzitsuetan**.
- **Identifikatu** pentsamendu suiziden **kausa** edo hasiera, saiatu pentsamendu horiek murrizten eta eragiten dituzten gertaerak saihesten.
- **Idatzi eguneroko bat**. Bertan, axola zaizkizun gauzak apuntatu eta pentsamendu suizidak agertzean irakurri itzazu.



- **Saiatu egunerokotasunean zentratzen**, harago pentsatzea izugarria izan daiteke arazo asko dituzula sentitzen baduzu eta arazo horiei aurre egiteko gai ez zarela ikusten baduzu.
- Adoregabetuta zaudenean, **drogak eta alkohola saihets itzazu**, ondoeza areagotuko dute.
- Bota objektu arriskutsuak eta **sortu giro segurua bat**.
- **Osasuntsu egon**, saiatu ariketa fisikoa egiten eta ondo jaten.
- **Ez jardun modu oldarkorrean**, pentsamenduak askotan desagertu egiten baitira.

Zure burua lesionatu baduzu edo berehala hori egin behar duzula sentituz gero, zoaz hurbilen duzun larrialdi zerbitzura, osasun etxera edo **deitu 112ra**.

*Itxaropenaren telefonoa: 948 243 040*  
*ANAR telefonoa: 116111 / 900 20 20 10*