

# 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.



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 senide batengan ideia suizidak antzeman baditut?

Familia eta lagunendako informazioa

Suizidioa saihesteko gomendioak

## Ba al zenekien...

**Bost gaztetik batek, azken urtean noizbait hil nahi izan duela eta gazteen %9,3 saiatu dela?**



**“Beti arreta jarri eta garrantzia eman hitzezko abisu eta seinaleei detekzio goiztiarrak ondorio larriak ekidin ditzake”**

## ZER EGIN DEZAKET

- **Lasai egon, eta erreakzioa onartu.** Bere buruari eusten kostatzen bazaio, bilatu laguntza konfidantzako norbaitengan.
- **Pertsona horrekin hitz egin.** Plan xehatu batek arrisku handiagoa adierazten du. Ez hartu sekretuan gordetzeko konpromezurik eta pertsonaren segurtasun fisikoa lehenetsi.
- Esaten ari dena onartu. Bere sentimenduak eta kezka epaitu gabe adierazten utzi.
- Dituen babesak identifikatzen lagundu, haiek onartzera bultzatuz.
- Segurtasun-neurriak hartu, suizidio-metodorik ez erabiltzeko.
- Arriskua baloratu eta elkarrekin zer egin erabaki.
- Laguntza formala edo informala bilatu, behar izanez gero.

## ZER EZ EGIN

- EZ** egin uko arazoei.
- EZ** utzi pertsona bakarrik arriskuan dagoela uste baduzu.
- EZ** egin banalizaziorik eta ez egin desafiorik.
- EZ** egin oihu edo errietarik.
- EZ** ezazu jo errudun gaizki dagoelako.
- EZ** izan galdetzeko beldurrik.
- EZ** epaitu eta ez alderatu beste pertsona batzuekin. Horrek errua eta ondoeza areagotzen ditu.
- EZ** gorde dena sekretupean. Lagun baten bizitzaren eta bere konfiantzaren artean, aukeratu bizitza.
- EZ** eman irtenbide sinplistik. Ezintasun eta lotsa sentimenduak areagotu ditzakete.
- EZ** saiatu pertsonari laguntzen inoren laguntzarik gabe.