

COMO ME COMUNICO CON LA PERSONA EN RIESGO

En caso de emergencia vital inminente es muy importante hacer saber a la persona que **NOS PREOCUPA Y QUE QUEREMOS AYUDARLE**, por lo que será fundamental:

- **Hablar con serenidad y escuchar** desde el respeto y la comprensión.
- Utilizar **frases amables**: *“Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte”*
- **Respetar los silencios**. Seguramente le cueste hablar de lo que piensa o siente.
- **Mostrar preocupación y transmitir que nos importa**.
- Hacerle entender que todas **las cosas y situaciones cambian**.
- Centrarse en todas la **capacidades y virtudes que tiene como persona**.

E igual de importante es saber que **NO HACER**:

- **No juzgar** ni verbalmente ni gestualmente.
- **No reprochar** su manera de pensar *“¿Cómo puedes decir eso?”*.
- **No criticar, discutir, usar sarcasmos**: *“Anda, no digas tonterías...”*.
- **No minimizar la situación que está viviendo**: *“No será para tanto. Es normal, ya se te pasará.”*

La identificación de señales de alerta de la conducta autolítica está relacionada directamente con la posibilidad de que se produzca dicha conducta. Sin embargo, el hecho de que no se detecten estas señales no significa que la persona no pueda llevar a cabo un intento de suicidio. Ante la duda, la Línea 024 de atención a la conducta suicida es una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados.



LLAMA A LA VIDA



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Área de Actividades Preventivas



[W www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [in /mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [You Tube /mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11



LOGO



ACTUACIÓN ANTE LA SOSPECHA DE LA CONDUCTA SUICIDA

Área de Actividades Preventivas

INTRODUCCIÓN

El suicidio se puede definir como la **conducta de solución radical al sufrimiento psicológico intolerable**. La persona, tras verse superada en recursos y capacidad de afrontamiento, no ve ninguna salida y decide acabar con su vida.

Dos son los pensamientos distorsionados que las personas con ideación suicida consideran reales:

1. Siempre van a seguir sufriendo igual (**Desesperanza**)
2. Su pérdida será fácil de superar para sus familiares y seres queridos, incluso llegando a creer que vivirán mejor sin ellos.

Además, algunos **EVENTOS ESTRESANTES** pueden ser predictores de una crisis suicida en una **persona vulnerable**:

- Fin de relación sentimental, separación o divorcio
- Fallecimiento de ser querido
- Detención y/ o problemas legales
- Problemas económicos
- Enfermedades graves



SEÑALES DE ALERTA

SEÑALES VERBALES

- **Comentarios negativos sobre sí mismo o sobre su vida:** "No valgo para nada", "Esta vida es un asco", "La vida no tiene sentido", "Estaríais mejor sin mí",...
- **Despedidas inusuales verbales o escritas por cualquier medio de comunicación (whatsapp, email, redes sociales):** "Quiero que sepas que en todo este tiempo me has ayudado mucho" "siempre te querré",...
- **Verbalizaciones relacionadas con el acto suicida o la muerte.** "Me gustaría desaparecer", "Quiero descansar", "No deseo seguir viviendo", "Me pregunto cómo sería la vida si no estuviera", "No merece la pena seguir viviendo",...
- **Comentarios o verbalizaciones negativas sobre su futuro:** "Lo mío no tiene solución", "Quiero terminar con todo", "Las cosas no van a mejorar nunca",...

SEÑALES NO VERBALES

- **Aislamiento, falta de interés, actitud pasiva, apatía, tristeza, consumo inusual de alcohol y otras drogas, ...**
- **Sentimientos y pensamientos de incapacidad de superación del dolor,** escapar de la tristeza, imaginar un futuro sin sufrimiento,...
- **Cambios repentinos de conducta con un aumento significativo de la irascibilidad, irritabilidad, agresividad, o bien al contrario;** después de un periodo de agitación pasar a un periodo de calma y tranquilidad de repente.
- **Cambios en hábitos alimenticios/sueño, consumo alcohol, tabaco...**
- **Conducta de despedida:** regalar objetos muy personales, deseo de arreglar asuntos pendientes,...

ACTUACIÓN ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO

AVISAR a los **SERVICIOS DE EMERGENCIA (112)** o a la **LINEA ATENCIÓN CONDUCTA SUICIDA (024)**



Hasta la llegada de los profesionales sanitarios es muy importante **NO DEJAR SOLA A LA PERSONA** y **LIMITAR EL ACCESO A POSIBLES MEDIOS LESIVOS** (retirando todo tipo de material susceptible de ser utilizado con finalidad suicida y aumentando la precaución en instalaciones con pisos altos)

Tu intervención puede salvar la vida de una persona