Permítete vivir

"Muchas veces te encuentras poco preparado/a para lidiar con diversas situaciones, no encuentras otra opción, o la suficiente ayuda y apoyo que te aparte de la idea de morir para poner fin a tu sufrimiento.
¿Sientes que no merece la pena luchar más, que nada tiene sentido y que es imposible que vuelvas a sentirte bien?"

GUÍA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

PATROCINADA POR: Diputación de Granada Avanzamos junt@s · federación SALUD MENTAL andalucía

GUÍA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

”

Permítete vivir

Línea 024 de atención a la conducta suicida
Emergencias 112
Emergencias sanitarias 061
"Teléfono de la Esperanza" 717003717

PATROCINADA POR:

Diputación de Granada
Avanzamos junt@s

federación SALUD MENTAL andalucía

- SI TIENES IDEAS DE SUICIDIO, DEBES SABER QUE...
- PLAN DE SEGURIDAD PARA COMBATIR LAS IDEAS DE SUICIDIO
- SI ALGÚN FAMILIAR O PERSONA CERCANA ESTÁ EN RIESGO…
- SEÑALES DE ALERTA O INDICIOS...
- SI HAS TENIDO UN INTENTO DE SUICIDIO...
- SI ALGÚN FAMILIAR O PERSONA CERCANA SE HA INTENTADO SUICIDAR…
- MITOS Y REALIDADES
- TE PUEDE INTERESAR
- BUSCA LA ASOCIACIÓN MÁS CERCANA A TU DOMICILIO

SI TIENES IDEAS DE SUICIDIO, DEBES SABER QUE...

No estás solo/a.
Busca a una persona con la que tengas amistad, en la que confíes, o alguien profesional, y trasládale tus inquietudes. No mantengas en secreto tus pensamientos sobre el suicidio. Busca la compañía de alguien que te aprecie y con quien te sientas a gusto. Comparte con esa persona lo que estás sintiendo, háblale de tus emociones, tus inquietudes...Esto puede hacerte sentir mejor.

Los pensamientos de suicidio habitualmente pueden gestionarse.
Si no se te ocurre ninguna solución, no significa que no haya soluciones, sino que ahora no eres capaz de verlas. Los tratamientos psicoterapéuticos te ayudarán a encontrar y valorar las opciones adecuadas.

Las crisis de suicidio suelen ser pasajeras.
Aunque ahora sientas que tu abatimiento no va a terminar, es importante reconocer que las crisis no son permanentes.

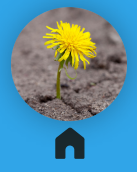
Los problemas, rara vez son tan graves como parecen a primera vista.
Las cosas que ahora te parecen insuperables (problemas financieros, pérdida de un ser querido...) con el tiempo, serán seguramente menos graves y más controlables.

Las razones para vivir ayudan a superar los momentos difíciles.
Piensa en las cosas que te han sostenido en los momentos difíciles: tu familia, tus aficiones, tus proyectos para el futuro...

Para combatir los pensamientos de suicidio debes elaborar un **Plan de Seguridad.**

024
112
061
717 003 717

PLAN DE SEGURIDAD PARA COMBATIR LAS IDEAS DE SUICIDIO



PLAN DE SEGURIDAD PARA COMBATIR LAS IDEAS DE SUICIDIO

- **Recuerda que no es beneficioso actuar de forma impulsiva, con el tiempo el pensamiento de suicidio se atenuará y desaparecerá.**
- **Si tienes pensamientos de suicidio, debes comunicárselo a una persona en quien confíes y a tu médico**. Busca a profesionales. Escucha los consejos y acepta la ayuda que puedan darte. Para que su respuesta sea lo más efectiva posible, es muy importante que muestres sinceridad con las personas que te atenderán.
- Elabora un listado de servicios 24 horas que atiendan estas situaciones, por ejemplo: **Llama al 024** ó 717 003 717.
- **En caso de autolesionarte**, o sentir un peligro inminente de hacerlo, **dirígete al Servicio de Urgencias del Hospital o del Centro de Salud más próximo o llama al 061 o al 112.**
- Si sigues un tratamiento por problemas de salud mental, debes de hablar con tu médico.
- Dale a tu terapeuta los datos de una persona con la que tengas amistad, un familiar u otra persona que pueda ayudar.
- **Llega a acuerdos con personas cercanas para llamarles en caso de que intentes autolesionarte.**
- Distánciate de cualquier medio con el que puedas hacerte daño.
- **Evita el consumo de alcohol u otras sustancias.**
- **Evita hacer cosas que no te salen bien** o encuentras difíciles hasta que te encuentres mejor.
- **Planifica actividades diarias**, escríbelas y ponlas en un lugar visible. Incluye al menos dos actividades diarias, de más de media hora cada una, que te gusten.
- **Cuida tu salud física,** vigila tu alimentación y realiza alguna actividad deportiva sencilla.
- Intenta ocupar el tiempo con actividad y ocupación. Participa en actividades culturales, deportivas y de ocio.
- Participa en las actividades de alguna asociación miembro de la Federación Salud Mental Andalucía de tu zona.

BUSCA ALGUNA ASOCIACIÓN CERCANA A TU DOMICILIO

RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO/A

SI ALGÚN FAMILIAR O PERSONA CERCANA ESTÁ EN RIESGO...

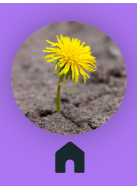
En ocasiones, las familias no cuentan con las habilidades o los recursos necesarios para identificar qué está pasando, existiendo a veces criterios erróneos con respecto al suicidio.

Éstas son algunas de las formas de ayudar a una persona que expresa su intención de cometer un suicidio:

- **Valora la situación seriamente.** Muchas personas antes de suicidarse, evidencian una serie de signos y síntomas que hacen posible la detección del riesgo suicida.

SEÑALES DE ALERTA O INDICIOS...

- **Sé directo/a. Habla claro y abiertamente sobre el suicidio.** Escúchalo/a, si dice claramente o deja entrever sus intenciones de acabar con su vida, no lo dejes pasar, te está avisando de algo. Te está pidiendo ayuda. A veces hay que estar atentos/as a palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta que nos están indicando que algo ocurre.
- **Exprésale tu preocupación.**
- **Muéstrate con disposición plena a escuchar.** Deja que la persona hable de sus sentimientos.
- **Acepta sus sentimientos. No los juzgues. No cuestiones si el suicidio es o no correcto. Evita sermonear sobre el valor de la vida.**
- **Acércate y muestra que estás disponible.** Demuestra interés y ofrece tu apoyo. Nunca desafíes.
- **No subestimes los problemas** de las personas que tienes a tu alrededor, el suicidio es multicausal. Muchos problemas pequeños pueden llevar al suicidio, y lo que para unas personas es algo insignificante, para otras puede ser algo catastrófico.
- **Quédate a su lado.** Aunque parezca que se ha repuesto de una crisis de suicidio, no bajes la guardia, no significa que estas ideas hayan desaparecido.
- **No muestres espanto o sorpresa.** Eso sólo hará que se distancie.
- **No prometas confidencialidad.** Busca ayuda también entre sus familiares y amigos.
- **Explica que hay alternativas disponibles** pero no des consejos fáciles. No quiere acabar con su vida, pero no encuentra otras alternativas para acabar con el sufrimiento que está sintiendo, más que atentar contra su vida. Muéstrale que hay otras opciones y que vas a ayudarle a encontrarlas.
- **Adopta medidas prácticas:** Retira o controla todos los elementos que puedan suponer un riesgo.
- **Busca ayuda profesional** e informa de si existe algún antecedente familiar de suicidio. Involucra a otras personas significativas que puedan contribuir a superar esta situación. Aunque no seas una persona profesional, puedes asumir una postura de escucha atenta y paciente con deseos reales de ayudarle a encontrar otras soluciones que no sean el suicidio.



SEÑALES DE ALERTA O INDICIOS...

MANIFESTACIONES VERBALES

"Me gustaría desaparecer"
"Quiero descansar"
"No deseo seguir viviendo"
"Me pregunto cómo sería la vida si hubiese muerto"
"Quiero quitarme la vida pero no sé cómo"
"Nadie me quiere y es preferible morir"
"No merece la pena seguir viviendo"
"Después de pensar mucho ya sé cómo quitarme de en medio"

"No valgo para nada"
"Está vida es un asco"
"Mi vida no tiene sentido"
"Estarías mejor sin mí"
"Soy una carga para todo el mundo"
"Toda mi vida ha sido inútil"
"Estoy cansado de luchar"

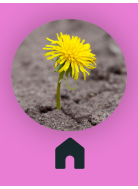
"Lo mío no tiene solución"
"Quiero terminar con todo"
"Las cosas no van a mejorar nunca"

"Quiero que sepas que en todo este tiempo me has ayudado mucho"

MANIFESTACIONES NO VERBALES

- **Aumento significativo de la irritabilidad**, ingesta de bebidas alcohólicas en cantidades y frecuencia superiores a las habituales, ... **con periodos de calma y tranquilidad repentinos** cuando previamente ha presentado gran agitación.
- **Aparición de cortes o lesiones** recientes en alguna parte del cuerpo.
- **Regalar objetos** personales muy preciados y queridos.
- **Cerrar asuntos** pendientes.
- **Preparación de documentos** para cuando no esté.

La identificación de estas señales de alerta está directamente relacionada con la presencia de una idea de suicidio. Ahora bien, el hecho de que no se detecten estas señales, no significa que la persona no pueda llevar a cabo un intento de suicidio.



SI HAS TENIDO UN INTENTO DE SUICIDIO...

Es muy posible que sientas bloqueo, desgaste, enfado, vergüenza y humillación. Es totalmente normal, porque las reacciones de las otras personas, el ingreso en el hospital u otro centro son abrumadoras. Sin embargo, debes saber que es posible recuperarse, superar estos sentimientos y tener una vida satisfactoria, en la que no tengan cabida las ideas de suicidio o que aprendas a vivir con ellas manteniéndote con seguridad.

Pasos a seguir:

Una vez que te hayan dado el alta médica, es conveniente que lleves a cabo estas acciones:

1. Concertar una cita con profesionales de salud mental.
2. Pedir información sobre lo que ha ocurrido, los efectos y el tratamiento recibido.
3. Pedir información sobre recursos y asociaciones de tu zona donde puedan darte orientación y apoyo.
4. Crear un plan de seguridad.
5. La finalidad de este plan es reducir el riesgo de otro intento de suicidio. Lo mejor sería que lo escribas con tus palabras para que lo tengas a mano cuando lo necesites. Puedes contar con la ayuda de familiares o amigos para su redacción.

PLAN DE SEGURIDAD PARA COMBATIR LAS IDEAS DE SUICIDIO

Además, te sugerimos algunas ideas para facilitar tu recuperación:

- **Desarrolla una rutina.** Establece un horario para las comidas y las horas de sueño, intenta que tus actividades sean regulares y mantén este sistema para que con el tiempo se siga normalizando tu rutina. Puede que durante tu proceso de recuperación, tu entorno no te motive y te parezca desolador, pero llevar a cabo una rutina te puede favorecer a volver a ver la vida de una forma agradable y gratificante.
- **Dedicarte a tus aficiones y pasatiempos.** Ésta es una buena manera de ayudarte a enfrentar los momentos difíciles, mejor aún si los compartes y practicas con más personas. Es muy importante realizar actividades que en el pasado te resultaron gratificantes y satisfactorias, porque si tus pensamientos negativos regresan, puedes recurrir a ellas para sentir la comodidad y seguridad que necesitas.
- **Identifica la causa o comienzo de esos pensamientos.** Puede que sea una fecha, un objeto... Procura reducir el efecto de estos eventos o circunstancias al mínimo y trata de evitarlos o responder ante ellos de una forma diferente. Si le cuentas a tu persona de confianza cuáles son estas circunstancias, seguro que podrá apoyarte.
- **Desecha todos los objetos que puedan resultar peligrosos para ti.** Tu persona de confianza puede colaborar en esto y ser quien guarde estos objetos. Por ejemplo, si estás tomando medicamentos, quédate con los necesarios para unos días y que esta persona guarde el resto.

SI ALGÚN FAMILIAR O PERSONA CERCANA SE HA INTENTADO SUICIDAR...

Durante el ingreso

Cuando una persona es ingresada por un intento de suicidio, el primer objetivo es conseguir resolver la crisis, estabilizar al paciente médica y emocionalmente, recibir indicaciones de cuáles deben ser los siguientes pasos, así como conocer los recursos a su alcance. Los médicos evaluarán la salud física y mental de la persona.

Los familiares y allegados son una fuente de información muy importante dado que conocen su historial médico y emocional. Por eso es fundamental que colabores facilitándoles información relevante:

- El tratamiento farmacológico y psicoterapéutico que está tomando.
- Posibles antecedentes familiares de suicidio.
- Si la persona tiene un acta de manifestación de voluntad anticipada. (Ver art.11 de Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica).

En el caso de un ingreso hospitalario involuntario, se debe realizar respetando al máximo los derechos fundamentales de la persona, en concordancia con la normativa vigente.

Antes de abandonar el hospital

Antes que tu familiar reciba el alta, puedes plantear las siguientes cuestiones relevantes. Es importante hablar claro y directo a la hora de preguntar, para que las respuestas sean lo más concretas posibles.

A tu familiar

¿Cómo te sientes?
¿Sientes inseguridad abandonando el hospital?
¿Qué puedo/podemos hacer para ayudarte?

Al personal del hospital

¿Piensa que mi familiar está listo para salir del hospital?
¿Cuál es mi papel, a partir de ahora, como familiar?
¿Sobre qué tipo de síntomas deberíamos estar alerta y cuándo debemos buscar ayuda?

... sigue

SI ALGÚN FAMILIAR O PERSONA CERCANA SE HA INTENTADO SUICIDAR...

La vuelta a casa

- Después de un intento de suicidio, en los seis primeros meses aumenta el riesgo de una recaída, por esa razón, durante este periodo, presta atención a la seguridad.

Entre otras cosas, puedes colaborar realizando estas acciones:

1. **Reduce y minimiza el riesgo en el hogar**: objetos que supongan algún peligro, medicamentos o alcohol son algunas de las cosas que puedes evitar que estén al alcance.
2. **Colabora y apóyale en la elaboración de un Plan de Seguridad.**

PLAN DE SEGURIDAD PARA COMBATIR LAS IDEAS DE SUICIDIO

3. **Trabaja en las fortalezas** de la persona para incentivar su seguridad.
4. **Favorece la comunicación y el respeto** en las conversaciones.
5. **Ayúdale a tomar decisiones** y apóyale en la reflexión para que nos las tome precipitadamente.
6. **Procura no infravalorar a la persona** y evita tratarla como incapaz.

La familia también se tiene que cuidar

- Por lo general, la familia proporciona a la persona que ha intentado quitarse la vida un entorno de seguridad y confianza.
- Verse arropado por personas que le acompañan y muestran su apoyo le ayuda a mantener la esperanza. Es importante remarcar el papel positivo de las familias y allegados como agentes terapéuticos en la recuperación y prevención de recaídas.
- Además, son una fuente de información esencial para los profesionales, porque son quienes mejor pueden conocer a la persona, su estado emocional y su entorno.
- Las familias juegan un papel esencial como agente terapéutico en la recuperación y en la prevención de recaídas, pero a menudo no están preparadas para ello, produciéndose una sobrecarga que a veces desemboca en trastornos para los propios familiares cuidadores que dificultan las funciones que desempeñan.

... sigue

SI ALGÚN FAMILIAR O PERSONA CERCANA SE HA INTENTADO SUICIDAR...

La familia también se tiene que cuidar

Por este motivo, se han creado, desde el movimiento asociativo de la Salud Mental de Andalucía, servicios de apoyo a la familia como el Programa de Escuela de Familias y los Grupos de Ayuda Mutua.

Las Escuelas de Familias

Están destinadas a cubrir las necesidades de formación, información y apoyo que puedan surgir en las familias o allegados.

Entre otros, sus objetivos son:

- **Potenciar las habilidades de comunicación familiar.**
- **Reducir las situaciones de estrés** y sobrecarga familiar.
- **Favorecer la solución de problemas en el seno familiar.**
- **Fomentar la recuperación** de roles sociales y familiares.
- **Romper el aislamiento social y** la situación de estigma de las familias de personas con problemas de salud mental.

Los Grupos de Ayuda Mutua

Tienen como objetivo:

- **Dar soporte y comprensión** para las familias y allegados que comparten la misma situación.
- **Proporcionar orientación** a otros familiares sobre cómo afrontar los problemas de convivencia diaria y las situaciones de crisis.
- **Desarrollar conductas y actitudes positivas.**
- **Aumentar las redes de apoyo social,** incrementando el nivel de participación social.

En las asociaciones también existen programas de respiro familiar que tienen por objeto desarrollar una serie de actividades que sirven de apoyo y respiro a la familia con la que conviven.

RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO/A

BUSCA ALGUNA ASOCIACIÓN CERCANA A TU DOMICILIO

MITOS Y REALIDADES

MITO

Los medios de comunicación no deben hablar del suicidio para evitar el "efecto llamada" o "efecto Werther".

REALIDAD

La publicación de información **responsable y adecuada** por parte de los medios es fundamental y puede ayudar a prevenir el suicidio (*"efecto Papageno"*).

Separando los hechos de los mitos.

Recuerda que el suicidio sólo puede comprenderse dentro del contexto de la cultura individual, que debe ser la base de cualquier programa de prevención de suicidio. Confiamos en que éstos ofrecerán una panorámica del tema más que un debate en profundidad.

Campaña elaborada por la Confederación Salud Mental España con motivo del Día Mundial de la Prevención del Suicidio

MITOS Y REALIDADES

MITO

Los medios de comunicación no deben hablar del suicidio para evitar el "efecto llamada" o "efecto Werther".

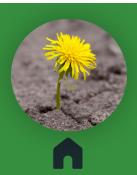
REALIDAD

La publicación de información **responsable y adecuada** por parte de los medios es fundamental y puede ayudar a prevenir el suicidio (*"efecto Papageno"*).

Separando los hechos de los mitos.

Recuerda que el suicidio sólo puede comprenderse dentro del contexto de la cultura individual, que debe ser la base de cualquier programa de prevención de suicidio. Confiamos en que éstos ofrecerán una panorámica del tema más que un debate en profundidad.

Campaña elaborada por la Confederación Salud Mental España con motivo del Día Mundial de la Prevención del Suicidio



MITOS Y REALIDADES

MITO

La persona que **realmente quiere** acabar con su vida, no avisa.

REALIDAD

Muchas personas **avisan de alguna forma** a su entorno acerca de sus intenciones.

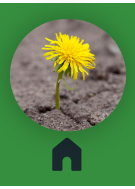
MITO

Las personas que se suicidan son egoístas (o valientes).

REALIDAD

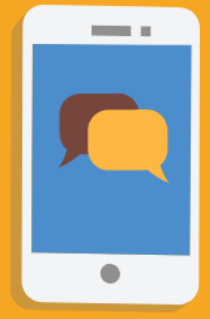
La conducta suicida no es valiente ni cobarde, está vinculada a un **altísimo grado de sufrimiento** de la persona.

Campaña elaborada por la Confederación Salud Mental España con motivo del Día Mundial de la Prevención del Suicidio



MITOS Y REALIDADES

MITO



Los intentos de suicido **son una llamada de atención**.

REALIDAD

Un intento de suicidio es una manifestación del **sufrimiento y desesperación** que siente la persona.

MITO

El suicidio **no se puede prevenir.**

REALIDAD

Sí se puede. Es fundamental la detección temprana y poder disponer de los recursos, profesionales y espacios adecuados.

Campaña elaborada por la Confederación Salud Mental España con motivo del Día Mundial de la Prevención del Suicidio

TE PUEDE INTERESAR

La reflexión de Pablo Motos:
"La preocupación nunca cura, pero te roba la vida"

Spot de la campaña "Permítete vivir"

"Usa tu diálogo interior para apoyarte, no para anularte"
El Dr.Puig desvela secreto en El Hormiguero: las conversaciones que tenemos con nosotros mismos.
Los diálogos negativos elevan el nivel de dos sustancias que son el glutamol y el cortisol que pueden matar

"La app Prevensuic!
Es la primera aplicación en español para dispostivos móviles dirigida a prevenir y abordar la conducta suicida.

Se puede descargar gratuitamente para iOS y Android:

Download on the App Store

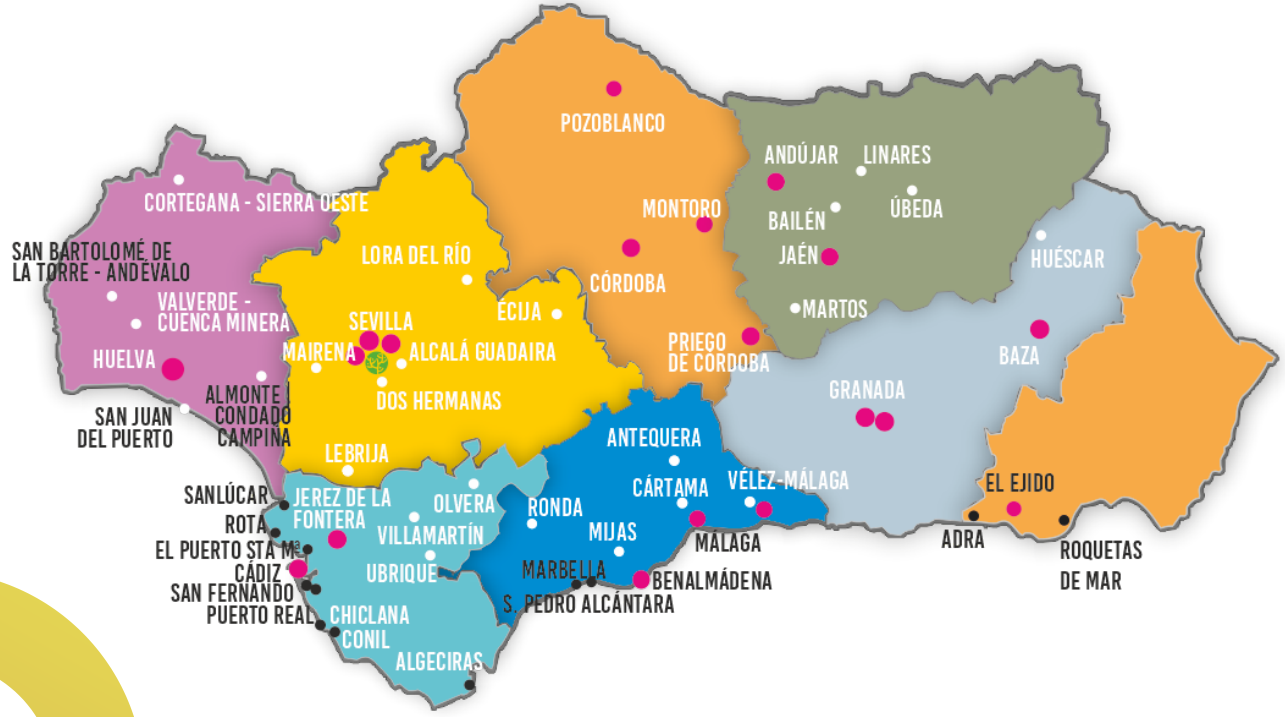
GET IT ON Google Play

BUSCA LA ASOCIACIÓN MÁS CERCANA A TU DOMICILIO

CRÉDITOS

El presente documento ha sido elaborado por las entidades granadinas AGRAFEM, AFEMAGRA y GRANABIP y Federación Salud Mental Andalucía en coordinación y cofinanciado por el Área de Bienestar Social de la Diputación Provincial de Granada y del Servicio Andaluz de Salud de la Junta de Andalucía.

Comité Técnico:
• Ángel Mena. Profesor de la EASP.
• Javier Fuentes. Psicólogo AGRAFEM.
• Silvia Rejón. Trabajadora Social AGRAFEM.
• María José Maestra Psicóloga AFEMAGRA.
• Candela Pilar. Psicóloga GRANABIP.
• Lola Chinchilla. Técnica de la Federación.
Coordinación Técnica: Salud Mental Andalucía.
Redacción: Comité Técnico.
Diseño y maquetación: Salud Mental Andalucía.



+ BUSCAR ASOCIACIONES

FUENTES:

- ***"AFRONTANDO LA REALIDAD DEL SUICIDIO"***
  - MADRID 2006
  - CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA.
- ***"GUÍA PARA FAMILIARES. DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN PERSONAS CON UNA ENFERMEDAD MENTAL"***
  - MADRID 2016
  - COMUNIDAD DE MADRID Y FEMASAM (MOVIMIENTO PRO SALUD MENTAL)
- ***"GUÍA SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA PERSONAS CON IDEACIÓN SUICIDA Y FAMILIARES"***
  - SEVILLA 2010
  - SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
  - EDITA ÁREA DE DIRECCIÓN DE ORGANIZACIONES SANITARIAS. ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA
- ***"GUÍA DE AUTOAYUDA. PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ¿QUÉ PUEDO HACER?"***
  - MADRID 2017
  - COMUNIDAD DE MADRID
- ***"GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA EN EL SNS"***
  - MADRID 2012
  - MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD.
  - EDITA: AGENCIA DE EVALUACIÓN DE TECNOLOGÍAS SANITARIAS DE GALICIA, AVALIA-T. CONSELLERÍA DE SANIDAD.

ENTIDADES COLABORADORAS:

GranaBip Asociacion de Bipolares de Granada

Femasra Salud Mental Granada Nordeste

agrafem Salud Mental Granada

Escuela Andaluza de Salud Pública
Consejería de Salud y Familias

PATROCINADA POR:

Diputación de Granada
Avanzamos junt@s

federación SALUD MENTAL andalucía