

RAZONES PARA VIVIR

- ⇒ Sé que esta situación es dura, pero también pasajera.
- ⇒ No hay que tomar una decisión definitiva para problemas temporales.
- ⇒ Sé que con el tiempo encontraré forma de disfrutar de la vida.
- ⇒ Realmente no quiero morir.
- ⇒ Me quiero y valoro lo suficiente para no acabar conmigo.
- ⇒ Aunque para unos es más fácil que para otros, la vida conlleva dificultades y etapas dolorosas.
- ⇒ El futuro no tiene porque ser siempre oscuro.
- ⇒ No puedo hacerles esto a los míos ni quiero hacerles sentir culpables.
- ⇒ ¿Qué iba a ser de las personas a las que quiero?

¿ QUÉ ES MAIS?

En 2019 se crea una Mesa Técnica de Actuación Integral ante el Suicidio (MAIS) , con esta mesa es un espacio para el abordaje de esta casuística desde una perspectiva multidisciplinar, con el objeto de dar respuesta ante conductas suicidas de la población perteneciente al Partido Judicial de Priego de Córdoba, a través de mecanismos específicos de prevención ,detección e intervención, seguimiento y coordinación.

¿DÓNDE PUEDES DIRIGIRTE?



Línea de Atención a la conducta suicida

024



Prevensuic, app para dispositivos móviles para la prevención del suicidio.



957 470 195

Teléfono de la Esperanza
Servicio urgente, gratuito, anónimo y especializado en el abordaje de las situaciones de crisis emo-



900 20 20 10

Cualquier niño/a o joven puede marcar nuestro número gratuito y encontrará respuesta inmediata a todo tipo de problemas: Acoso escolar, violencia



951 286 181

Razones para vivir es un proyecto de prevención de la conducta suicida de la asociación Justalegría.



COLABORA



SÍ LA VIDA

CONTRA EL SUICIDIO HAY SOLUCIÓN

MESA TÉCNICA DE ACTUACIÓN INTEGRAL
ANTE EL SUICIDIO

PARTIDO JUDICIAL PRIEGO DE CÓRDOBA

YO COMO AFECTADO/A QUÉ HACER SI PRESENTAS IDEACIÓN SUICIDA...

- ⇒ Pide ayuda a un profesional.
- ⇒ Acude a una persona de confianza.
- ⇒ No sientas vergüenza y comunícale lo que te está sucediendo.

¿QUÉ ME PROTEGE?

- ⇒ Construir y/o mantener un sistema de apoyo: Persona de confianza, familiares o amigos/as.
- ⇒ Aprender a vivir nuevamente y recuperar el control de tu vida: Desarrollar una rutina, dedicarte a tus aficiones o pasatiempos.
- ⇒ Aprender a buscar soluciones no suicidas, ante los problemas que se te plantean. Haz un listado de diversas alternativas o formas de enfrentarte saludablemente a tus sufrimientos, tenlo la mano si vuelves a tener ideas suicidas.
- ⇒ Desechar todos los objetos que puedan resultar peligrosos para ti. Tu persona de confianza puede colaborar y ser quien guarde estos objetos.

¿QUÉ DEBES HACER SI HAS TENIDO UN INTENTO SUICIDA?

- ⇒ Es posible que te sientas confundido/a, exhausto/a, enfadado/a, humillado/a, avergonzado/a.
- ⇒ Es normal porque el propio intento y las reacciones de la gente pueden dejarte desorientado/a.

UNA VEZ QUE RECIBAS EL ALTA MÉDICA

- ⇒ Pedir cita con tu médico/a de atención primaria para valorar derivación a Salud Mental.
- ⇒ Pedir información sobre lo que te ha ocurrido, las consecuencias y el tratamiento recibido.
- ⇒ Buscar recursos en tu zona donde puedan darte orientación y apoyo.

FAMILIARES CÓMO ACTUAR SI PRESENTA IDEACIÓN SUICIDA...

QUÉ NO HACER

- ⇒ No juzgar ni echar sermones sobre lo que pueda decir o hacer.
- ⇒ No despreciar, banalizar ni desoír las amenazas.
- ⇒ No desafiar.
- ⇒ No mostrar nerviosismo, no reaccionar de manera exagerada. No gritar.
- ⇒ No prometer secreto o inactividad respecto a la situación.
- ⇒ No repetir tópicos, no dar consejos simplistas o enviar mensajes paradójicos (por ejemplo: “con todo lo que tú tienes...”, “con lo bonita que es la vida”, etc.).
- ⇒ No dejar a la persona nunca sola.
- ⇒ No considerarse omnipotente, compartir la situación y buscar ayuda con otras personas cercanas.

QUÉ HACER

- ⇒ Tomarse en serio cualquier manifestación, amenaza o sospecha de conducta suicida.
- ⇒ Hablar directa y claramente de la situación con la persona en riesgo. Cómo se siente, qué ideas suicidas tiene, si ha hecho un plan, para cuándo, qué método ha pensado, si ha realizado gesto o intento suicida, qué se lo impide o impediría, si ha redactado alguna nota, etc.
- ⇒ Conservar la calma. Transmitir tranquilidad, tanto con la comunicación verbal como corporal.
- ⇒ Mostrar empatía, preocupación y comprensión con su situación.
- ⇒ Mostrar esperanza y posibilidades de superación de la situación con la ayuda oportuna.
- ⇒ Intentar encontrar soluciones prácticas, aunque sean temporales.
- ⇒ Ganar todo el tiempo posible. Proponer aplazarlo para otro momento (‘vuelve a pensarlo mañana’), evidenciando lo definitivo y dramático de la solución y el estado provisional actual.
- ⇒ Dejar hablar y desahogarse. Retirar todo lo que pueda servir para autolesionar.
- ⇒ Controlar el acceso a la medicación, así como el consumo (por exceso o defecto).
- ⇒ Restricción de cualquier elemento autolesivo (objetos punzantes, tóxicos, etc)
- ⇒ Buscar ayuda profesional: Servicios de emergencias, hospital, centro de atención primaria o de salud mental. Tener siempre a mano los medios de contacto con todos ellos.