

PROPUESTA DE ORIENTACIÓN PARA LOS CENTROS

1.-SEÑALES DE ALERTA

Muchas personas, antes de intentar suicidarse, evidencian una serie de signos y síntomas que hacen posible la detección del riesgo suicida. Es muy importante que se conozcan cuáles son estas señales de alerta para minimizar el riesgo de aparición de un intento suicida

Estas son algunas de las señales que pueden indicarnos que alguien está pensando en acabar con su vida:

Señales de alerta verbales

1.-Comentarios o verbalizaciones negativas sobre su futuro.

- *“No valgo para nada”, “Esta vida es un asco”, “Mi vida no tiene sentido”, “Estaríais 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”.*
- *“Me gustaría desaparecer”, “Quiero descansar”, “No deseo seguir viviendo”, “Me pregunto cómo sería la vida si estuviese 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”.*

2.-Comentarios o verbalizaciones negativas sobre sí mismo o sobre su vida.

3.-Comentarios o verbalizaciones relacionadas con el acto suicida o la muerte.

4.-Despedidas verbales o escritas.

Señales de alerta no verbales

1.-Cambio repentino en su conducta. Este cambio puede ir en dos sentidos:

- Aumento significativo de la irritabilidad, ingesta de bebidas alcohólicas en cantidades superiores a las habituales y con una frecuencia inusual.
- Periodo de calma y tranquilidad repentino cuando previamente ha presentado gran agitación. Considerar esta situación como una mejoría podría ser un error; puede constituir una señal de peligro de riesgo inminente.

2.-Aparición de heridas o cortes recientes en alguna de parte del cuerpo.

3.-Regalar objetos muy personales, preciados y queridos.

4.-Cerrar asuntos pendientes.

2.-FACTORES DE PROTECCIÓN.

A partir de los numerosos estudios realizados se ha podido constatar que existen una serie de situaciones sociales, familiares y personales que disminuyen la probabilidad de aparición de los pensamientos, intentos y/o conductas suicidas y que por tanto, habrá que promover y reforzar para así prevenir la conducta suicida.

Entre los principales factores de riesgo detectados destacan:

Factores de Protección Personales

1.-Presencia de habilidades de comunicación.

2.-Presencia de habilidades para encarar y resolver los problemas de manera adaptativa.

3.-Habilidades sociales

3.-Búsqueda de consejo y ayuda cuando surgen dificultades.

4.-Flexibilidad cognitiva

5.-Autoestima

Factores de Protección Familiar

1.-Calidad del apoyo familiar, con cohesión alta

2.-Hermanos/as

Factores de Protección Social

1.-Apoyo social de calidad y consistencia.

2.-Los amigos constituyen uno de los factores de protección más efectivos en la prevención de la conducta suicida.

3.-FACTORES DE RIESGO

Cuanto más factores de riesgo concurren en una misma persona, mayor será la probabilidad de que la persona presente un intento o conducta suicida. Ahora bien, que no se den estos factores de riesgo no significa que la persona no pueda llevar a cabo un intento de suicidio.

Entre los principales factores de riesgo detectados destacan:

Factores de Riesgo Personales

- 1.-Presencia de una enfermedad médica, dolor o discapacidad.
- 2.-Estar o haber estado en tratamiento en salud mental (psicología y/o psiquiatría).
- 3.-Consumo de sustancias y/o alcohol
- 4.-Intentos previos de suicidio y/o autolesiones
- 5.-Manifestación de desesperanza, impulsividad, rigidez cognitiva, perfeccionismo, baja tolerancia a la frustración y pensamiento dicotómico (blanco o negro)
- 6.- Presencia de ideación suicida
7. Historia de maltrato físico o abuso sexual.
- 8.-Dificultad en la identidad u orientación sexual
- 9.-Acoso por parte de iguales
- 10.-Fácil acceso a medicamentos o tóxicos o armas.

Factores de Riesgo Familiares y contextuales.

- 1.-Historia familiar de suicidio
- 2.-Ausencia de vínculo sociofamiliar
- 3.-Presencia de eventos vitales estresantes (abandono pareja, separación padres, etc)
- 4.-Antecedentes de suicidios en el entorno
- 5.-Exposición al efecto contagio.

4.-MITOS Y FALSAS CREENCIAS

Mito 1 Preguntar a alguien si está pensando en suicidarse, puede incitarle a hacerlo

Evidencia; Está demostrado que preguntar y hablar con la persona sobre la presencia de pensamientos suicidas, disminuye el riesgo de cometer el acto.

Recomendación: Preguntar y escuchar a nuestro alumno sobre sus pensamientos y emociones relacionadas con la conducta suicida aliviará su tensión. Es muy importante que adoptemos una disposición de escucha auténtica y respeto, lo que le indicará que nos preocupa y que deseamos ayudarlo. Discutir o minimizar estas ideas es una actitud equivocada.

Mito 2 La persona que expresa su deseo de acabar con su vida no lo hará

Evidencia: Con frecuencia, la mayor parte de las personas que han intentado suicidarse, previamente expresaron su intención con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

Recomendación: Estas verbalizaciones NUNCA deben ser consideradas como un alarde, chantaje o manipulación de la persona para la obtención de un fin determinado.

Mito 3 La persona que se quiere suicidar no lo dice

Evidencia: De cada diez personas que se suicidan, nueve expresan claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida. Es importante saber que sólo un escaso número de suicidios se producen sin aviso. La mayoría de los suicidas dan avisos evidentes de sus intenciones.

Recomendación: Es muy importante que si detectamos que el adolescente se encuentra en una situación de riesgo suicida le preguntemos sobre ello. Por consiguiente, deben tomarse en serio todas las amenazas de autolesión.

Mito 4 El suicidio es impulsivo y la mayoría de los suicidas no avisa

Evidencia: El suicidio puede ser el resultado de un acto impulsivo repentino o de una planificación muy cuidadosa. En ambos casos, casi siempre existen signos directos o indirectos, verbales o no verbales, pistas o advertencias de riesgo suicida.

Recomendación: Es erróneo pensar que no podemos hacer nada para prevenir la conducta suicida. El suicidio y/o sus intentos, en muchas ocasiones, se puede prevenir y es por ello muy importante que aprendamos a detectar las señales de alerta de riesgo inminente, y que conozcamos cuáles son los factores que reducen o incrementan su aparición.

Mito 5 Solo las personas con problemas graves se suicidan

Evidencia: El suicidio es multicausal. Muchos problemas pequeños pueden llevar al suicidio, además, lo que para unos es algo nimio, para otros puede ser algo catastrófico.

Recomendación: Valorar, desde nuestro punto de vista, lo que para otros puede ser grave o menos grave, puede llevar a que infravaloremos el dolor que les puede causar.

5.-ESTRATEGIAS

1.-Estrategias de comunicación

1. No juzgar al niño por lo que ha hecho. No recriminar su manera de actuar o pensar.
2. Estar atento a las señales de alarma.
3. Si hace una amenaza, tomarle en serio no criticándolo, no discutiendo, no ironizando ni desafiándolo. Minimizar su idea es una actitud equivocada.
4. No entrar en pánico
5. No angustiarse ni contagiarse emocionalmente.
6. No interrumpirle ni escandalizarnos.
7. Tener actitud reflexiva y de escucha. Comprender que el alumno está pasando por momento difícil en su vida.
8. Ser amable y respetuoso.
9. Dotar de un espacio y tiempo en el que pueda el adolescente, si quiere, hablar sin miedo de su malestar y de su idea de suicidio. (Esto no incrementará las probabilidades del paso al acto)
10. Conocer los motivos que le llevan a pensarlo y manejar alternativas de solución de problemas o soporte emocional si no tienen solución. No decir que todo estará bien.
11. No comparar la situación con la de otros.

2.-Estrategias de pedir ayuda

1. Avisar a la familia
2. En caso de emergencias avisar al 112
3. Activar protocolo de suicidio de cada centro.

3.-Estrategias de acompañamiento

1. No dejarles solos, sin ser invasivos, atendiendo las posibles señales críticas.
2. Información a la familia del plan a seguir, dándoles soporte.

4.-Estrategias de minimizar riesgos

1. Retirar de su entorno todo tipo de material susceptible de ser utilizado potencialmente con finalidad suicida.
2. Pensar siempre que si ha fracasado en un intento previo puede utilizar un método más letal al previamente usado.
3. Tener cuidado con los domicilios en pisos altos, la precipitación es el segundo método de suicidio más frecuente en España en el medio urbano, y en el medio rural, el ahorcamiento
4. La ingesta medicamentosa es uno de los métodos más utilizados en las tentativas autolíticas. Es por ello, que deberá mantener un control sistemático en el acceso a cualquier tipo de fármacos.