

SENYALS D'ALERTA PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI



Organización Colegial de Enfermería de España

**TELÈFON DE
PREVENCIÓ DEL
MINISTERI DE SANITAT 024**

Es tracta d'una línia telefònica (gratuïta i disponible les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any) d'ajuda a les persones amb pensaments, o risc de conducta suïcida, als seus familiars i persones properes.

Contacteu amb el 112 en els casos en què s'aprecii una situació d'emergència.

Que fer si un familiar o persona propera te idees suïcides?

- Escolta de forma activa. Crea un clima de confiança perquè pugui expressar els seus sentiments i temors.
- No jutgis ni criticquis el que verbalitzi. Això el farà sentir més culpable de la seva situació.
- No donis solucions que puguin incrementar sentiments de vergonya o solitud. Proposa solucions a curt termini que posposin la presa immediata de decisions.
- Para atenció a qualsevol canvi d'actitud o conducta. Poden ser signes d'alarma que indiquen actuació immediata.
- No el deixis sol/a. Acompanya sense sobreprotegir.
- Si no saps com actuar cerca ajuda especialitzada.

Que fer si tinc idees suïcides?

- Si no tens a qui acudir truca a un telèfon d'emergències.
- Ves al teu metge. Et proporcionarà l'ajuda que necessites.
- Evita el consum de drogues i alcohol quan et sentis desanimat/da. No solucionarà el problema i pot contribuir a prendre decisions precipitades.
- Aquesta decisió és permanent i irreversible. Ajorna la decisió, evita prendre-la ara.
- És millor estar acompanyat i parlar amb les persones de la teva confiança. Expressa'ls el que sentis i els teus pensaments.
- Ara no se t'acudeix cap altra solució, però no vol dir que no n'hi hagi. Només que no la pots veure en aquest moment.