

Zer egin dezaket neure buruaz beste egiteko ideia edukiz gero?

- **Ez gorde, zu pentsatzen ari zaren hori bera beste batzuei ere gertatzen zaie:** norbait sufritzen ari denean, ez da ohiz kanpoko heriotza irtenbidea izan litekeela pentsatzea.
- **Laguntza eskatu:** zure konfiantzazkoak direnekin hitz egin, baina, horretaz gain, laguntza profesionala ere eskatu.
- **Presarik ez izan, eta ez jokatu zure bulkaden arabera:** hartu litekeen edozein erabaki atzeratu egin daiteke.
- **Zure segurtasun-plan propioa egin:** plan horretan bildu zeure buruaz beste egiteko ideia eta suizidio-krisia gainditzeko lagunduko dizuten pertsonak, lekuak, ideiak eta ekintzak.

Maite dugun norbaitek bere burua hil duenean

- **Suizidioak eragiten duen dolua besteak ez bezalakoa izaten da,** eta, gainera, pertsona bakoitzak modu ezberdinean bizitzen du.
- **Ohikoa da emozio oso biziak agertzea** (erruduntasuna, amorrua, kale egitea, traizioa...), egoera horretan guztiak ere onargarriak eta "normalak" dira, eta hori jakitea bera ere terapeutikoa da bere horretan.
- **Suspertzeko prozesua luzea izan liteke, eta gorabeheratsua.** Pertsona maiteren bat suizidio baten ondorioz galdu dutenek osatzen dituzten elkarri laguntzeko taldeak bizipenak eta sentimenduak partekatzeko inguru segurua izaten dira.
- **Nork bere burua zaintzeko jarraibideek eta senide nahiz lagunak babesak** ere suspertze-prozesua laguntzen dute; prozesua ez badoa behar bezala, komeni da laguntza profesionala bilatzea.

Suizidioari aurre hartzeko laguntza-baliabideak

ITXAROPENAREN TELEFONOA:

948243040/ 717003717

SUIZIDIOARI AURRE HARTZEKO TELEFONOA:

Madrid/Barcelona: 911385385/900925555

BESARKADA-ABRAZO (Maite dugun norbaiten suizidioak minutako pertsonen elkarte): 622207743

NAFARROA, SUIZIDIOAREN PREBENTZIOAREN ALDE: Informazioa, laguntza-gidak eta baliabideak: <http://www.prevencionsuicidio.navarra.es/>

GURUTZE HONEN ATZEAN ERE BADA BIZIA



SAR ZAITEZ ETA HITZ EGIN DEZAGUN SUIZIDIOAZ

Nork bere buruaz beste egiteko asmoaz hitz egiteak arriskua murriztu egiten du

GARRANTZITSUA DA HONAKOA JAKITEA...

- **Espainiako Estatuan heriotza ez-natural gehien eragiten dituen arrazoia da:** errepidean hildako bakoitzeko, bi pertsona hiltzen dira bere buruaz beste eginda.
- **Egunero 10 pertsonak egiten du bere buruaz beste;** suizidio bakoitzeko 20 saiakera egiten dira; bere buruaz beste egiten duen edo horretan saiatzen den pertsonarengandik gertu dauden 6-20 pertsona inguruk ondorio fisiko eta emozional garrantzitsuak izaten dituzte.

➤ **Pertsona askok anibalentzia bizi dute bizitzeko eta hiltzeko arrazoen artean, eta suizidioan ikusten dute borroka hori konpontzeko aukera nagusia.**

➤ **Zein da erronka? Jasanezina gertatzen zaien egoera horri beste irtenbide bat aurkitu diezaioten lortzea.**

EDONOR IZAN LITEKE SUIZIDIOARI AURRE HARTZEKO EGITEKOAN ALIATUA, EZ DAGO GAI HORRETAN ADITUA IZAN BEHARRIK

Badago,
nolanahi ere,
berri onik...
SUIZIDIOARI
AURRE
HARTZEN
AHAL ZAIO



COFNA

COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS
DE NAVARRA

NAFARROAKO
FARMAZIARIEN
ELKARGO OFIZIALA

ZENBAIT IDEIA OKER

Suizidioa tabu-gaia da oraindik ere, eta mito eta ideia oker ugari sortzen ditu. Horren ondorioz, pentsamendu suizidak dituenari oso zail gertatzen zaio laguntza eskatzea, eta zailagoa da gainerakoentzat ere egoera horretan dagoenari laguntzea. Suizidioari aurre egitea hainbeste zailtzen duten ideia oker horiek ezabatzea oso garrantzitsua da, arazo larri horri eraginkortasunez aurre egin nahi bazaio.

Bere buruaz beste egin behar duela dioenak, ez du egiten / Egin behar duenak, ez du esaten



Bere buruaz beste egiten duten gehienek beren asmoen inguruko oharpen argiak ematen dituzte. Abisu orori behar duen garrantzia eman behar zaio.

Noizbait bere buruaz beste egiten saiatu denak inoiz ez dio utziko saiatzeari



Egia da badirela denbora epe labur batean zenbait aldiz bere buruaz beste egiten saiatu direnak, baina pentsamendu suizidak ez dira iraunkorrak. Zenbaitetan baliteke berriro inoiz ez agertzea.

Buruko gaixoeak baino ez dute beren buruaz beste egiten



Hil nahi izateak sufrimendu handi bat adierazten du, ez besterik, eta ez du nahitaez buruko gaitzik adierazten; min handi horrek eragiten du irtenbide bakarra heriotza dela pentsatzea.

Norbaiti galdetuz gero bere buruaz beste egiteko asmorik ba ote duen, horrek berak horretara bultzatuko du



Suizidioan pentsatzen ari diren gehienek ez dakite pentsamendu hori norekin partekatu. Horri buruz hitz egitea, hain zuzen ere, ideia horri aurre egiteko aukera bat izan daiteke, egoera horrekiko beste ikuspegi bat eskainiz.

Suizidatzeko arriskuan dagoen pertsona bati laguntzeko ezinbestekoa da prestakuntza izatea



Pertsona horrek behar duena da bere ondoan egotea eta entzutea; denok dugu arriskuan dagoen norbaiti zer eskainia, izan senidea, izan lankidea edo bezero/pazientea. Elkarrizketa soil batek ere norbaiten bizia salbatzeko balio dezake.

ALERTA-SEINALEAK

Zenbaitetan ez da “abisurik” izaten. Gerta liteke bere buruaz beste egiteko ideia darabilen horrek lotsa sentitzea eta egoerari buruz hitz egitea saihestea, suizidioaren inguruan oraindik ere dagoen **ESTIGMAren** ondorioz. Nolanahi ere, suizidiorako asmoa dagoelako susmoa piztuko duten ahozko **adierazpenak, ekintzak edo jokamoldeak** egon litezke.

- **Norberaren edo norberaren bizitzari buruzko aipamen ezkorrak** (Ez dut deusetarako balio, zama besterik ez naiz, hobeki egonen zinateke ni gabe, borrokatzeaz nekatuta nago, nire bizitzak ez dauka zentzurik...).
- **Ahozko edo idatzizko agurrak** (Honakoa jakin dezazun nahi dut...)
- **Suizidioarekin edo heriotzarekin lotutako aipamenak** (Ez dut bizitzen jarraitu nahi; desagertu egin nahiko nuke; desagertu nahi dut baina oraindik ez dakit nola...)
- **Heriotzarekin bat datozen ekintzak:** testamentua egitea, bizi-asegurua, norberarenak diren gauzak banatzea, itxi gabe zeuden auziak itxita uztea...
- **Bat-bateko portaera aldaketa, bi norabideetan:** erabateko suminkortasuna, edo aldi gorabeheratsu baten ondoko bat-bateko barealdia eta lasaitasuna.

Norbaitek benetan bere buruaz beste egiteko asmoa duela pentsatuz gero

4

Arriskuan dagoen norbaiti laguntzeko urratsak honakoak dira:



- **Berarekin hitz egin.** Suizidioan pentsatzen duenak norbaitek horri buruzko elkarrizketa bat hasi dezan “behar du”. Funtsezkoena interesa eta hurbiltasuna adieraztea da: “zuri laguntzeko aukera bat ematea gustatuko litzaidake”. Pertsona hori onartua eta ez-errudun sentitu dadin, oinarritzakoa da esaten duena errespetatu entzutea, erabateko izuan ez erortzea eta ez epaitzea.



- **Konektatzen lagundu.** Laguntza eskuratzea eta isolamendua bateraezina dira. Pertsona hori animatu behar da osasun arloko profesional batengana jo dezan, eta hurbilen dauden senideak eta lagunak inplikatu.



- **Babesten lagundu.** “Arrakastarako” aukerak ahalik eta gehien murriztu behar dira, botikak, substantzia toxikoak eta objektu zorrotzak kenduz; eta pertsona hori toki arriskutsuetatik urrunduz, batez ere goiko solairuetatik. Hobe bakarrik ez uztea, egiteko horretan senideak eta lagunak inplikatu (inbaditzaile izatera iritsi gabe)



- **Erne eta ondoan egon.** Aldi batez pertsona horren eskura egonen gara, guregana erraz iristeko moduan, eta proaktiboak izanen gara nola sentitzen den galdetzeko garaian.