

POSIBLEMENTE USTED SE HA HECHO PREGUNTAS EN LOS ÚLTIMOS DÍAS



- El pasado sábado, un vecino suyo falleció al precipitarse desde un edificio, pese a los intentos de ayuda.
- Es posible que usted presenciase lo ocurrido, o que se lo hayan contado.
- Es normal tener dudas al respecto. También puede tener la oportunidad de hablar con otras personas que puedan estar confundidas. Por ello, le pedimos que lea esta nota. No está referida directamente al ciudadano en cuestión, pero pueda ayudarle a entenderlo.

1 ENTENDIENDO ESTE TIPO DE CONDUCTA

En España **fallecen por suicidio 10 personas al día**. Casi el doble que por accidentes de tráfico y 72 veces más que por violencia machista. El suicidio es un problema de salud pública en todo el mundo.

Hablar sobre el suicidio ayuda a prevenirlo.

Hay aspectos que **nos protegen**: capacidad para afrontar los problemas, búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades, tener confianza en uno mismo, disponer de apoyo familiar o tener amistades.

También hay factores que pueden conllevar un **mayor riesgo**: Presencia de problemas de salud mental, acontecimientos estresantes, aislamiento social y abuso de sustancias.



2 EXISTEN MUCHAS IDEAS FALSAS SOBRE EL SUICIDIO

Lo verdadero es que las personas que piensan en estas conductas, muchas veces lo avisan antes. La causa fundamental es que la persona no ve otra salida porque tiene mucha desesperanza, quieren dejar de sufrir. Problemas que se van sumando, pueden llevar a este estado.

No hay que juzgar, culpabilizar, discriminar o empeñarse en buscar un motivo. A veces no hay una causa única. No es un acto de cobardía. Se trata de una reacción extrema e inadecuada, ante situaciones que pueden ocurrirle a cualquiera.

3 EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

Todos los suicidios y los intentos de suicidio afectan, a otras personas.

Generan un grave impacto sobre supervivientes, cónyuges, madres y padres, hijos, familia, amigos, compañeros de trabajo y amigos, tanto a corto como largo plazo.

Hablar sobre estas cosas ayuda a la prevención.

No tema preguntar por ello. Dialogue con un familiar, con amistades o con profesionales. Si eres joven, permite que tus amistades sepan que te pasa. Habla con un adulto de tu confianza.

Es muy perjudicial la difusión de imágenes.

No es ético ni respetuoso, y puede tener un efecto muy negativo para otras personas. Puede incitar a que otros imiten esa conducta.



4 SI NECESITO AYUDA O INFORMACIÓN

Si necesita hablar de ello, hágalo. Es normal tener dudas. Solicite información veraz y no haga caso a bulos o comentarios no fundamentados. Busque ayuda. A veces, consultar con un profesional es lo recomendable. Todos podemos ayudar.

**PUEDE
LLAMAR A
SU CENTRO
DE SALUD**

**TELÉFONO
DE LA
ESPERANZA
DE SEVILLA**

**Teléfono:
717 003 717**

