

## SUIZIDIOAREN PREBENTZIOA HEZKUNTZA EREMUAN: MITOAK ETA EBIDENTZIAK

MITOA	EBIDENTZIA
<b>Suizidioari buruz hitz egiteak suizidioa sustatzen du</b>	Alderantziz: prebentzioa sendotzen du. Ideazio eta jokabide suizida partekatzen duten pertsonen hitz egiteak asko laguntzen die norbera hobeto ezagutzen, hobeto sentitzen eta arazoa gainditzeko trebetasun berriak ikasten.
<b>Norbaitek suizidatu nahi badu, gutxi edo ezer ezin daiteke egin eragozteko</b>	Jokabide suizidaren arriskua prebenitu daiteke; beraz, suizidio bidezko heriotza ere bai. Horregatik, suizidioaren arrisku faktoreak eta alarma seinaleak detektatzeko prestakuntza espezifikoa jaso behar da.
<b>Kaltegarria da krisi suizida baten egoeran dagoen pertsona bati laguntzen saiatzea prestakuntza egokirik izan gabe</b>	Solasaldi txikiak bizitzak salbatzen dituzte. Ideazio eta jokabide suizida duten pertsonen pertsona konprometituen laguntza behar dute. Ikasi jokabide suizidaren alarma seinaleak detektatzeko, eskaini iezaiozu arreta unean bertan eta lagundu iezaiozu laguntza bilatzen.
<b>Norbaitek hitzez esaten badu suizidatu egingo dela, ez du egingo</b>	Inoiz ez dira suizidio mehatxuak gutxietsi edo minimizatu behar. Askok zabaldu mitoa da pertsona batek egintza suizida bat egingo duela esaten badu ez duela egingo (hain zuzen ere, horren berri eman duelako) uste izatea. Norbaitek suizidatzeko asmoa duela esaten badizu, hobe da aintzat hartzea eta arreta profesionala bilatzen laguntzea. Egia da gazte suizida guztiek ez dutela suizidio mehatxurik egiten eta suizidio mehatxuak egiten dituzten gazte guztiak ez direla suizidatzen. Hala ere, suizidio saioak egiten dituzten edo suizidio bidez hiltzen diren gazte gehienek suizidioko alarma seinaleak erakusten dituzte. Gogoan izan: pertsona gehienek suizidatzeko beren asmoen berri ematen dute, batez ere sufrimendu emozionaleko seinaleen bidez eta/edo jokabide suizidaren alarmen bidez.
<b>Suizidatzen diren pertsonen nahasmendu mentala dute</b>	Gaixotasun mentala arrisku faktore garrantzitsua izan arren, beti ez dago erlazionatua, eta suizidatzen diren guztiek ez dute aurretik nahasmendu mentalik. Suizidioa kausa anitzekoa da.

MITOA	EBIDENTZIA
<b>Krisi suizida baten ondoren hobekuntza bat izateak arazoa gainditu dela esan nahi du</b>	Suizidio batzuk pertsonak hobekuntza nabarmenak izan eta aste batzuetara egiten dira (batez ere depresioa izan duten pertsonen kasuan). Gomendioa da arreta handia jartzea susperraldi espontaneoetan, edo susperraldi hori pertsonak bizi dituen gertaera estresagarriekin bat ez datorrenean.
<b>Suizidio saioa arreta dei bat da</b>	Sekula ez da suizidio saio bat gutxietsi behar, eta are gutxiago hari garrantzia kendu, manipulazio jokabideak diruditen arren. Suizidatzen saiatzen den pertsonak sufrimendu psikologiko handia eta etsipen handia izan ohi ditu. Gainera, sentimendu eta pentsamendu mingarri horiek amaitzeko aukera bakarra heriotza dela uste du.
<b>Autolesio ez-suizidak ez dira oso sarriak nerabezaroan</b>	Autolesio ez-suizidak sarriagoak dira nerabezaroan eta gaztaroan helduaroan baino. Kontuan hartuta ideazio eta jokabide suizida sendoekin oso harreman estua dutela, beharrezkoa da behar bezalako arreta eskaintzea.
<b>Suizidio saioa egintza heroikoa edo erromantikoa da</b>	Zenbait filmetan horrela irudikatu den arren, suizidio egintzan ez dago ezer heroismoarekin, gloriarekin, erromantizismoarekin, ausardiarekin edo koldarkeriarekin zerikusirik duenik; aitzitik, sufrimendu psikologiko handia eta etsipen egoera handia jasaten ari den pertsona bati dagokio.
<b>Suizidioa ihes egiteko eta arazoei aurre ez egiteko irtenbide erraza da. Koldarrak baino ez dira suizidatzen</b>	Suizidio saioa erabakimen handia eskatzen duen egintza da. Egintza konplexua da, eta batzuetan ulertzen zaila; baina inola ere ez da irtenbide erraza. Gogoan izan: beste irteerarik aurkitzen ez duen eta denbora luzeegian sufritzen aritu den pertsona baten egintza da.
<b>Aurrenerabeak ez dira potentzialki suizidak</b>	Estatistika ofizialen arabera, aurrenerabezaroan ere gertatzen dira suizidioak. Beharrezkoa da jokabide suiziden prebentzio-lana oso adin goiztiarrean egitea.

\* ITURRIA: Hezkuntza-Eremuan Jokabide Suizidaren Prebentzioa, Esku-Hartzea eta Posbentzioa Egiteko Estrategia, Eusko Jaurlaritzak.

## ALARMA SEINALEAK

## Hitzezko alarma seinaleak

Min hartzeko edo hiltzeko nahia hitzez adieraztea edo mehatxatzea: "Desagertu egin nahiko nuke"; "Ez dut bizitzen jarraitu nahi".

Etsipen sentimenduak adieraztea edo bizitzak zentzurik ez duela esatea: "Egoera hau ez da inoiz hobetuko".

Ezohiko agurrak egitea edo heriotzaz behin eta berriz hitz egitea: "Beti maiteko zaitut".

Ingurunearentzat karga izateko sentimendua komunikatzea: "Ez dut ama/aita kezkatu nahi".

## Ez-hitzezko alarma seinaleak

Lehenago suizidio saio bat egin izana (arrisku handieneko aldia ondorengo 3-6 hilabeteen artekoa da).

Nortasunean, izaeran, animoan edo portaeran aldaketak izatea: oldarkortasuna eta suminkortasuna handitzea; mugei kontra egitea; edo ohikoa baino asalduago agertu ondoren bat-batean lasaitasun-aldi bat izatea.

Trauma osteko estresaren nahasmenduarekin lotutako sintoma klinikoak izatea.

Norberaren zaintza murriztea.

Interneten suizidio metodoei buruzko bilaketak egitea.

Kide ez izateko sentimendua, konektagarritasun txikia edo bakardadea.

Suizidioa gauzatzeko hainbat baliabide lortzen saiatzea (medikazio psikiatrikoa, suzko armak, etab.).

Eskola errendimendua eskastea eta eskolara ez joatea.

Familiartekoei edo lagunei gauza pertsonalak ematea; itxi gabe dauden gaiak ixten saiatzea; sare sozialetako kontuak ixtea.

Alkoholaren eta/edo bestelako drogen kontsumoa handitzea.

Familia-ingurunearekin, lagunekin edo laguntzako gizarte-sarearekin harremana galtzea.

Lo egiteko edo elikatzeko ohituren aldaketak izatea.

## BABES FAKTOREAK

## Faktore pertsonalak

Trebetasun sozial eta emozionalak garatzea.

Pertsonekin, familiarekin, komunitatearekin eta gizarte-erakundeekin konektagarritasuna izatea.

Autoestimu handia eta bizitzan bizi-asmo edo esanahi bat edukitzea.

Jarrera eta balio prosozialak izatea.

## Familia faktoreak

Familiarekin harreman eta lotura seguruak izatea.

Familia ingurunean prestasun emozionala duten pertsonak eskura izatea.

Emozioak komunikatzeko aukera sentitzea.

Familia-ingurunean babestua sentitzea.

## Eskola eta gizarte ingurune faktoreak

Parekoen arteko harreman eta lotura seguruak izatea.

Ingurunearekin harreman positiboak ezartzea (irakasleak barne).

Gizarte eta eskola eremuan gutxienez pertsona bat izatea hitz egiteko eta laguntzeko.

Aisialdian jarduera osasungarriak egitea (bai bakarrik bai taldeka): ariketa fisikoa, jarduera artistikoak, boluntariotzak, etab.

Komunikazio trebetasunetan hezteak. Laguntza eskatzen ikastea.

Arazoak konpontzeko, premiak aztertzeko eta informazioa bilatzeko hezteak.

Porrotean hezteak, balio positiboetan hezteak: errespetua eta elkartasuna.

## BALIABIDEAK

- Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailaren Hezkuntza Eremuan Jokabide Suizidaren Prebentzioa, Esku hartzea eta posbentzioa egiteko estrategia online dokumentua.

- Gazteei erantzuteko *Badabidebat* doako telefonoa: 900840335, online txata whatsapppe: 747421720.

- *Itxaropenaren* telefonoa: krisialdian: 717003717. Araba: 945 147 014 Bizkaia: 944 100 944 Gipuzkoa: 900 840 845. Nafarroa: 9448243040. Webgunea: [git.eus](http://git.eus).

- Osakidetzaren Buru osasun eskola: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/osasun-mentala-suizidioa/webosk00-oskenf/eu/>