

EL SUICIDIO

QUÉ HACER...

LOS DATOS:

- El suicidio es un problema de salud pública
- En Euskadi hay un suicidio cada dos días, lo que supone más del doble de muertes que en accidentes de tráfico

SABEMOS QUE:

- La persona siente que no se puede vivir, pero superada la crisis, esta percepción puede cambiar
- Hablar del suicidio puede ser de ayuda
- TODOS/AS PODEMOS HACER ALGO

TELÉFONOS DE AYUDA:

112  024

MÁS INFORMACIÓN:



SI TIENES IDEAS SUICIDAS

- No tomes decisiones
- Piensa en alguien que pueda acompañarte y háblalo
- Busca ayuda profesional. Ve a **URGENCIAS** o llama al **112**
- Llama al **024**: Te pueden escuchar 24 horas 365 días
- Cuídate y mantén hábitos saludables y actividades agradables



SI QUIERES AYUDAR A OTRAS PERSONAS ANTE UN POSIBLE RIESGO

- Pregúntale sobre sus ideas de suicidio y escucha sin juzgar
- Ayúdale a acceder a recursos de ayuda
- Aléjale de situaciones y materiales con los que se pueda hacer daño
- Sigue atenta/o



SI QUIERES AYUDAR A OTRAS PERSONAS ANTE MUCHO RIESGO

- Responde rápido y mantente tranquila/o
- Retira material peligroso
- No dejes sola a la persona
- Pide ayuda profesional
- Mantén el contacto emocional
- Involucra a personas significativas

