

SUIZIDIOARI BURUZ

Prebentzio eta lagun izateko gida irakasleentzat



1. SUIZIDIOARI BURUZ
2. SUIZIDIO JOKAERA ULERTZEN. ERNE EGOTEKO SEINALEAK
3. MITOAK: HUTSEGITEAK, EBIDENTZIAK, LAGUNTZEN DUENA
4. NOLA LAGUNDU? ZER EZ EGIN?
5. PENTSAMENDU SUIZIDEN AURREAN PAUSOAK
6. SUIZIDIO SAIAKERA BATEN AURREAN
7. BURUTUTAKO SUIZIDIO BATEN AURREAN
8. LAGUNTZARIK BEHAR DUZU?

SUIZIDIO JOKAERA ULERTZEN

Arazo konplexu eta multifaktoriala da.

Ez du jatorri bakarra eta beti arrisku faktore ezberdinen eta faktore babesle gabeziaren interakzioarekin garatzen da.

Suizidioa, pertsonak bere burua baliabideetan eta egoerei aurre egiteko gaitasunetan gainezka ikusten duenean; ez duenean irtenbiderik ikusten; eta jasangaitza den sufrimendu psikologikoa behingoz eteteko bere buruaz beste egiteko konponbidea bilatzen duenean ematen da.

Burutazio suizidak dituzten pertsonek, errealtzat kontsideratzen dituzten pentsamendu distortsionatuak pairatu ditzakete:

- Beti berdin jarraitzearen ustea (atsekabea).
- Familiak eta maitatutako pertsonek bere heriotza erreza gaindituko dutenaren ustea.
- Are gehiago, bera gabe hobeto egongo direla uste du.

Erne egoteko seinaleak

- Bere buruarekiko komentario **ezkorrak**.
- **Agurrak**, hitzaren bidez edota idatziz.
- **Bere etorkizunarekiko** komentario ezkorrak.
- Jokaera suizidarekiko komentarioak.
- Norbere jokaeran **bapateko aldaketak**.
- **Desmotibatuta** azaldu bizitzako egunerokotasunean.
- Jarrera pasiboa, apatia eta **tristura jarraia** eta egonkorra azaldu (depresioa)
- Lo egiteko edo jateko zailtasunak
- Isolamendu jarraia.
- Errendimenduaren eta **noten jaitsiera esanguratsua**.
- **Autozaintza eskasa**.
- **Justifikazio gabeko hutsegiteak**.
- **Beharrezkoak ez diren arriskuak hartu**.
- Objektu pertsonalak oparitu.
- Konpontzeaz dauden gaiak konpondu.
- Norberarekiko jokaera suntsigarriak, **autolesioak**.
- Edari **alkoholdunen eta drogen kontsumoa** areagotu.
- **Bapateko lasaitasun sentrazioa**.
- Obsesioz beteriko eta **ilunak diren marrazkiak**, idatziak edota historiak.
- **Gaiari buruzko bideoak** ikusi.

Sare sozialak

- Sare sozialetan kontuak itxi.
- Eguneko 5 orduko Internetaren erabilera depresioarekin harremandua egon liteke.
- Sareen gehiegizko errebisioa, ezer berririk ez badu ere.
- Bakarrik laguntza bilatzen duenean zenbait sare, foro, ...
- Baliabide honen kontrol txikia eta gomendagarriak ez diren orrietan sartzea.
- Sare sozialak erabiltzen ditu azken abisu bezala.



MITOAK

Suizidioari buruz galdetzeak eta hitz egiteak **horretara bultzatzen** du.

Suizidatu nahi duen pertsonak **EZ** du esaten.

Bere buruaz beste egiteko asmoa azaltzen duen pertsonak, **benetan ez du burutuko**.

Arazo larriak dituztenak bakarrik suizidatzen dira, beraz **haurrak eta nerabeak EZ dira suizidatzen**.

Suizidioaren heriotzak **herentziatzko osagaiak ditu**.

Ekintza **koldarkeriarekin edo ausardiarekin lotzea**.

EBIDENTZIAK

Hitz egiteak jokaera burutzeko arriskua gutxitzen du eta lasaigarria da.

Badirudi askok argi eta **garbi adierazten** dutela. Hala ere, antzematea ez da erraza izaten beti. Batzuk sare sozialetan, adierazten dute lehen aldiz suizidatzeko eta heriotzarako joera, neke sentsazioa eta desesperazioa, baita laguntza eskatu ere.

Bere buruaz beste egiten duten gehienek, aurretik beren asmoa azaldu dute hitzaren, mehatxuen, keinuen edota jokaeren bidez. Ez dakite nola adierazi beren sufrimendua eta etsipena.

15 eta 29 urte bitarteko gazteen artean, bigarren heriotza arrazoia da eta azken urteetan istripu biktimen kopurua bikoiztu da.

Ez dago heredatzen den **demonstrazio zientifikorik**. Familia batean **gaixotasun mentalak izateko joera egon daiteke**. Edo esperientzia traumatikoengatik imitazioa erraztea.

Gehiegi sufritzen dute, eta hortik aurrera **irtenbide bakarra** ikusten dute. Ez gure bizitzaren ikuspegiarekin, **heriotza ikuspegitik** baizik.

LAGUNTZEKO BIDEAK

Galdetu eta entzun **EPAITU gabe, GARRANTZIRIK kendu gabe, EZTABAIDATU gabe**, modu lasaigarrian.

Garrantzitsua da arrisku seinale hauek jasotzea, batzutan beren asmoen berri ematen baitute (autolesioak...). **SERIO hartu** behar da eta **arreta jarri**.

INOIZ ez kontsideratu harrokeria, mehatxu edo manipulazio moduan. INOIZ ez desafiatu hori egitera. Hobe da baieztapen horrekin zer esan nahi duen ikertzea, zer beharko lukeen.

Suizidioa **multikausala** da. Gure ikuspuntuaren arabera larria den edo ez baloratzen badugu, bestearen sufrimendua eta mina gutxiestera eraman gaitzake.

Horrelako heriotza batek dolu zail bat ekar dezake. Doluari buruz hitz egin, pertsona ekintza suizidatik banantzeko eta galera horrek bere bizitzan duen eragina lantzeko.

Jokabide hori pertsonaren ezaugarri negatibo batekin lotzeak sufrimendua isilarazten baino ez du laguntzen. Heroi bezala tratatzeak, zerbait positibo bezala, jokabide hau imitatze duina bezala indartzen du. Kontuz!

NOLA LAGUNDU PENTSAMENDU SUIZIDAK DITUEN PERTSONARI?

- **Ez bakarrik utzi pertsona**, saiatu onartua eta maitatua sentiarazten.
- **Gure interesa eta ardura adierazi**, guretzako garrantzitsua dela esanez.
- **Galdetu eta entzun**. Benetako entzutea izan behar du, hausnarketa adieraziz.
- Errespetutik, sentsibilitatetik eta **ulermenetik entzun**.
- Lasaitasunez eta **beldur gabe** hitz egin.
- **Isiluneak errespetatu**. Kostako zaio sentitzen duenaz hitz egitea.
- **Egoerak aldatzen direla** erakustarazi, dena aldatzen dela, heriotza izan ezik.
- Pertsona bezala dituen **baloreak eta gaitasunak erakustarazi**.
- **Ikasleak konfidentzialtasuna eskatzen badizu**, saiatu laguntza behar duela ikustarazten psikologoarengana bideratuz.
- Bere gurasoekin hitz egiteko eta **laguntza profesionala eskatzeko konbentzitu**.
- **Gurasoei informazioa ez ezkutatu**.

Zer EZ egin?

- Epaitu
- Erreskatatu
- Desafio egin
- Errudun sentiarazi
- Leporatu.
- Eztabaidatu
- Gutxietsi
- Mespretxatu



“Gustatuko litzaidake zuri laguntzeko aukera ematea.”

PENTSAMENDU SUIZIDEN

AURREAN GARATZEKO PAUSOAK

Pentsamendu suizidak modu egonkorrean eta epe luzean mantendu daitezke eta norberaren heriotza gertatzearen desioarekin zer ikusia dauka.

Suizidioaren ideia **EZ** da isilpean mantendu behar, ezta ezjakinarena egin, gutxietsi, iseka egin, moralizatu edo urduritu ere.

Zer egin daiteke?

- 1. Alerta seinaleak kontuan hartu.**
 - Jarraipena gurasoekin, osasun zentroarekin eta zuzendaritzarekin kudeatu behar da.
- 2. Familiarekin elkarrizketa:**
 - Informazioa konpartitu.
 - Laguntza profesionala bilatzeko gomendioa eman.
- 3. “Tutore laguntzailearen” eskuz egindako jarraipena:**
 - Ikasleak gogokoen daukan tutorea aukeratu behar du. **Ikaslearengandik hurbil dagoen pertsona.**
- 4. Ideia suizida horri buruz galdetzeak ez du esan nahi arriskua areagotzen denik.**

Ekintza prebenitzeko aukera bakarra eta azkena izan liteke.

Ikaskideekin hitz egin

EZ isilarazi gertaera. Hala ere, oso garrantzitsua da suizidio saiakera gelakideekin partekatu eta landu aurretik, ikaslearen familiarekin hitz egitea eta horretarako baimena eskatzea, informazio konfidentziala baita eta norberaren bizitza pribatuaren parte. Epaiaketak eta esamesak saihestu.

EZ onartu inolako gutxieste eta mespretxu jarrerarik, ez lotsa arazi edota zoriondu suizidatzen saiatu den ikaslea.

EZ bakarrik utzi. Honek ez du esan nahi zelatan egon behar garenik, baina lasai egonda... hor egon. Hitz egin horri buruz, beti ere suizidatzen saiatu den ikaslearekiko errespetua adieraziz.

BAI Gai horri buruz hitz egin, beti ere suizidatzen saiatu den ikaslearekiko errespetua adieraziz.

BAI Suizidio jokaerari buruz hitz egin.

BAI Berdinen arteko sare afektiboak sortu.

BAI Normaltasunez zuzendu ikaslearengana, errespetuz beteriko entzute jarrera izan, isiluneak errespetatu, utzi nahi duena kontatzen, etenaldirik gabe.

SUIZIDIO SAIAKERA BATEN AURREAN

Suizidio saiakera:

“...un acto no habitual, con resultado letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto para causarse autolesión o determinarla sin la intervención de otros, o también ocasionada por ingesta de medicamentos en dosis superior a la reconocida como terapéutica.” **OMS- 2009**

1. “Tutore emozionala” izendatu.
2. Osasun profesional baten eskuetan jarri.
3. Arreta indibiduala.
4. Talde esku-hartzea.

Zer EZ egin

- Ez isilarazi ezta baztertu gertaera. Horri buruz hitz egin era zintzoan eta zabalean.
- Ez errudun sentiarazi, ezta lotsarazi ere.
- Edozein motatako konfrontazio agresiboa saihestu, ahozko edota fisikoa.
- Ez saiatu helduen ikuspuntua inposatzen. Jokaera suizidari buruzko epaiketak eta burlak egitea saihestu.

Hitz egiteko orduan:

- Lekua eroso eta lasaia izan behar da, eta konfidentzialtasuna ziurtatu, etenaldirik gabe (pertsonek, mugikorrek,...).
- Argi pentsatu ezin duen pertsonarengana zuzentzerakoan, frustrazio egoerak sortzea oso erraza da; hortaz, saiatu lasai egoten eta zure laguntza eskaintzen.

Arreta indibiduala:

- Utzi bere sentimenduei buruz hitz egiten eta saiatu gertatu zaiona eta nola iritsi den horrelako erabaki latza hartzera ulertzen.
- Etorkizunera begira, egingarriak diren ekimenak bultzatu, edo behintzat, ez indartu aurreikuspen ezkorrak.
- Definitu zein izan daitekeen laguntza sarea familiartean eta eskolan. Galdetu ikasleari zeintzuk izan daitezken gertuko pertsonak, edota konfiantza gehien sor diezaioketenak, triste dagoenean edota behar izanez gero beraiekin hitz egin ahal izateko. Momentu horietan lagundu ahal dion ikaskidea zein izan daitekeen ere pentsa dezake.
- Proposatu elkartzeko uneak entzuna izatearen helburuarekin, lasai sentitzeko eta aukera ezberdinen inguruko hausnarketak egiteko.



Talde txikietan esku-hartzea:

Taldea da gaiaren inguruan hausnarketa sortu, babesa eta kontzientzia eskaintzen duena. Lantzeko ideia batzuk:

- Ohitura suntsigarrien inguruko hausnarketa:
- Nortzuk dira arrisku gehien pairatu dezaketena,
- Nola indartu eta lagundu ikaskide horiek...

BURUTUTAKO SUIZIDIO BATEN AURREAN

Ikastetxearen testuinguruan topatu dezakegun egoerarik zailenetakoa da. Gainera, triste eta nahasiak sentitu gaitzke, hildakoaren taldearekin egoerari aurre egiteko ezintasunean.

Zer egin ez dakigunez, isilik egoten gara. Baina, suizidio egoera batek sortzen duen atsekabeaz hitz egiteko beharra dago. Nolabait, ikasleen artean sortutako sentimenduak adieraztea, dolu osasuntsuaren elaborazioan lehen urratsa suposatzen du.

Isilik mantentzeak, ikasleak beraien artean hitz egitera eraman ditzake, helduengandik aparte. Batzuetan, ikasleen arteko antsietatea areagotzen du, irakasleari galdetu ezin izateagatik.

Oso garrantzitsuak dira “gune emozionalak” sortzea, non ikasleek beraien sentimenduak, beldurrak eta bizipenak adierazi ditzaketen. Hausnarketa. Honek taldeari doluaren elaborazioa egiten eta ikaslerik hunkituenak zeintzuk diren jakiten lagunduko dio.

Ulertzen

Ikastetxeko zuzendaritza taldea, psikologoa, edota tutorea izan daiteke. hurrengoa adieraziko duena (bere izenean/ikastetxerenean): egoera samingarri eta negargarria dela, sortzen diren emozio naturalekin ulermena azalarazi, baita hildakoarekin erlazionaturiko oroimen eta konpartituriko momentuak adierazi ere.

Animatzen

Garrantzitsuena errua kentzea da. Zintzotasunez, ikasleei gertatutakoa adierazi, morbositatea eta erabilitako metodoen xehetasunak saihestuz.

Adierazten

Beldurrak eta sentimenduak adieraztera animatu, tristura adierazpenengatik larritu gabe. Norbait negarrez hasten bada, isiltasunean itxarongo dugu, adierazpenari lekua eginez. Tristura edota haserrea sentitzea naturala dela adierazi.

Entzuten

Beharra daukatenei banakako entzutea eskaini.

Estres gutxi sortzen duten ekintzekin egunerokotasunera itzultzen saiatu.

Mina ez sentitzearren, gertaerarekiko distantzia jartzen duten adierazpenak irten daitezke, defentsa moduan.

Talde txikitari denbora eta espazioa eskaini inpaktu emozionala lantzeko.

Hitz egiten

Arriskuan dauden ikasleekin banakako elkarrizketa.

Arriskuan dauden ikasleen familiekin elkarrizketa.

Hildakoaren ikaskideen familiekin hitzaldi-tailerra.

Oroitzen

Lehenengo astean, erritual txiki baten bidez hasi daiteke eguna, hau da, minutuko isilunea, elkar biltzea eta gero nahi izanez gero, hitz egiteko aukera eman.

Joan poliki-poliki erritual gune hauek bakantzen, adibidez, hilabetean behin, eta bakoitzean ikasle ezberdin batek hildakoaren oroimen bat azaldu dezake.

Hausnartzen

Aprobetxatu marrazketa, plastika, euskara edo hizkuntzak orokorrean kolektiboa den sormen sinbolikoa egiteko (marrazkia, idazlana, eskultura, hizketaldia, antzezlanak,...) eraikigarria den hausnarketa sustatzeko eta bizitzaren balioa goraipatzeko.

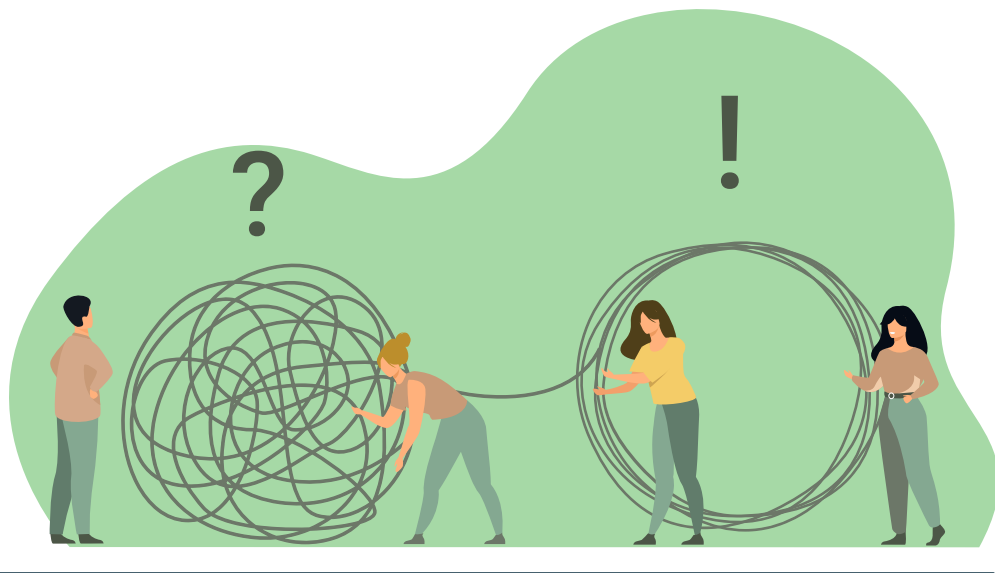
Bukaeran, komunitate bezala oroimen jardunak antolatu eta familia konbidatu nahi izanez gero.

Zaindu dezagun
bai osasun fisikoa,
bai emozionala
eta mentala

Euskadin **bi egunean behin** norbaitek bere buruaz beste egiten du. Munduan, **2500 pertsona** suizidatzen dira egunero eta 60.000 baino gehiago saiatzen dira.

15-29 urteko pertsonen artean **bigarren heriotza-kausa** da.

Minari hitzak emateak bizitzak salbatzen ditu.
GAUR HARRO EGOTEKO EGUNA DA



Laguntzarik
behar duzu?

Laguntza behar baduzu, bai zuretzat, bai zure adiskide edota senide batentzat, ez izan zailantzarik harremanetan jartzeko:

BIDEGIN ELKARTEA 664 125 293

info@bideginduelo.org

bideginduelo.org

SOS deiak 112

Gipuzkoako Itxaropen telefonoa 900840845

Aidatu.org

Biziraun.org

Besarkada-abrazo.org



Testua: Bidegin Dolurako eta Gaixotasun Larri Aurreratuetarako Laguntza Zerbitzua.

Dokumentu hau Madrilgo erkidegoko "Erakutsi bizitzen" gidan oinarrituta dago.

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>

Diseinu eta maketazioa: Donostiako Usandizagako Diseinu Grafiko ikasleek.

Diseño
USANDIZAGA
INSTITUTUA