

GUÍA PARA FAMILIARES

Programa de prevención do suicidio na Comarca de Ordes

SINAIS DE ALARMA

Verbais:

"Non vallo para nada" "Xa é mellor morrer" "Non ten sentido vivir"
"Para que seguir pelexando?" "Estaredes mellor sen min"

Non verbais:

-Autolesións ou aumento no consumo de alcol.
-Regalar obxectos valiosos económica ou sentimentalmente, pechar asuntos, arreglar papeis, despedirse da xente.
-Moita axitación ou cambios de comportamento.
-Cambio brusco a paz e calma despois de moita axitación.
(OLLO! pode ser porque xa tomou a decisión)

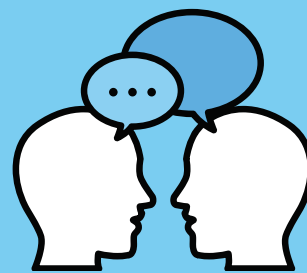


ANTE UNHA SITUACIÓN DE RISCO

- Nunca deixes soa á persoa
- Ten a man teléfonos de profesionais que a atendan e teléfono de urxencias (061)
- No seu caso acudir ao hospital coa persoa.
- Limitar acceso a medios lesivos.

ACTITUDE

- Permanece en calma, tómate un momento para calmarte se o precisas.
- Acolle o que a persoa diga sen críticas nin xuízos de valor.
- Acolle e acepta o que sente
- Expressa como te sintes ti (triste, preocupado..)
- Non forces á persoa para que cambie de parecer ou convencela, simplemente escóitaa e permanece con ela.
- Apoia que busque apoio profesional
- Ofrece o teu apoio, busca o apoio de persoas significativas.



QUE DICIR

"Sinto moito que te sintas así"
"Preocúpame que teñas eses pensamentos"
"Non me imaxino o mal que o debes estar pasando para plantexarte facer iso"
"Gustaríame darche un apoio"
"Como sería se falamos un pouco a ver se che podo axudar nalgo?"
"Como podo apoiarte agora para que te sintas mellor?"



QUE NON DICIR

"Pois se o queres facer faino xa"
"Non penses así"
"Tes que pensar de tal forma"
"A vida é moi bonita"
"Sempre estás igual, non te entendo"
"Non hai quen te aguante"
"Non quero escoitarte máis dicir eso"
"Non te tes que sentir así"
"Xa me dirás que problem tes"