

Campaña de prevención de la conducta suicida

Hay salida

EL MUNDO NECESITA TU BRILLO

#HablarEsPrevenir

DATOS



- El suicidio se puede prevenir. Para ello es fundamental la detección temprana y conocer los recursos y espacios adecuados.
- 4.227 suicidios en España. 3.126 hombres y 1.101 mujeres (2022 Observatorio del suicidio en España)
- La mortalidad es superior a la causada por la guerra y los homicidios.
- El suicidio es la principal causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años.
- Hay 20 intentos de suicidio por cada uno consumado. Las mujeres lo intentan tres veces más que los hombres, pero los hombres lo consuman tres veces más que las mujeres.

Teléfonos de urgencias

112



Teléfonos de información y orientación psicológica



983 356 908

FUNDACIÓN intras

983 399 633



ESPACIO JOVEN NORTE
983 426 040

TELÉFONO DE LA ESPERANZA
983 307 077

ESPACIO JOVEN SUR
983 134 100

CHAT ESPERANZA
APP CONECTATE.SOCIAL

RECURSOS



Si tengo ideaciones suicidas...

- No tengas miedo a comunicarlo y hablar de ello.
- Expresa lo que sientes y permanece acompañado.
- Intenta tomar distancia.
- Aplázalo. Genera alternativas.
- Piensa que el suicidio es irreversible.

PAUTAS



Si tengo alguien de mi entorno que tiene ideaciones suicidas...

- Detecta señales de alarma (cambios de conducta, estados de ánimo, comentarios...).
- No tengas miedo a hablar del suicidio.
- Escucha desde la cercanía y la comprensión. ¡No juzgues!
¡Acompaña!
- Anímale a que pida ayuda profesional.

MITOS | REALIDADES



- M** Hablar del suicidio incita a cometerlo
- R** Hablar con una persona en riesgo disminuye la probabilidad de llevar a cabo el intento.

M Los intentos de suicidio son una llamada de atención

R Un intento de suicidio es una manifestación del sufrimiento y desesperanza que vive la persona.

M El suicidio no se puede prevenir

R La mayor parte de los suicidios fueron precedidos de señales de alarma o algún tipo de advertencia.

