

LÍNEAS Y PÁGINAS DE AYUDA

Línea de ayuda nacional (Nationella hjälplinjen)
020-22 00 60.

Mind, línea de suicidio (Självordslinjen) 90101 y chat:
mind.se/sjalvmordslinjen.

Mind, teléfono para padres (Föräldratelefonen)
020-85 20 00.

Mind, teléfono para gente mayor (Äldretelefonen)
020-22 22 33.

BRIS, teléfono para niños (Barnens telefon) 116 111.

BRIS, teléfono para adultos para consultas sobre niños
(Vuxnas telefon – om barn) 077-150 50 50.

Línea de atención nocturna (Jourhavande medmänniska)
08-702 16 80.

Sacerdote de guardia (Jourhavande präst), asistencia
telefónica en el 112. Chat: svenskakyrkan.se/jourhavan-
deprast.

Línea de la Cruz Roja 0771-90 08 00.

jourhavandekompis.se (línea para jóvenes).

umo.se. Para jóvenes de 13 a 25 años. Puedes hacer
preguntas sobre sexo, salud y relaciones.

hbtqkojan.se. Chat para reflexiones acerca de la
bisexualidad y la homosexualidad.

SPES. Para familiares y allegados de alguien que se ha
quitado la vida 08-34 58 73.

PUEDES DIRIGIRTE A ESTOS CENTROS PARA HABLAR O PEDIR ASISTENCIA SANITARIA:

- Guía de asistencia médica Vårdguiden 1177.
Llama para que te digan adónde puedes dirigirte.
- Centro médico (Vårdcentral)
- Centro de salud para alumnos (Elevhälsan).
Por ejemplo, enfermera escolar o asistente social escolar.
- Centro de salud para estudiantes (Studenthälsan)
- Servicio médico en la empresa (Företagshälsovård)
- Centro de asesoramiento juvenil (Ungdomsmottagning).
En umo.se encontrarás los datos de contacto de tu centro.

EN SITUACIÓN DE URGENCIA LLAMA AL 112 O ACUDE AL SERVICIO DE URGENCIAS PSIQUIÁTRICAS MÁS CERCANO.

EN STEGFÖRLIVET.SE PUEDES LEER MÁS Y VER EL VÍDEO "STEG FÖR LIVET" (UN PASO A FAVOR DE LA VIDA) SOBRE IDEAS DE SUICIDIO, SOLEDAD INTERIOR Y QUÉ PUEDE SERVIR DE AYUDA.

Este folleto informativo ha sido elaborado por la organización Suicidprevention i Väst
och Västra Götalandsregionen (Prevención del suicidio en el oeste).

SUICIDPREVENTION I VÄST



STEG FÖR LIVET

CADA SEIS HORAS, UNA PERSONA SE QUITA LA VIDA. TÚ PUEDES MARCAR LA DIFERENCIA.

1

¿TE PREOCUPA QUE ALGUNA PERSONA DE TU ENTORNO ESTÉ PENSANDO EN SUICIDARSE?

A veces es difícil saber qué preguntas debes hacer o cómo puedes ayudar. Pero puedes marcar la diferencia simplemente mostrando que te preocupas y que estás ahí.

No es raro pensar en el suicidio en algún momento de la vida. Pero si la idea de quitarse la vida es recurrente y ocupa gran parte del tiempo de la persona, la situación es grave y hace falta ayuda. A menudo puede consistir en que la persona sienta una enorme soledad y desesperanza ante la vida. Muchas personas que piensan en suicidarse en realidad no desean morir, sino que no saben cómo hacer frente a la vida. En esos casos, es importante que reciban apoyo de las personas de su entorno y tal vez también de un centro de asistencia médica. Preguntar acerca de la idea de suicidarse no es peligroso, para la mayoría supone un alivio poder hablar de cómo se sienten.

Los cuatro pasos siguientes pueden ayudarte a hablar con alguien que se siente mal y que quizás esté pensando en quitarse la vida.

ESTABLECE CONTACTO.

¿Observas que alguien cercano a ti se siente mal y quizás ha cambiado de una forma que te preocupa? Habla con esta persona. Puedes decirle: "Veo que no te sientes bien, ¿quieres explicarme cómo estás?". A veces puede bastar con una conversación para que una persona aplaque los planes de quitarse la vida y, finalmente, renuncie a suicidarse.

3

PREGUNTA POR EL SUICIDIO.

. Al formular la pregunta estás mostrando que está bien hablar sobre las ideas de suicidio. No te preocupes por que la pregunta vaya a aumentar el riesgo de suicidio. Es un mito y una creencia errónea. Puedes preguntar: "¿Las cosas son tan difíciles que a veces piensas en quitarte la vida?". Si la respuesta es afirmativa: "¿Has pensado en cómo lo harías?". Unos planes muy elaborados pueden ser señal de que la situación es más grave. ¿Ha estado la persona en una situación similar, cómo se enfrentó a ella en aquella ocasión? Tómate en serio todas las alusiones al suicidio y no prometas nunca que mantendrás en secreto la idea de suicidarse de alguien.

2

MUESTRA QUE TE PREOCUPAS Y QUE QUIERES ESCUCHAR.

Pregunta si ha sucedido algo especial. Mantén el contacto visual durante la conversación, intenta tener una actitud abierta y sin prejuicios. No tengas miedo a que haya silencio. Durante el silencio se procesan las ideas y los sentimientos. A veces tienes que formular preguntas claras para que la conversación se ponga en marcha: "¿Qué hiciste ayer? ¿Cómo te va en la escuela/en el trabajo?". Si aparecen cosas que la persona percibe como positivas en su vida, destácalas y refuérzalas.

4

BUSCA AYUDA.

Destaca que se puede recibir ayuda y habla de cómo puedes servir de apoyo. Ofrécete a acompañar a la persona a buscar ayuda. En la página siguiente encontrarás información sobre adónde puedes dirigirte. Procura que la persona se sienta tranquila, quédate con ella y contacta con alguien de su confianza. Nunca dejes solo a alguien que se encuentra en un estado cercano al suicidio. Si parece que la persona no controla la situación, considéralo una emergencia y llama al 112 o acudid a un servicio de urgencias psiquiátricas en el hospital más cercano.