

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

GUÍA SIVARIA PARA ADOLESCENTES SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA



(Emergencia)

FINALIDAD DE ESTA GUÍA

Esta guía trata de ofrecer información, así como orientaciones básicas y generales para una acción en emergencia ante la presencia de conductas autolesivas y suicidas en adolescentes y jóvenes.

INDICE

1. ¿Qué hacer en situaciones de crisis?
2. Pon en marcha un plan de seguridad

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

1. ¿Qué hacer en situaciones de crisis?

Si ...

- ✓ Sientes que la vida no merece la pena, que nadie puede ayudarte, que nada va a cambiar y que la única manera de acabar con el sufrimiento y con los problemas es dejar de vivir.
- ✓ Te sientes hundido, sin fuerzas, con cambios bruscos de humor, falta de interés por la vida, trastornos del sueño y tienes deseos de morir.
- ✓ Te estás refugiando en las drogas o en la bebida.
- ✓ Estás elaborando un plan acerca de dónde, cuándo y cómo suicidarte, y no puedes apartar esa idea de tu mente.

Pide ayuda a un profesional o acude a una persona de confianza, cuéntale lo que te ocurre y déjate ayudar.

DEBES SABER QUE:

- **No estás solo/a.** Busca la compañía de amigos, familiares, etc., que te aprecien, en los que confíes y con los que te sientas a gusto y comparte tus pensamientos. Coméntales lo que piensas y sientes. Sé sincero. Te aliviará. Escucha sus consejos y acepta su ayuda.
- **Si otras veces has podido salir de problemas, ¿por qué no vas a poder salir de éste?**
- **Las crisis son transitorias.** Los pensamientos o intentos de suicidio suelen presentarse como una “solución” permanente, ante situaciones temporales que producen un intenso dolor, pero que suelen ser temporales y tener solución.
- **Que no veas soluciones en este momento no significa que no las haya.**
- **La ambivalencia es frecuente.** La mayoría de personas que piensan en el suicidio no quieren morir, solo dejar de sufrir.
- **No tomes decisiones en momentos de crisis.** Actuar de forma impulsiva no es beneficioso. Con el tiempo y con apoyo podrás verlo de forma diferente.
- **Es posible recuperarse.** Los tratamientos psicoterapéuticos y médicos también te pueden ayudar a encontrar y valorar las opciones adecuadas. Consulta con tu profesional de atención primaria.

3. Pon en marcha tu plan de seguridad.

- ✓ **Contacta con tus apoyos** para contarles cómo te sientes y lo que estás pensando. Pide ayuda y que te acompañen.
- ✓ **Intenta permanecer acompañado** hasta que disminuyan los pensamientos suicidas.
- ✓ **Distánciate de cualquier medio** con el que puedas hacerte daño.
- ✓ **También puedes recurrir a recursos de atención en crisis** 24h como el Teléfono de la Esperanza 717 003 717 o el Teléfono del Suicidio 024.
- ✓ **Si el plan falla** y sientes que sigues teniendo riesgo de autolesionarte, **llama a Emergencias 112 o acude al servicio de urgencias** del hospital más cercano.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Cláusula de exención de responsabilidad

El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y no constituye ni sustituye el asesoramiento, la consulta, el diagnóstico, la intervención o el tratamiento psicológico, médico o clínico de un profesional sanitario autorizado.



Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes [PID2020-114538RB-I00]

Grupo de Investigación **INPSINJU**: Investigación en población infanto-juvenil: implicaciones metodológicas, clínicas y evolutivas (UNED)

<https://blogs.uned.es/investigacioninfantojuvenil/sivaria-gestion-del-suicidio>

