

Zer egin arrisku handiko egoeretan?

Adibidez, berehalako suizidio-mehatxuen aurrean:

- Erantzun azkar eta saiatsu lasai egoten.
- Eskatu laguntza profesionalei: deitu 112ra edo zentro sanitariora.
- Ez utzi pertsona hori bakarrik, osasun-profesional batek ikusi arte.
- Kendu min eman dezaketen bitarteko guztiak (pilulak, labanak...). Kontuz ibili pisu altuekin (itxi leihoak...).
- Saiatu kontaktu emozional beroa izaten, “agobiatsu” gabe. Saihestu alferreko eztabaidak eta gehiegizko kontrola.
- Ez baduzu pertsona hori asko ezagutzen, saiatsu haren hurbilekoak inplikatzin (senideak edo lagunak), lagundu diezaioten edota lasai dezaten.

Nola hitz egin suizidio-arriskuan dagoen norbaitekin

Zaindu komunikazioa

- Aukeratu **unea** eta **lekua**, leku lasaia eta distrakziorik gabea izan dadin eta behar beste denbora eskaini ahal izateko.
- **Utziozu hitz egiten** eta bere sentimenduak adierazten. Entzun errespetuz, onarpenez eta **epaitu gabe** zer esaten duen edo nola sentitzen den. Egungo egoera edo egoera eragilea eta egindako edo planifikatutako gertaerak ez epaitu. Sufrimendu handia eragiten dion une zail batetik igarotzen ari dela ulertu ezazu.
- Pertsona horrek uzten badizu **kontaktu fisikoren** bat izaten, adibidez, eskua bere sorbaldaren edo besaurrearen gainean jartzen, oso positiboa izan daiteke eta emozioei eusten lagundu dezake. Batzuetan, baliagarria izan daiteke zeharkako **hurbilketa** egitea, hala nola oinarrizko beharrekiko interesa izatea (ura edan nahi duen galdetzea, hotzerako jantziren bat ematea...); baliagarria da arreta-gunea aldatzeko eta arreta eta zaintza jartzeko.
- Ahalik eta **jarrera lasaiena** hartu, ahots-tonu eta -bolumen geldoekin eta gorputz-jarrera irekiarekin batera (aurrez aurre begiratzea eta besoak gurutzatu gabe). Ez utzi beldurrari aurre hartzen. Benetako entzute gogoetatsua erraztuko duten berotasuna eta enpatia bultzatu, pertsonarekiko eta haren egoerarekiko benetako interesa adierazi.
- Erabili esaldi laburrak tonu seguruan. **Errespetatu isiltasun-uneak**. Erabili hitz eta esaldi atseginak, ulergarriak eta errespetuzkoak. Ahal izanez gero, nola sentitzen den eta zer gertatu zaion galdetu, eta laguntzeko dugun nahia jakinarazi behar diogu: “Esan nahi nuke nola lagundu, baliagarria izango al zaizu nola sentitzen zaren esatea?”. Izan zintzoa: “Ezin dut imajinatu nola sentitzen zaren, baina azaltzen badidazu, saiatuko naiz ulertzen”.
- Funtsezkoa da adieraztea bere egungo egoerak irteera duela eta, oraindik konponbiderik aurkitu ez badu ere, existitzen dela. Ziurrenik, mina dela-eta, ezingo du ikusi **irtenbidea** dagoela edo egon daitekeela; beraz, ez da komeni horretaz azkarregi konbentzitzen saiatzea.
- **Ez prometitu konfidentzialtasunik**, beharrezkoa izan daiteke laguntza eskatzea eta hitzemandakoaren kontrakoa egiteak kalte egingo lioke jarritako konfiantzari.

Nola hurbildu suizidio-arriskuan dagoen norbaitengana

Ez egin



- Bat-batean hurbiltzea, inpazientzia, nekea edo tentsioa adierazten duten keinuak egitea.
- Oihu egitea edo ozen, azkar eta tonu asalatuarekin hitz egitea.
- Pertsonaz hitz egitea bertan egongo ez balitz bezala, nahiz eta kontzientea ez dela pentsatu.
- Esaldiak ez entzutea, etetea edo amaitzea.
- Hizkuntza korapilatsua edo argudio oso landuak erabiltzea, eta beharrezkoak ez diren edo goiztiarrak diren azalpenak ematea.
- Gure arazoez hitz egitea edo beste pertsona batzuekin zerikusia duten adibideak jartzea.
- Suizidioa zerbait okerra dela ulertarazten duten adierazpenak, edo errudun edo alferrikako sentiarazten dutenak, bizitzari zentzurik ez izateagatik.
- Itxaropen faltsuak sortzea edo bete ezin daitezkeen aginduak egitea.
- Pertsona bakarrik uztea edo gure arreta desbideratzea.
- Esamolde eta topiko orokorrak erabiltzea, iruzkin hezigarriak edo moralizatzailleak eginez: “Gaztea zara, bizitza osoa duzu aurrean...”, “Hain polita da bizitza...”, “Denok pasatzen gara une txarretatik...”, “Honako hau egin behar duzu...”.
- Zalantzan jartzea, aurre egitea, eragitea: “Ausarta bazina...”, “Benetan hil nahiko bazenu, egingo zenuke”.
- Interpretatzea eta minimizatzea: “Hau egiten duzu arreta erakartzeko”, “Zein dramatikoak zaren”, “Ikusiko duzu nola pasatzen zaizun une batean”.
- Errieta egitea: “Niri inoiz ez litzaidake okurrituko horrelako zerbait egitea”, “Nola pentsatu dezakezu horrela?”, “Suizidioa koldarrena da”, “Eroa egon behar zara hil nahi izateko”.