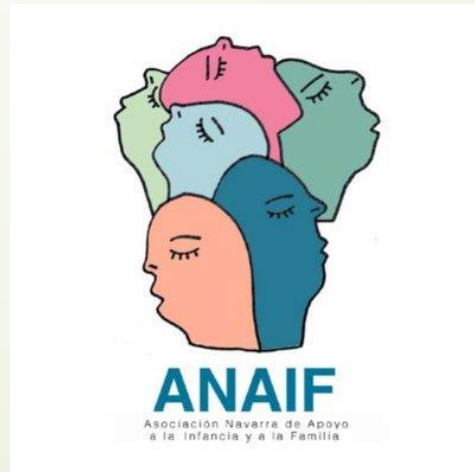


# **!!!! Rompiendo estigmas: Hablemos abiertamente sobre el suicidio !!!!**

Óscar Arriazu . Professor, orientador escolar, especialista en trastornos de l'aprenentatge, Fundador de l' Asociación Asperger Navarra, fundador i director tècnic de l' Asociación ANAIF, col·laborador del Centro Médico de Diagnóstico y Tratamiento Educativo a Catalunya, professor del Màster Internacional de Intervención Psicológica y Educativa de la Universidad de Navarra i professor agregat de la Universidad de Navarra.

OSCAR ARRIAZU RUIZ



## **Rompiendo el Silencio !!!**






OSCAR ARRIAZU RUIZ y JAVIER REMACHA LAQUIDAIN



EL SILENCIO INCOMODA



suicidio primera causa de muerte entre los jóvenes (más suicidios que accidentes de tráfico)



¿DESDE DONDE HABLAMOS DE SUICIDIO?:

- Miedo
- Culpa
- La ignorancia



## ¿QUE DICE LA HISTORIA?

- Griegos y romanos (impíos)
- Cristianos (pecadores)
- 1983




¿CUÁNDO LOS PENSAMIENTOS NOS LLEVAN A LA IDEA DE SUICIDIO ?

¿LOS QUE SE SUICIDAN EN REALIDAD QUIEREN MORIR ?



EFECTO WERTHER: Marilyn Monroe, Robin Williams, Antonio Flores





EFECTO PAPAGENO: Cambio de paradigma a la hora de informar : recomendaciones, factores de riesgo, recursos de ayuda, señales de alarma..



## CONDUCTA SUICIDA: GRAVEDAD

- IDEACIÓN
- INTENTO
- SUICIDIO CONSUMADO: CON AVISTO O SIN AVISO.
- CONDUCTAS AUTOLESIVAS (señales)



## LOS PAISES QUE HAN FRENADO LA TENDENCIA

- PLAN NACIONAL
- ENFOQUE MULTISECTORIAL
- DOTACIÓN DE RECURSOS
- REEVALUACIÓN SISTEMÁTICA

## FACTORES QUE HAN DETERMINADO EL AUMENTO

- IMPACTO DE LA PANDEMIA
- AUMENTO TRASTORNOS PSIQUIATRICOS
- EMPEORAMIENTO EN PERSONAS CON TRASTORNOS PREVIOS
- COLAPSO SISTEMA DE SALUD MENTAL . PEOR CALIDAD ASISTENCIAL.
- EL ACCESO A LA INFORMACIÓN INMEDIATA E INCONTROLABLE A TRAVÉS DE LAS REDES

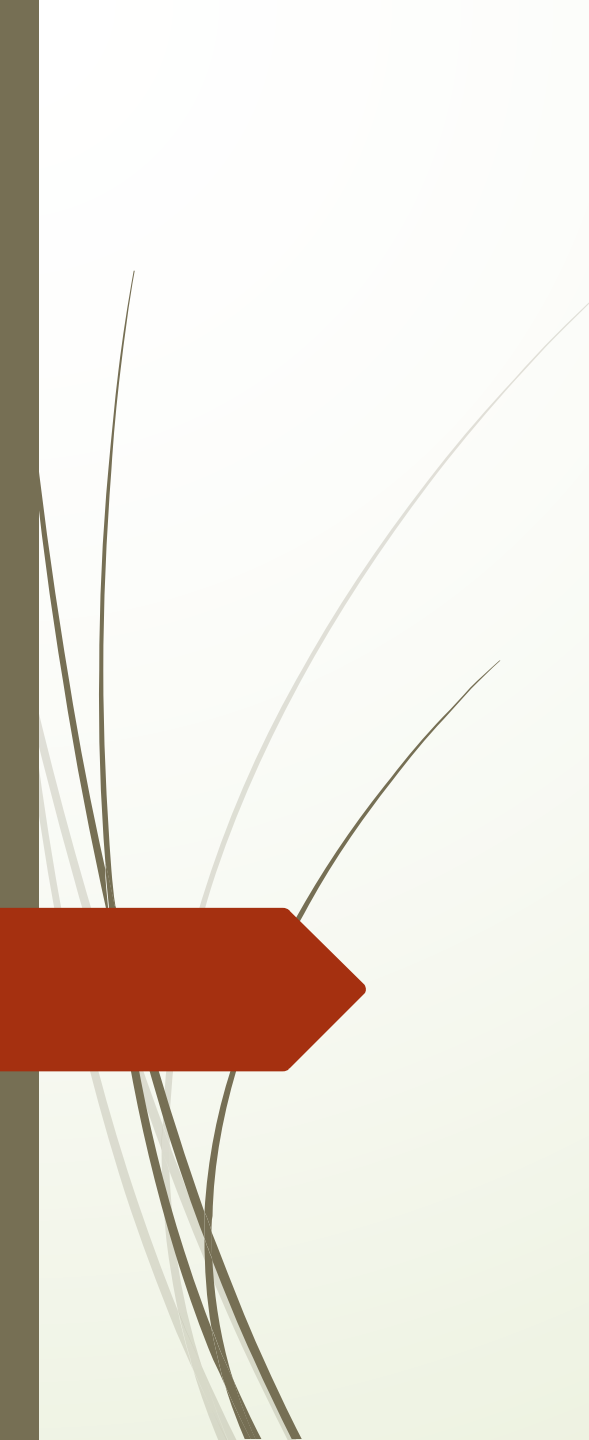
## MAYOR RIESGO EN LOS QUE HA TENIDO ALGÚN INTENTO

- MAYOR LETALIDAD, PEOR PRONÓSTICO
- SI HUBO POSIBILIDAD DE RESCATE MEJOR PRONÓSTICO
- SI HUBO BUENA PLANIFICACIÓN Y ACCESO A LOS MEDIOS, PEOR PRONÓSTICO
- SI HABÍA ANTECEDENTES , PEOR PRONOSTICO (CONDUCTAS AUTOAGRESIVAS, ANTECEDENTES FAMILIARES, ANTECEDENTES PERSONALES RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL)



## COMBINACIÓN DE MAYOR RIESGO

- TRASTORNO DEPRESIVO + TRASTORNO CONDUCTA + ABUSO TOXICOS
- ANTECEDENTE FAMILIAR AUMENTA X 4 LOS SUICIDIOS.



PREGUNTAS QUE ES BUENO HACERSE ANTE ESTE TEMA:

- ¿Para qué uno se suicida?
- ¿Por qué ante situaciones parecidas , las personas responden de manera diferente?
- ¿Dónde tenemos la toma de control de las decisiones?
- ¿Cómo venimos al mundo?

## El CARÁCTER (Cómo y con qué venimos al mundo)

- Temperamento (genético)
- Aprendizajes Tempranos
- Estructura Familiar
- Experiencias sociales
- Experiencias biográficas
- Posibilidad de enfermedad mental

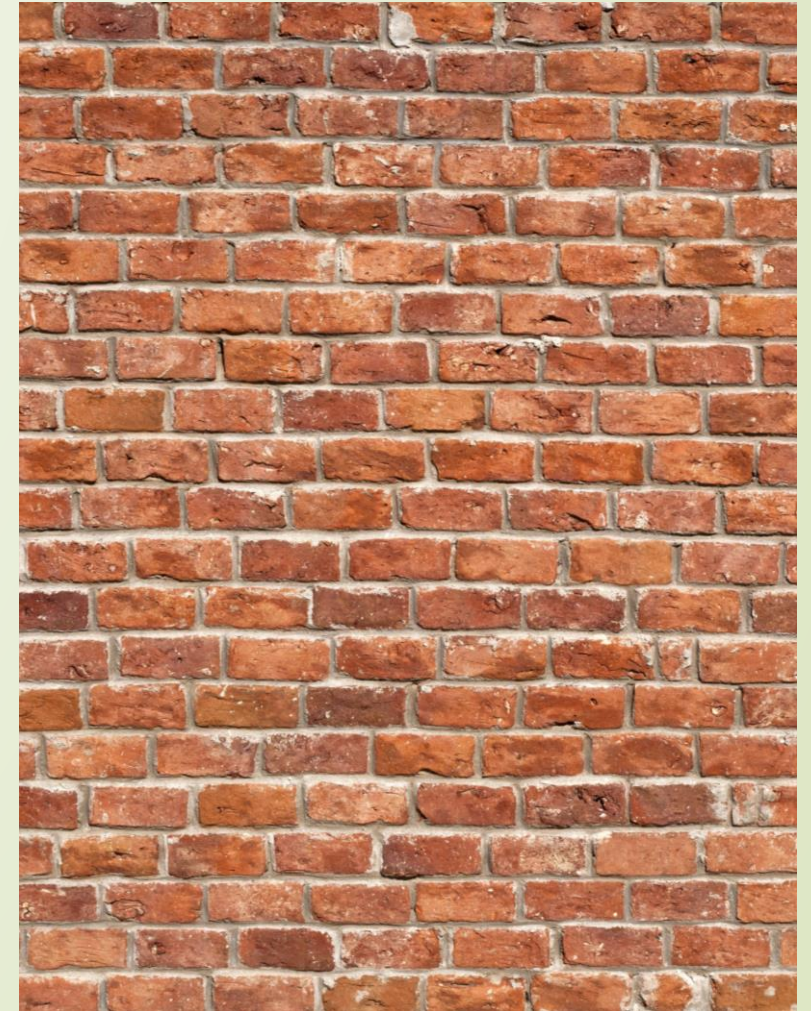




## Estructura personal



Carácter de alta calidad



Carácter de alta calidad

## LA SOLEDAD

- Interpersonal
- Intrapersonal (desconexión de la mente)
- Existencial (finitud de la vida)





ESTRESORES DE BAJA INTENSIDAD

ESTRESORES DE ALTA INTENSIDAD



Crisis ii

# Contexto actual

- Desajustes culturales
- Escasa capacidad de comunicación
- Presión o rechazo del entorno
- Ausencia de valores de referencia
- Influencia del entorno digital
- Consumos y adicciones
- Ausencia de información de apoyo
- Procesos complicados.
- Enfermedad Mental
- soledad

Superación o no  
de la crisis

# CONDUCTAS SUICIDAS

**Construcción personal + contexto actual + elementos desencadenantes**





## RECOMENDACIONES : QUÉ HACER **iiii**

- TELEFONO DE AYUDA EN UN SOLO CLIC
- MOSTRAR CALMA Y SEGURIDAD
- TRANSMITIR AYUDA Y PRESENCIA
- ACOMPAÑAMIENTO
- EMPATÍA Y CLARIDAD
- CONGRUENCIA
- COORDINAR A TODOS LOS AGENTE (SISTÉMICO)



## **RECOMENDACIONES : QUÉ NO HACER iiii**

- ALARMARSE
- JUICIOS DE VALOR
- COMENTARIOS REPROATORIOS Y MORALIZANTES
- MINIMIZAR EL HECHO
- TRATAR DE CONVENCERLE DE LA EQUIVOCACIÓN
- FRASES TIPO “YO YA SE LO QUE ES ESO”
- PREGUNTAS INNECESARIAS Y MORBOSAS
- SARCASMOS E IRONÍAS