

‘Gurutze Gorriak entzuten zaitu’ zerbitzuak jokabide edo ideiazio suizidako deien gorakada detektatu du 2020. urtearen amaieratik hona.

- **Arreta psikosozialeko doako zerbitzu bat du Gurutze Gorriak 2020ko apirilaz geroztik: ‘Gurutze Gorriak entzuten zaitu’ 900 107 917**
- **Ideazio edo jokabide suizidako 30 deitik gora artatu dituzte zerbitzua abiarazi zenetik; psikologiako profesionalei, eta krisialdi eta larrialdietako profesionalei bideratu zaizkie**
- **Irailaren 10a: Suizidioaren Prebentziorako Mundu Eguna**

Madril, 2021eko irailaren 9a. Suizidioaren Prebentziorako Mundu Egunean, Gurutze Gorriak ohartarazten gaitu gorakada izan dela erakundearen 'Gurutze Gorriak entzuten zaitu' zerbitzuaren bidez jasotako jokabide suizidekin edo eduki suizidako ideiekin lotutako arreta psikosozialeko eskaeretan. **2020ko apirilean martxan jarri zenetik eta pandemiaren ondorioz, 7.500 dei baino gehiago artatu dira; dei horien arteko 30 ideia suizidak adierazi zituzten pertsonak egin zituzten, eta, hori horrela, 900 107 917 zenbakiari erantzuteko ardura duten boluntario-taldeak krisi eta larrialdietan espezialista diren psikologiako profesionalei bideratu zizkien laguntza-eskaera horiek.**

Artatutako pertsonen artean, **adin ertaina** da tarterik ohikoena; dena den, artatutako erabiltzaileek 19 eta 75 urte bitarte zituzten.

2020. urtearen amaieratik eta 2021. urtean zehar, **arazo horren inguruko deien igoera esanguratsua nabaritu du Gurutze Gorriak**; zerbitzuaren lehenengo fase batean, konfinamendua eta 2020ko martxoaren 14an dekretatutako Alarma Egoerari lotutako berehalako ondoeza nabarmendu ziren; deseskalatze-faseak eta 'normaltasun berrirako' itzulerak **Alarma Egoeraren fase murriztaileenaren epe labur eta ertainerako ondorioei, eta gaur egun ere gizartea eraginpean hartzen duen zalantza-egoerari lotutako kasu berriak** eragin ditu, gizarteko pertsona kalteberenei erantzuteko sortu zen zerbitzua, arrazoi ekonomikoak direla-eta laguntza psikologikoak baliatzea zaila duten

pertsoneri erantzuteko, hain zuzen ere”, Mar Echenique psikologo eta 'Gurutze Gorriak entzuten zaitu' zerbitzuaren arduradunak adierazi duenez.

INE Estatistikako Institutu Nazionalak argitaratutako datuen arabera, 3.671 suizidio izan ziren Espainian 2019an, eta 2.711 gizonak eta 900 emakumeak izan ziren. Egunean 10 suizidio batez beste, hau da, heriotza bat 2 ordu eta erdiro. Heriotza gehien izaten dituen tartea 30-39 urteko tartea da. Kanpoko heriotza-kausa nagusia da suizidioa estatu osoan, trafiko-istripuen kopurua bikoiztuta.

Urtero, OME Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, suizidioak eragindako 800.000 heriotza inguru gertatzen dira munduan, hau da, pertsona bat hiltzen da 40 segundotan behin. Datu horien barruan ez daude azkenean burutzen ez diren saioak, baina dakigunez, bizia kentzea lortzen duen pertsona bakoitzeko 20 saio gertatzen dira gutxienez.

'Gurutze Gorriak entzuten zaitu' zerbitzuaren esku-hartzea jokabide suizidan

'Gurutze Gorriak entzuten zaitu' doako arreta-zerbitzua da, helburutzat pertsona jakin batzuei babes eta akonpainamendu psikosoziala eskaintzea duena, beren zirkunstantziak (bakardadea, senide baten heriotzagatik dolu-prozesuek eragindako pertsonak, adin aurreratua, enplegu-galera, edo beste batzuk) direla-eta ondoez emozionala nabaritzen duten pertsoneri, hain zuzen ere. 900 107 917 zenbakia operatibo dago estatu osoan eta arreta psikosozialean adituak diren boluntarioek artatzen dute.

Lehen arreta-maila batean, beren ondoeza murrizteko jarraibideekin bideratzen dituzte pertsonak; kasua konplexuagoa bada, arreta psikologiko espezializatura bideratzen da, eta bertan profesionalek asistentzia ematen dute telefono bidez. Pertsonak norbaiten konpainia behar badu isolamenduko edo nahi ez den bakardadeko egoera batean dagoelako, 3. mailara bideratzen da, eta denboran luzatzen den telefono bidezko akonpainamendua eskaintzen zaio maila horretan.

"Hainbat helburu ditugu, arriskua berehalakoa ote den ulertzeko informazio posible guztia ateratzetik hasi eta bultzada hori geldiarazteko pertsona horri profesionalekin edo bere ingurukoekin hitz egitera animatzearekin buka", Mar Echeniquek nabarmendu duenez. Suizidio posibleen kasuetarako Gurutze Gorriaren jardun-protokoloaren barruan, larrialdi-zerbitzuei ematen zaien abisua edo deia aktibo atxikitzea daude, ***"inoiz ez dugu elkarrizketa moztu behar; horrekin batera une berean psikologo espezialistari abisatu behar diogu, edo baita 112 edo 091 zenbakietara deitu ere"***.

Gainera, "beste norbait hurbil ba ote duen jakiten saiatuko gara eta elkarrizketan parte har dezala, kolabora dezan", eta pertsona **akordio txikiak betetzera** konprometitu dadila bilatuko dugu *"adibidez,*

Leire Alfageme De Arriba

Marka eta Komunikazio autonomikoaren arduraduna

| +34 945 222 222 ext. 8 | comunicacionalava@cruzroja.es | Euskadi. Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria-Gasteiz.
www.cruzroja.es / [Facebook](#) / [Twitter](#) / comunicaciongipuzkoa@cruzroja.es

15 egunean ez dezatela saiorik egin eskatzen diegu, eta epe horretan bere arazoekin lagunduko diogu eta sarritan hitz egingo dugu berarekin".

Horrekin batera, **pertsona horren kalteberatasun-egoera arindu dezaketen laguntza-proiektu guztiak aktibatzen ditu Gurutze Gorriak, "laguntza ekonomikoak, produktuen bidezko laguntzak, genero-indarkeriaren biktimak ote diren, enplegua... Gizarteratze-arloan sartzen dugu kasua izan dezakeen edozein arazo barnean hartzeko, eta ia ezinezkoa da Gurutze Gorrian babes-baliabide bat ez izatea arazo horietarako".**

Zerbitzu horren arreta-zerbitzua 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara da astelehenetik ostegunera, eta 10:00etatik 14:00etara ostiraletan (ordu bat lehenago Kanarietan)

Zer da ideazio suizida?

Oso garrantzitsua da bizitzarekin pozik ez egotearen seinaleak ezagutzen ikastea; litekeena da eraginpeko pertsonak ukapenak adieraztea arriskua dagoela onartzea inplikatzeko duten galderak direla-eta; horregatik, garrantzitsua da horretarako zantzurik ba ote dagoen ikertzea eta jokabide suizidako kasu posible baten aurrean gauden detektatzen ikastea. **Osasun publikoko arazo larri bat bada ere, esperientzian eta ebidentzian oinarrituta prebenitu dezakegu.**

Honako hauek daude detektatu daitezkeen ohiko alerta-seinaleen artean:

- Ideia suizidaren berbalizazio zuzena: "bizitzak ez du merezi", "zama bat izateari utziko diot"
- Suizidioari buruzko ohiko pentsamenduak
- Pozik ez egoteari buruzko komentarioak inguruneke pertsonekin
- Bere heriotzarekin lotutako prestaketak: dokumentuak prest uztea, agurrak, eta abar.
- Bakardade-sentimenduaren onarpena edo bere arazoak konpontzeko ezintasuna: garrantzia, babesgabetasuna, itxaropenik eza
- Zaletasunekiko eta betebeharrakiko interes-galera, edo baita itxura propioari dagokionez ere
- Bat-bateko aldarte-aldaketak (hobekuntzak, bereziki)
- Jokabide-aldaketak: suminkortasun handiagoa, alkohola edatea, eta abar.
- Autolesioak

Ideia suiziden detekzioa; ideia horiek edozein motatakoak direla-eta serio hartu behar dira betiere; arazo honen inguruko **mitoen** artean hainbat ideia daude, hala nola bere bizia amaitzeko nahia adierazten duenak ez duela bizia kentzen, suizidioaz hitz egiteak suizidioa burutzera eramaten duela, arazo larriak dituzten pertsonak soilik suizidatzen direla edo pertsona koldarrek edo oso ausartek burutzen dutela. Suizidatu diren hamar pertsonatetik bederatzik berbalizatu zuten aurretik beren asmoa, eta horretaz hitz egiteak suizidioa burutzeko arriskua murrizten du, ezen pertsonak bere bizitzan

aldaketak gerta daitezela nahi du bizitzaz berriz ere gozatzeko. Arazo txiki asko jasanezinak izan daitezke, eta pairatzen dituzten pertsonak ideia suizidak izan ditzakete une jakin batean.

Zer egin ideazio suizidako kasu posible bat detektatzen badugu?

Lehen pausoa zera da, suizidioaren gaian egoera espezifiko batean oinarrituta **sakontzea**, ideazioa egin duen **pertsonak bere arazoak nola konpontzea pentsatzen duen**, inoiz suizidatzea edo autolesionatzea pentsatu ote duen, edo behar beste lo egiten duen galdetuz.

Bigarrenik, garrantzitsua da detektatzea **zein metodoen** bidez ari den suizidio-ideia planifikatzen: nola burutuko duen, lekua, hori egiteko duen arrazoi nagusia eta esanahia.

Oso garrantzitsua da une horretan etorkizunarekiko duen **itxaropenik eza** balioestea, eta kontu handia izatea hobekuntza-posibilitaterik ez izateari buruz berak dituen ideia horiek ez berresteko. Modu berean, eraginpeko pertsonak izan dezakeen **erru**-sentimendua ere balioetsi behar da, pertsonala edo senide edo hurbileko lagun batekiko.

Laguntza onena eman ahal izateko, garrantzitsua da zehaztea zer babes sozial dituen pertsonak: lagunak, senideak... haien babesa senti ahal izateko, harremanak hobetzeko eta bere arazoez hitz egiteko, eta **bere arazoez modu irekian hitz egitea** eragozten dion iritzirik pertsonalen bat ba ote dagoen jakitea.

Idea suizida detektatu bezain laster arriskua balioetsi eta esku hartu behar da: ahal dela, ez dugu oihu egingo, ez dugu urduri hitz egingo edo ez dugu larritasun-sentsaziorik helaraziko; ahal dela ez dugu arazo zehatzaren ordeztiko esaldi eta topiko orokorrik erabiliko; ez da arazo propioez edo beste pertsona batzuen adibideez hitz egin behar; ardura berezia izan behar dugu eraginpeko pertsona ez dadin errudun edo ezgauza sentitu bizitzari zentzurik aurkitzen ez diolako; eta ez dugu espektatiba faltsurik edo bete ezin diren promesik sortu behar. Beste pertsona ez dugu inoiz bakarrik utzi behar edo gure arreta desbideratu behar.

Laguntzen saiatzen garen edozein suizidio-saio ziurrenik atzeratu edo eten egingo da gure esku-hartzearekin, eta, hori horrela, garrantzitsua da ahalegin horiek egitea, suizidioa saihestea lortzen ez badugu ere. Kasu guztietan ere gomendagarria da buruko osasunaren profesionaleri bideratzea, eta berehalako arriskuko kasuetan larrialdi zerbitzuei edo 112 edo 091 zenbakiei abisatu behar zaie.