# UNIDAD DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA UAL: PODEMOS AYUDARTE

El 10 de septiembre es el **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**. Es una oportunidad para visibilizar un problema que ha sido tabú y ha permanecido escondido y ocultado por las y los afectados, sus allegados y la sociedad en general.

Desde el Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable queremos sumarnos a todas las iniciativas dirigidas a entender las ideas y el comportamiento suicida como una salida en situaciones de profundo sufrimiento. Queremos fomentar la conversación, la comprensión, la acogida y búsqueda de alternativas para las personas que están en situación de sufrimiento intenso.

Por ello, a lo largo del curso desarrollaremos talleres y actividades grupales de autoconocimiento y regulación emocional, y seguiremos ofreciendo atención psicológica individual para prevenir y atender posibles crisis o situaciones o personas en riesgo.

## INDICADORES DE RIESGO

### COMPORTAMIENTOS:

- Mayor consumo de alcohol y drogas (incluidos psicofármacos).
- Buscar formas de terminar con sus vidas, buscar métodos por ej. en internet.
- Dejar de hacer actividades habituales.
- Aislamiento de familiares y amigos.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Visitar o llamar a los demás para despedirse.
- Regalar posesiones apreciadas.
- Agresión / Fatiga

### HABLAR SOBRE:

- Poner fin a sus vidas
- Sentirse desesperado
- No tener ninguna razón para vivir
- Ser una carga para los demás
- Sentirse atrapado
- Dolor inaguantable

### ESTADOS DE ÁNIMO

- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de Interés
- Irritabilidad
- Humillación / vergüenza
- Agitación / Ira
- Alivio / mejora repentina

## RECOMENDACIONES DE ACTUACIÓN

- No minimizar la importancia de la situación, no culpabilizar ni dramatizar.
- No mostrar rechazo ante la posibilidad de ideación suicida.
- No emitir juicios de valor sobre la situación por la que atraviesa la persona, ni sobre la solución que está considerando.
- Reconocer el inmenso sufrimiento que aborda a la persona.
- Reconocer la dificultad para encontrar otras formas de manejar los problemas por los que atraviesa.
- Ofrecer y mantener presencia y apoyo constante en los días siguientes tras identificar una crisis.
- Facilitar el equilibrio fisiológico a través de regular la alimentación, la hidratación, los periodos de descanso y sueño, mantener actividad física.
- Identificar la persistencia de la ideación y si hay plan suicida, patrones de impulsividad y/o desregulación emocional.
- Señalar que el suicidio es una forma de escapar del sufrimiento, que vamos a poner todo nuestro empeño en ayudar en la búsqueda de otras formas de transitar la crisis.
- Valorar la especificidad de la persona, sus características personales, su sensibilidad y su aportación real y potencial para mejorar la vida de otras personas.
- Hacer explícita tanto la preocupación por la situación en que se encuentra, como la confianza en que puede salir adelante.

Fuente: Protocolo de Prevención de la Conducta Suicida. Líneas de Actuación de la Universidad de Almería. Unidad de Atención Psicológica de la UAL.
Aprobado por C.G. 15/02/2022.