

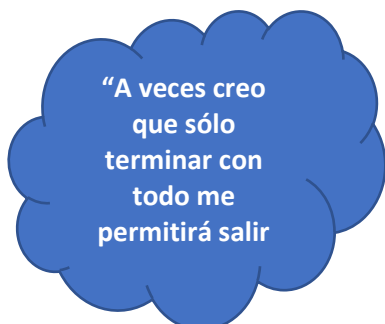


El 10 de septiembre es el **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**. Es una oportunidad para visibilizar un problema que ha sido tabú y ha permanecido escondido y ocultado por los afectados, sus allegados y la sociedad en general.

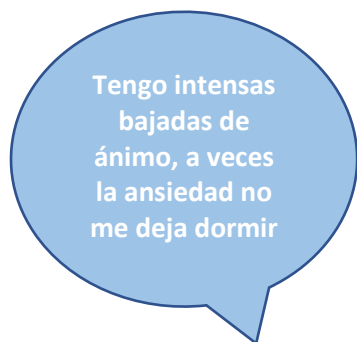
Desde el Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable queremos sumarnos a todas las iniciativas dirigidas a entender las ideas y el comportamiento suicida como una salida en situaciones de profundo sufrimiento. Queremos fomentar la conversación, la comprensión, la acogida y búsqueda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

Por ello, a lo largo del curso llevaremos a cabo un estudio sobre el bienestar psicológico de la población universitaria, 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.

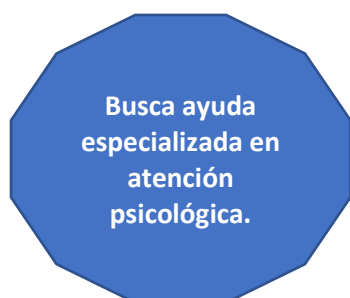
Si estás pasando por una situación vital difícil y te sientes sobrepasad@, es posible que tengas pensamientos y sensaciones extrañas y desagradables. Por ejemplo:



Tener pensamientos sobre la posibilidad de suicidarse es algo muy frecuente y que nos ha ocurrido a la mayoría de las personas en algún momento de nuestra vida. Tener dichos pensamientos no significa ser raro o estar enfermo. No supone tener que llevar a cabo la idea.



En ocasiones el ánimo fluctúa drásticamente. Suele coincidir con estar viviendo situaciones difíciles: soledad, desengaños, fracasos, pérdidas, estar en situaciones de abuso...entre otras. A veces no somos capaces de encontrar razones para los que nos ocurre. Es importante que hables de ello con alguien cercano; trata de mantener los hábitos de sueño, hidratación, alimentación y contacto. Trata de estar acompañad@. Pide ayuda



- ➔ Emergencias **112**; **Tu Centro de Salud**
- ➔ [Unidad de Atención Psicológica de la UAL](#):
950 214413 / 950 214134
- ➔ Teléfono de la Esperanza: **717 003 717**



Si conoces a alguien que puede estar en riesgo:

- No minimices la importancia de la situación, no culpabilizar ni dramatizar.
- No rechaces lo que te dice ni juzgues su situación ni la solución que está planteando.
- Señala que si está considerando el suicidio tiene que estar en una situación de profundo sufrimiento.
- Reconoce la dificultad de la situación que está viviendo.
- Mantén presencia y apoyo constante.
- Facilita la regulación de los ritmos de descanso y alimentación.
- Haz explícita la especificidad de la persona, sus valores y aportaciones en la vida de otras personas.
- Hazle notar que te preocupa y que confías en que la crisis pasará y saldrá adelante.

Unidad de Atención Psicológica de la UAL: PODEMOS AYUDARTE

