

Suizidioa prebenitu bizitza sustatzeko

ZARAUTZ – KOSTAN ELKARTEA

OTSAILAK 24



OINARRIZKO KONTZEPTUAK

Oinarrizko kontzeptuak

"SUIZIDIOA ARAZO IRAGANKOR BATI BEHIN BETIKO IRTENBIDEA DA"

1 Kausa askotarikoa

2 Anbibalentea

3 Indibiduala

4 Impulsibitatea

**SUIZIDIOAREN
ERREALITATEA
ZENBAKITAN**



2.902
HOMBRES
(73,4%)

3.953
SUICIDIOS
España 2024



10,8
SUICIDIOS
AL DÍA



1.051
MUJERES
(26,6%)

- En 2024 se produjeron 3.953 suicidios en España: 3 de cada 4 son de hombres y 1 de cada 4, de mujeres.
- Ello supone una media de 10,8 suicidios diarios.

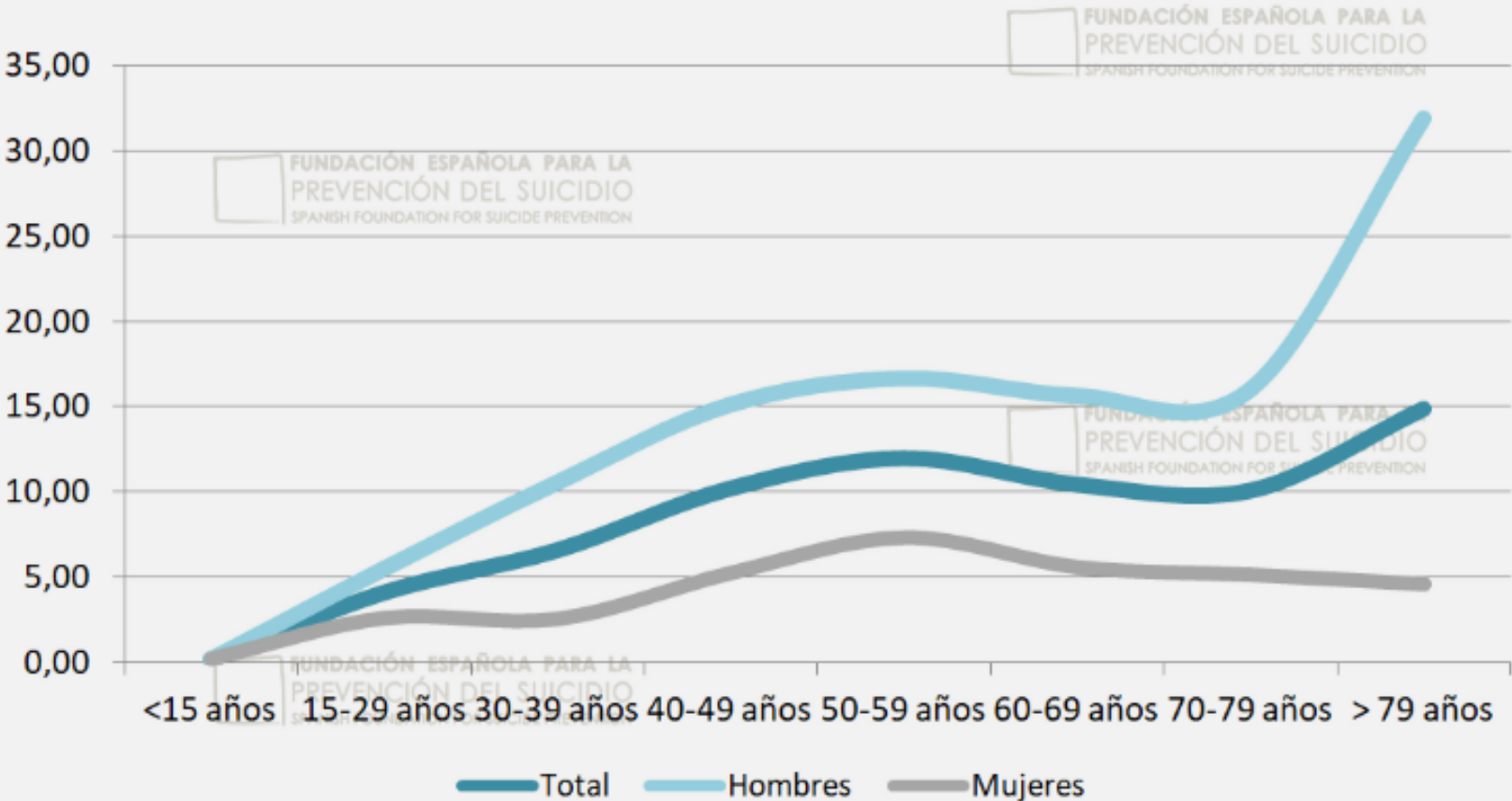
Fuente: Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte 2024. INE, 2025: www.ine.es.



FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
SPANISH FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION

Tasas de suicidio por 100.000 habitantes, sexo y edad. España, 2024

Edades	Total	H.	M.
< 15 años	0,19	0,18	0,19
15-29 años	4,10	5,52	2,60
30-39 años	6,59	10,56	2,55
40-49 años	10,20	15,13	5,25
50-59 años	11,97	16,67	7,33
60-69 años	10,42	15,65	5,59
70-79 años	10,07	16,01	5,14
> 79 años	14,85	31,89	4,60
Total	8,09	12,11	4,22



- El riesgo de suicidio aumenta con la edad, sobre todo en varones. Respecto a las edades más tempranas (15 a 29 años), en el caso de los hombres el riesgo se multiplica por 6; en el de las mujeres, se duplica.

Fuente: Elaboración propia a partir de las Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte 2024 INE, 2025 y del Censo Anual de Población. INE, 2025.



FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
SPANISH FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION

HERIOTZAK

SAIAKERAK

IDEAZIOAK

DOLUA



SUIZIDIOARI
BURUZKO MITOAK

1. MITOA

Hil nahi duenak ez du erraten

2. MITOA

**Suizidatuko dela erraten duenak ez
du egiten**

3. MITOA

**Bere buruaz bertze egiten saiatzen
direnek ez dute hil nahi, alardea
bertzerik ez dute egiten**

4. MITOA

Suizidioa ekintza egoista da

5. MITOA

**Suizidioa inpultsiboa da beti, eta aldez
aurretik ohartarazi gabe gertatzen da**

6. MITOA

**Pertsona batek hobekuntza seinaleak
adierazten dituenengan edo bere buruaz bertze
egiteko saiakeratik bizirik irteten denean,
arriskutik kanpo dago**

7. MITOA

Suizidioak aldagai heredagarriak ditu

8. MITOA

**Bere buruaz bertze egiten dutenek edo
saiatzen direnek buru-nahaste bat
dute beti**

9. MITOA

**Arriskuan dagoen pertsona batekin
suizidioari buruz hitz egiteak hori egitera
bultzaz dezake**

10. MITOA

**Bere buruaz bertze egiten duen pertsona
koldarra/ausarta da**

11. MITOA

**Adineko jendeak eta arazo larriak dituzten
pertsonek bakarrik egiten dute beren buruaz
bertze. Haurtzaroan eta nerabezaroan
ez dago suizidiorik**

12. MITOA

**Krisi suizida batean dagoen pertsona batengana
hurbiltzea, horretarako behar den
prestakuntzarik gabe, kaltegarria da, eta denbora
galtzen da behar bezala ekiteko**

13. MITOA

**Suizidioa ezin da
prebenitu**

ARRISKU ETA BABES FAKTOREAK

ARRISKU FAKTOREAK

Indibidualak

- Buru osasun arazoak.
- Gaixotasun fisikoak.
- Substantzia-abusuaren historia
- Aurretik izandako saiakerak.

Sozialak

- Familia gatazkak.
- Harreman galerak.
- Isolamendua.
- Bullyinga.

Testuingurukoak

- Zailtasun ekonomikoak.
- Gizarte bazterketa.
- Eskakizunarekin loturiko estres maila handia.
- Hilgarriak izan daitezkeen produktu edo artikuluen eskuragarritasuna.

BABES FAKTOREAK

Pertsonalak

- Gizarterako, komunikaziorako eta arazoak konpontzeko trebetasunak.
- Autorregulazio emozionalerako gaitasuna.
- Ingurunean laguntza bilatzeko erraztasuna.
- Laguntza soziala eta familiarra. Autoestimua positiboa.
- Balio positiboak (errespetua, elkartasuna, lankidetzeta...).

Sozialak

- Berdinen sare trinkoa izatea.
- Konfiantzazko pertsona bat edo gehiago izatea gai intimoagoez edo delikatuagoez hitz egiteko.
- Entzuna eta maitatua sentitzea.

ALARMA

SEINALEAK

Hitzezkoak

- Bere etorkizunari, bere buruari, suizidioari edo heriotzari buruzko iruzkin edo hitz negatiboak.
- Ahozko edo idatzizko agurrak.
- Inguruko pertsonen komentarioak egiten dizkiete gustura ez daudela eta bizitzeko gogo gutxi dutela adierazteko.
- Hurbileko pertsonen beren asmoaren berri ematen diete.

Ez hitzezkoak

- Bat-bateko aldaketa bere jokabidean edota gogo aldartean.
- Egiteke dauden gaiak ixtea, dokumentuak prestatzea, objektu pertsonalak oparitzea, etab.
- Isolamendu pertsonala eta soziala.
- Min egiteko bitartekoak eskuratzea.

SUIZIDIOAZ

NOLA HITZ

EGIN

Suizidioaz hitz egin

- **Une eta leku lasaia aukeratu. Benetan eman ahal zaion denbora eman.**
- **Argi mintzatu. Naturaltasuna eta lasaitasuna eutsi.**
- **Utzi bere sentimenduak adierazten, epairik gabe aditu.**
- **Interesa, kezka eta laguntzeko nahia adierazi.**

Suizidioaz hitz egin

- Ez eztabaidatu ongi edo gaizki ote dagoen, onarpena eta errespetua sustatu, eta ez erruduntasuna.
- Itxaropena bultzatzen saiatu, alternatibak daude eta sufrimendua igaroko da.
- Ez agindu bete ezin duzun konfidentzialtasunik.

LAGUNTZA

BALIABIDEAK

Laguntza baliabideak

- Lehen Mailako Arreta Medikua
- Larraldi Zerbitzuak eta 112
- Osasun Aholkua 900 20 30 50
- 024 telefono zenbakia
- Prevensuic

<https://www.prevensuic.org/>



Intereseko bibliografia Bizirauneko weborrian

<https://www.biziraun.org/eu>

OROITU

EZ ZAUDE BAKARRIK

Suizidioaren atzean SUFRIMENDUA dago.

Ez gutxietsi inoren arazoak.

Denek dugu laguntzeko gaitasuna.

Eskerrik asko



Olaia Inziarte-Zure Mina

https://www.youtube.com/watch?v=59kFWXln_r0