

Entre el 65% y el 95% de los casos de suicidio tienen relación con los problemas de salud mental.

La implicación de la tecnología en los intentos de suicidio ha aumentado considerablemente del 33,5% al 51,5%

La Tasa de mortalidad por suicidio en las personas con ESQUIZOFRENIA es 9 veces mayor que el de la población.

En la DEPRESIÓN MAYOR el riesgo se multiplica x21.

En los TRASTORNOS ALIMENTICIOS x33.

Habla y comparte tu malestar con tu entorno.

PIDE AYUDA.



Programa "Acción Social en Salud Mental" financiado por:



Feafes Salud Mental Extremadura y sus entidades miembro, disponen de un SERVICIO REGIONAL de INFORMACIÓN y ORIENTACIÓN en salud mental conectado #EnRed.



S. I. O

Servicio Regional de Información Y Orientación en Salud Mental

682 632 100

feafesextremadura@gmail.com

www.feafesextremadura.com



# HABLAR SALVA VIDAS

El Suicidio se puede Prevenir.

Campaña Regional de Información sobre la Prevención del Suicidio.



En España se producen una media de

# 11 suicidios diarios

Por cada suicidio se estiman 20 tentativas  
(O.M.S.).

Otros estudios determinan que podrían producirse en torno a 80.000 intentos al año y que entre 2 y 4 millones de personas poseen ideación suicida a lo largo de su vida.

Es la PRIMERA CAUSA de muerte externa en jóvenes de 15 a 29 años.

También se han superado las defunciones históricas por suicidio infantil (menos de 15 años).

Las cifras de fallecimiento por suicidio entre las personas mayores de 70 años también son muy alarmantes.

## No existe un solo motivo.

**Las causas son múltiples y complejas y están relacionadas con situaciones y/o experiencias de la vida que generan gran sufrimiento.**

- La Pobreza y el Desempelo.
- La pérdida de seres queridos.
- La ruptura de relaciones.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Adicciones.
- Maltrato, abuso u otras experiencias vitales negativas
- Soledad.
- Problemas de salud mental.

**NO es egoísmo.**

**NO es valentía ni cobardía.**

**NO es una llamada de atención.**

**NO se contagia.**

**NO es un impulso.**

**NO es un comportamiento pecaminoso ni vergonzante...**



**Acabar con el tabú y el estigma facilita que las personas con ideaciones suicidas pidan ayuda.**

Detrás de una conducta suicida hay una persona con ENORME SUFRIMIENTO.

Acompaña con la escucha y No juzgues.

**El SUICIDIO se puede PREVENIR porque se puede PREDECIR**

### SEÑALES DE ALERTA:

Mensajes de DESESPERANZA: "Todo es inútil", "No sirvo para nada", "Mejor sin mí", "Soy una carga"...

CAMBIOS conductuales: Aislamiento social, falta de comunicación, desmotivación, ira, tristeza excesiva...

CONSUMO de alcohol y/u otras sustancias.