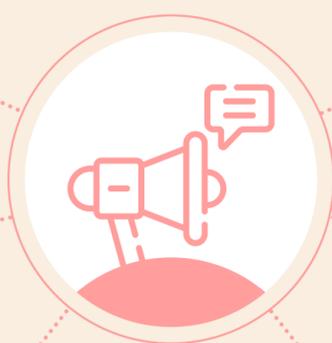


¿Sospechas que una persona cercana tiene ideas suicidas?



COSAS QUE DICE



No valgo para nada



Estaríais mejor sin mí



Lo mío no tiene solución



Quiero descansar



Quiero terminar con todo



Me gustaría desaparecer



No merece la pena seguir viviendo



COSAS QUE HACE



Tiene cambios bruscos de humor y se aísla de la familia y las amistades



Deja de tener interés por las cosas, tanto por el trabajo como las aficiones



Descuida su imagen e higiene personal y se autolesiona



Consumo repentino o aumenta el consumo de tóxicos o alcohol



Regala pertenencias, objetos apreciados o valiosos, o cede sus mascotas



Gasta dinero de forma injustificada o desproporcionada



Redacta un testamento y hace visitas inesperadas a familiares o personas cercanas

¿CÓMO AYUDARLA?

1

Ofrécele tu apoyo, escúchala y dale espacio para expresar el dolor

2

Pasa el máximo de tiempo con ella y procura que esté acompañada en diferentes horas del día

3

Evita frases tópicas que no ayudan, como «Tienes que ser fuerte» o «Todo mejorará»

4

Evita propuestas ambiguas o generales como «aquí estoy si me necesitas»

5

Ofrécele ayuda concreta, como acompañarla a buscar ayuda profesional

¿DÓNDE PEDIR AYUDA?*



Teléfono 024

Atención gratuita 24 horas al día



Teléfono 061

Salut Respon



Teléfono 900 925 555

Atención gratuita Ayuntamiento de Barcelona



Teléfono 112

Servicio de emergencia



Teléfono de la Esperanza

914 590 055
717 003 717



Servicios de Urgencias de los centros hospitalarios de tu zona

*Recursos operativos en España. Puedes consultar los recursos de cada país en: <https://findahelpline.com/i/iasp>

