

# UNA TRAGEDIA CADA VEZ MAS FRECUENTE

## EL SUICIDIO



### SALUD MENTAL

La **adolescencia** es una etapa de fuertes cambios físicos y mentales que pueden hacer que los verdaderos problemas de salud mental no se diagnostiquen a tiempo. Algunos de ellos predisponen al suicidio: **baja autoestima, depresión, anorexia nerviosa, bulimia, disforia de género...**



### PRESIONES Y MODAS

Los adolescentes son en general un colectivo susceptible a **las presiones y modas** que aparecen en Internet o entre sus iguales. Cuando no logran sus objetivos el suicidio lo ven como una solución. Es la segunda causa de muerte después de los accidentes de tráfico.

### OTROS FACTORES

Otros factores que precipitan al suicidio son: **el bajo rendimiento en la escuela, el acoso escolar, el consumo de alcohol u otras drogas, problemas de comunicación con la familia, la muerte de un amigo o familiar, divorcio de los padres, violencia en el medio familiar...**



### FACTORES PROTECTORES

- El deporte
- Los campos de trabajo para jóvenes
- La música, la práctica del baile
- Dormir sano
- El ejemplo de otros adolescentes que nos hablan de salud

No se debe infravalorar nunca al niño o adolescente que refiere ideas repetitivas sobre la muerte, que visita páginas web sobre suicidios o que tiene un plan de dónde y cómo suicidarse. Ante cualquier intento de suicidio hay que buscar ayuda de inmediato, hay que evitar la muerte de aquella persona que en ese momento no quiere vivir. El papel de la familia, los amigos, el centro escolar y los profesionales de Atención Primaria en la prevención del suicidio es imprescindible.



### TELÉFONO DE ATENCIÓN A CONDUCTAS SUICIDAS

**024**



Anónimo y gratuito  
Funciona las 24 horas del día  
Atendido por profesionales expertos y formados  
Donde vas a recibir escucha activa