

POLICIAS LOCALES DE ARAGÓN

Como policía, juegas un **doble papel** en la **prevención del suicidio**:

- Como **primer interviniente** con un ciudadano en riesgo de suicidio.
- Como miembro de un **colectivo con estresores específicos**, en el que el **riesgo de suicidio** entre sus efectivos es una realidad.

En algún momento y en algún lugar, **tú mismo o un compañero necesitaréis ayuda.**

¿QUÉ ES ÚTIL?

Conocer las **señales de alerta** más habituales cuando ante un sufrimiento psíquico se contempla el suicidio.

**CONTROL
SUICIDIO
POLICIAL**

SEÑALES DE ALERTA

VERBALES (QUÉ DICE):

- Comentarios negativos sobre sí mismo o sobre su futuro:**
“No valgo para nada”, “Mi vida no tiene sentido”, “Soy una carga”, “Estoy cansado de luchar”, “Siento vergüenza de mí mismo”, “Estaréis mejor sin mí”.
- Pensamientos de soledad, desesperanza, tristeza o rabia:**
“Me siento solo, no tengo a nadie”, “No disfruto con nada”, “Las cosas nunca van a mejorar”, “Esta vida es un asco”, “No puedo más...”.
- Despedidas verbales o escritas:**
“Quiero agradecerte lo que has hecho por mí”, “Hiciste todo lo que estaba en tu mano”.
- Comentarios sobre el suicidio o la muerte:**
“Me gustaría desaparecer”, “Quiero descansar”, “Me pregunto cómo sería todo si estuviese muerto”, “No merece la pena seguir viviendo”, “Quiero acabar con todo”.

CONDUCTUALES (QUÉ HACE):

- Cambio repentino en su conducta:**
 - Aumento significativo de la **irritabilidad**, de la ingesta de **alcohol o drogas** o de **otras adicciones**.
 - **Periodo de calma y tranquilidad brusco y sin explicación aparente**, tras gran inquietud o agitación. Puede significar riesgo inminente.
- Autolesiones recientes** en el cuerpo.
- Regalar objetos personales**, preciados o queridos.
- Zanjar asuntos** pendientes.
- Trámites finalistas en relación al **testamento o seguro de vida**.

QUÉ HACER, O DÓNDE ACUDIR

- Si riesgo grave e inminente = EMERGENCIA:**
→ GARANTIZAR LA SEGURIDAD + Aviso al 112.
- Si riesgo grave no inminente:** → Urgencias hospitalarias
- En otras situaciones:** → Servicios sanitarios no urgentes.
024 Línea de atención a la conducta suicida.

