

DERIVAR

◆ Derivar a la Entidad profesional
Si existe peligro de suicidio, es importante escuchar, actuar de inmediato para derivar a la institución profesional. En el caso de que el sujeto puede consultar directamente por su propia cuenta, es ideal informarle sobre las ventanillas de consulta. Si no fuera así, pedir el consentimiento del sujeto para que el Gatekeeper pueda proceder la tarea de conectar con la ventanilla de consulta.

AMPARAR

◆ Amparar acompañando afectuosamente
Cuando se logra contactarlo a una entidad profesional, se siente un gran alivio. Pero, percatar algo como 「Um..Eh..!？」 nuevamente en la vida diaria, sólo los gatekeeper pueden hacerlo. Se puede lograr amparar con los saludos y comunicación habitual. Prestemos atención en las expresiones y reacciones faciales en la conversación, ect. y percatemos nuevas señales .



LISTA DE LA VENTANILLA DE CONSULTA DEL CENTRO EMOCIONAL

Centro de Salud Emocional de la Prefectura de Gunma (Gunmaken Kokoro No Kenko Centa)	027-263-1156	9:00~17:00 (Lun.~vie.)
Línea unificada para la Consulta de Salud Emocional. (Consulta telefónica para la prevención del suicidio).	0570-064-556	9:00~22:00 (Lun.~vie.)
<VENTANILLA DE CONSULTA DE BIENESTAR DE SALUD DE PREFECTURA Y DEL MUNICIPIOS>		8:30~17:15 (Lun.~vie.)
MAEBASHI-SHI HOKENJO	027-220-5787	TOMIOKA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO 0274-62-1541
TAKASAKI-SHI SHOUGAI FUKUSHIKA	027-321-1358	AGATSUMA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO 0279-75-3303
SHIBUKAWA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0279-22-4166	TONE NUMATA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO 0278-23-2185
ISESAKI HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0270-25-5066	OTA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO 0276-31-8243
ANNAKA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	027-381-0345	KIRYU HOKEN FUKUSHI JIMUSHO 0277-53-4131
FUJIOKA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0274-22-1420	TATEBAYASHI HOKEN FUKUSHI JIMUSHO 0276-72-3230

* No habrá atención en los días feriado y asueto de fin y año nuevo

Podás ser Gatekeeper a partir de hoy!



Mascota de Gunma 「Gunma-chan」



Los "gatekeepers" son personas que pueden identificar signos de alerta de una persona con riesgo de suicidio, tratan de comunicarse con el individuo con problemas para escuchar y realizar la derivación al profesional respectivo. A través de un percato de gatekeeper abrirá las puertas de las redes de muchas personas para que le pueda brindar apoyo, y así, ayudar a proteger las vidas irremplazables. Para ser gatekeeper no se necesita título profesional. Teniendo en cuenta algunos puntos y con un poco de consideración, tú, también podrás ser gatekeeper a partir de hoy!

CENTRO DE SALUD EMOCIONAL DE LA PREFECTURA DE GUNMA (Gunmaken Kokoro No Kenko Centa)

PERCAT

- ◆ ¿Alguna vez has percatado, que tu familia o amigos tienen conducta “diferentes de lo habitual” ?
Las personas con problemas, y que están considerando suicidarse, muchas veces dan signos de alerta como; cambiar su apariencia o hacer insinuaciones sobre la muerte.
Es importante percatar su estado diferentes a lo habitual.

Manifest

○ Cambios emocionales que se percatan

- 「Quiero desaparecer!」
- 「No puedo soportar más!」
- 「No tengo ganas de seguir viviendo」
- 「Nadie me necesita」 etc.

Aspect

- Las emociones son inestables
- Despreocupado
- Descuidar aspecto personal, etc.
- Escasa expresión facial..
- Marcada deducción del interés en

Conduc

- No realiza como antes el trabajo ni tarea doméstica.
- Consume alcohol o drogas con más frecuencia
- Pérdida extremada de apetito, pérdida de peso, etc
- Quejas por insomnio.
- Disminución de las amistades , aumento del encierro, etc.



HABLAR

- ◆ Hablemos sin vacilación si percatamos que su estado es diferente de lo habitual.
Los problemas de uno son difíciles de confesar. Sin embargo, el sólo hecho de que alguien del entorno le hable, puede ser una motivación para que cuente su sufrimiento.

○ Puntos a tener en cuenta al momento de hablar

- Crear un ambiente en el que el sujeto pueda hablar tranquilamente. Preferentemente un lugar silencioso con poca gente alrededor.
 - Hablar con la voz serena demostrando las emociones en el rostro.
 - Preguntar manifestando preocupación y hacer saber al sujeto que a tí sí le importas. También, proponer sugerencia.
- (Ejemplo) 「Te noto un poco decaído/a, que pasó?」
「Te puedo ayudar en algo?」
「Si no te importa, me podrías contarme?」
「Últimamente te noto cansado/a, cómo te sientes?」



ESCUCHAR

- ◆ Presta tu oídos al otro
Los problemas son algo que se puede desahogar hablando con la gente. Si te llegara confesar su problema, es indispensable prestar tu oído y escucharla sin juzgar. Luego, afrontar los problemas y las dificultades que ha tenido hasta ahora.

○ HABLAR CAPTANDO EL SENTIMIENTO DE LA OTRA PARTE

- (Ej:) 「Pasastes momentos muy duro verdad?」
「Estas sufriendo terriblemente」
「Fue espantoso verdad?」
「Cómo pudiste soportar tanto?」



○ LAS PALABRAS QUE SE DEBE EVITAR

- (Ej:) 「Vamos, esforcémonos!」 「Habrà solución」
「Debe haber problema en tí también」
「No eres único/a persona que sufre」
「No desperdicies tu vida」
「El tiempo solucionará el problema」



One very important point to remember
Whoever is listening to other people's problems first and foremost should show their acceptance by nodding, etc.



○ CUANDO CONFIESAN 「QUERER MORIR」

- No es fácil hablar el pensamiento recurrente de muerte a alguien, pero inconscientemente está eligiendo a una persona para confesar.
En caso que confiesa su pensamiento, préstale tu oído al sujeto sin cambiarle la conversación.
Es recomendable hablarle de manera protectora.
Las personas que piensan en la muerte, también se tambalean entre querer "Morir" y "Vivir".
Al ser escuchado atentamente las dificultades, aliviará el sentimiento del sujeto.

