

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio es uno de los resultados más devastadores de una enfermedad mental grave.

En los últimos años, las muertes por suicidio se han vuelto más frecuentes. La tasa general de suicidio en los Estados Unidos ha aumentado un 31 % desde 2001. Es la segunda causa de muerte entre personas de 10 a 34 años y la décima causa de muerte en términos generales.

No siempre se puede saber si una persona está en riesgo de suicidio. Sin embargo, hay algunos comportamientos que indican que una persona podría estarlo. Si observas estos signos de alerta, actúa rápidamente para mantener seguro a tu ser querido.



Toma acción inmediatamente si escuchas que tu ser querido habla sobre lo siguiente:

- ! Ser una carga para los demás
- ! Sentirse atrapado
- ! Sentir un dolor intolerable
- ! No tener motivos para vivir



También es importante que prestes atención a signos de alerta más sutiles, como los siguientes:

- ! Regalar posesiones apreciadas
- ! Mostrar mayor ansiedad, culpa o vergüenza
- ! Aumentar el uso de alcohol o drogas
- ! Dormir demasiado, o muy poco
- ! Aislarse de familiares y amigos

La presencia de algunos o de todos estos signos no significa que tu ser querido vaya definitivamente a intentar suicidarse. Lo que estos signos implican es que tu ser querido está pasando por un periodo difícil y es momento de actuar.



Si hablas con tu ser querido sobre el suicidio, asegúrate de ayudarlo a sentirse escuchado y validado.

- Durante la charla, mantén una aptitud abierta y compasiva. En lugar de “discutir” o desaprobar cualquier comentario negativo que hagan (“¡Pero tu vida no es tan mala!”), intenta usar técnicas de escucha activa. Pídele que reflexione sobre sus pensamientos o que te cuente brevemente sus ideas.
- Dale la oportunidad de expresar ideas y sentimientos sobre cosas que podría haber mantenido en secreto. El hablar sobre estas cosas abiertamente da la posibilidad de intervenir.

CÓMO HABLAR SOBRE EL SUICIDIO



Si te preocupa que un ser querido pudiera lastimarse, pregúntale directamente. Es comprensible que esto te ponga nervioso. Sin embargo, no existe ninguna investigación o hallazgo que indique que hablar con alguien sobre el suicidio aumenta el riesgo de que tenga ideas o comportamientos suicidas. Además, es muy poco probable que ellos se te acerquen para hablar sobre este tema.

Estas son algunas preguntas que puedes hacer para averiguar si un ser querido está pensando seriamente en suicidarse. Las respuestas a algunas de estas preguntas pueden ser angustiantes. Sin embargo, es importante que respondas de manera empática para que las respuestas sigan siendo sinceras.

[Nota: Estas preguntas podrían ayudar a obtener una idea más clara de lo que está sintiendo tu ser querido y del tipo de ayuda que necesita. Sin embargo, un profesional de la salud mental cuenta con mejores herramientas para evaluar su seguridad].

- ✓ ¿Has estado triste o infeliz?
- ✓ ¿Alguna vez sientes que no tienes esperanzas? ¿Sientes que las cosas nunca van a mejorar?
- ✓ ¿Alguna vez has deseado lastimarte? ¿Alguna vez has deseado dejar de vivir?
- ✓ ¿Cuáles son algunos de los motivos por los que tendrías ganas de seguir viviendo? (Puede ser su mascota, alguien de su familia, creencias espirituales o religiosas, etc.)
- ✓ ¿Estarías dispuesto a hablar con alguien o a pedir ayuda si estuvieras desesperado? ¿Con quién te gustaría hablar?

Asegúrate de tomar alguna medida después de esta conversación. Dependiendo de las respuestas de tu ser querido, puedes simplemente quedarte a su lado durante algunas horas para seguir hablando sobre cómo se siente, o ayudarlo a ponerse en contacto con una línea de asistencia en crisis.

- ✓ Red Nacional de Prevención del Suicidio: 800-628-9454
- ✓ Línea de Crisis para Veteranos: 800-273-8255 (hay intérpretes de español disponibles)
- ✓ Línea de mensajes de texto para crisis: envía NAMI a 741-741 (solo disponible en inglés)

Si tu ser querido está considerando seriamente el suicidio, ha hecho planes o tiene acceso a materiales letales que podría usar para acabar con su vida, llévalo a la sala de emergencias más cercana o llama al 911.

El suicidio es un tema difícil, pero hablar al respecto puede ayudar a que tu ser querido se sienta comprendido y apoyado. Hay muchas razones por las que las personas con condiciones de salud mental graves podrían no sentirse cómodas al hablar sobre sus pensamientos suicidas. Pero esta conversación podría ayudar a salvar su vida.

DECLARACIÓN SOBRE SUBSIDIOS

El financiamiento de esta iniciativa se hizo posible (en parte) por el subsidio n.o 1H79SM080818-01 otorgado por SAMHSA. Los puntos de vista que expresan los oradores o los moderadores en los materiales o las publicaciones escritas para conferencias no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Servicios Humanos; ni la mención de nombres o prácticas comerciales, o de organizaciones implica el aval del gobierno de los Estados Unidos.