



7 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Consejos para la prevención del suicidio

1. **Manténgase informado.** El riesgo del suicidio aumenta para los que previamente han intentado suicidarse, los que padecen de uno o más trastornos psiquiátricos o consumen drogas o bebidas alcohólicas, y los que tienen acceso disponible a maneras de hacerse daño a sí mismos (armas, medicamentos, etc). Para más información, vaya a:
<http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.htm>,
www.afsp.org, o
http://helpguide.org/mental/suicide_prevention.htm.
2. **Tome las señales de alerta en serio.** La mayoría de las personas que mueren por suicidio no quieren morir – sólo quieren dejar de doler. Buscan alguna alternativa al suicidio, pero simplemente no la pueden hallar. Como realmente no quiere morir, la gente suicida normalmente muestra señales de sus intenciones. La manera más eficaz de evitar que alguien tome su propia vida es reconocer los factores que aumentan el riesgo del suicidio, tomar en serio las señales de alerta, y saber cómo responder.
 - **Señales de alerta anticipadas** pueden incluir:
 - ciertos sentimientos profundos o cambios dramáticos de humor como desesperación, furia, inquietud
 - la incapacidad de dormir o dormir todo el tiempo
 - comportamientos inusitados del individuo (p.ej. actuar con imprudencia o aumentar la cantidad de drogas o bebidas alcohólicas consumidas)
 - **Advertencias de peligro inmediato** pueden incluir:
 - Amenazas de hacerse daño o matarse (siempre tome estos comentarios en serio)
 - Buscar la manera de matarse (armas, pastillas, o por otros medios)
 - Hablar o escribir sobre la muerte o sobre el suicidio
 - Hacer planes o prepararse para un intento serio, incluyendo la práctica de un método de suicidarse / aclarar sus asuntos, regalar sus pertenencias
3. **Estar dispuesto a ofrecer apoyo sin crítica alguna, pero reconociendo sus límites.** Quizás tenga miedo de mencionar el tema, pero el hablar abiertamente sobre pensamientos y sentimientos suicidas puede salvar una vida. Dígame a la persona que está preocupado por él/ella y dé ejemplos de lo que le preocupa. Pregúntele directamente si él/ella está pensando en suicidarse o si tiene en mente un plan o un método para hacerlo. Pregúntele si tiene un terapeuta a quien se le debe notificar. *No trate de discutir con alguien para convencerle de no suicidarse. En vez de eso, hágale saber a la persona que a usted le importa, que él/ella no esté solo/a, que los sentimientos suicidas son temporales, y que la depresión tiene cura.* Anime a la persona a deshacerse de cualquier medio de suicidio que tenga (p.ej. armas, medicamentos extras, etc.). Reconozca que su apoyo puede ser crucial, pero que usted no es responsable por lo que decida hacer ese individuo, ni responsable por “arreglar” a esa persona.
4. **Busque ayuda profesional.** Nadie tiene que enfrentarse con estos sentimientos a solas. Si está preocupado, anime a la persona enérgicamente a consultar inmediatamente con un médico o un profesional de salud mental. Muchas veces los individuos que piensan en el suicidio no creen ser capaces de ser ayudados, así que posiblemente usted tenga que ser más firme y enérgico al ayudar a la persona conseguir un profesional de salud mental informado, o llevarlo a buscar tratamiento.
5. **Utilice servicios para las crisis** que están disponibles 24/7 (24 horas al día, 7 días a la semana). Consulte con un profesional para ver cómo usted puede ofrecer su ayuda, y llame a la policía para una revisión de bienestar en cuanto a la salud mental, si es necesario.
Condado de Jefferson, Clear Creek, o Gilpin:
(303) 425-0300
Red Nacional de Prevención del Suicidio al
1-800-273-TALK (8255)

6. ***Si la persona está a punto de suicidarse:*** 1) Llame al **911**, en particular si la situación no es segura o controlable; 2) Si es una situación segura para usted, no deje a la persona sola; 3) Si es una situación segura para usted, lleve a la persona a la sala de urgencias en el hospital más cercano.
7. ***Cúidese a sí mismo.*** Cuidar a alguien que ha sido suicida o preocuparse por alguien que ha expresado pensamientos de suicidio puede tener un efecto grave. Reconozca el momento en que *usted* necesita ayuda, fijándose en cómo se siente y no tema pedir apoyo para sí mismo.