



Haga la pregunta: prevención del suicidio



Existe una diversidad de cosas que pueden poner a una persona en mayor riesgo de intentar un suicidio, estas incluyen un intento previo de suicidio o eventos negativos de vida que llevan a humillación, vergüenza o desesperanza. Pueden incluir perder una relación o su estado de empleo, dinero o un cambio en su salud.

Si le inquieta alguien que pudiera estar pensando en el suicidio, es importante hacer la pregunta:
¿Estás pensando en el suicidio?

Señales de advertencia del suicidio:

Si una persona habla sobre:

- querer morirse;
- sentirse sin esperanzas;
- no tener una razón para vivir;
- ser una carga para los demás;
- sentirse atrapada;
- dolor insoportable.

Las personas que consideran el suicidio podrían mostrar uno o más de los siguientes:

- depresión;
- cansancio;
- ansiedad;
- falta de interés en cosas que suelen disfrutar;
- humillación o vergüenza;
- turbación, agresión, irritación o enojo.

Los siguientes comportamientos pueden indicar riesgo:

- mayor uso de alcohol o drogas;
- buscar una forma de terminar con sus vidas;
- alejarse de actividades o relaciones;
- dormir mucho o muy poco;
- cambio de conducta o la presencia de comportamientos completamente nuevos, especialmente cuando están relacionados con un evento importante de vida.

Qué puede hacer:



Lleve las armas de fuego a un amigo o familiar en quien confíe. También puede llamar a la policía local o a un campo de tiro para almacenamiento temporal. O, almacenarlas sin cargar en una ubicación segura o con cierre de combinación.



Elimine el acceso a otras armas y objetos afilados como cuchillos o navajas de afeitar.



Almacene todos los medicamentos en una caja de seguridad o en un gabinete para medicinas con llave. Deseche los medicamentos sin usar.



Mantenga el alcohol y las drogas ilegales fuera de casa.



Guarde bajo llave pesticidas y otros químicos caseros venenosos.



Proporcione supervisión o quédese con una persona que informe pensamientos suicidas hasta que reciba una evaluación de salud mental.

Fuentes: The StayWell Company, LLC., National Suicide Prevention Lifeline, U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Mental Health, American Foundation for Suicide Prevention, Canadian Coalition for Seniors' Mental Health Helpline Center.

Si le inquieta alguien que pudiera estar pensando en el suicidio, es importante hacer la pregunta:

¿Estás pensando en el suicidio?

Cómo hacer la pregunta

Si responde que sí, pregúntele: *¿Puedo seguir hablando sobre estos pensamientos contigo?* Averigüe todo lo que pueda: *¿Has pensado sobre un plan de cómo intentarías cometer suicidio? ¿Has pensado sobre cuándo intentarías cometer suicidio?* Entre más detallado sea el plan y más probabilidad exista de que la persona tenga la capacidad de llevar a cabo el plan, mayor será el peligro en el que se encuentre en este momento.

Si existe riesgo de suicidio, **llame a la línea de vida de suicidio y crisis al 988** para hablar con un profesional de salud mental disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana o asista a su sala de urgencias local. No espere. No deje a la persona sola.

No tenga miedo de usar la palabra suicidio. No le dará ideas, en su lugar, podría brindarle alivio. Use un enfoque sin hacer juicios y al grano. Asegúrese de decirle: *"Tus sentimientos son comprensibles". Me importas. Quiero apoyarte. Estoy orgulloso/a de que compartas tus sentimientos.*

Las investigaciones muestran que ofrecerle a una persona un espacio seguro para hablar abiertamente de sus pensamientos y sentimientos puede ser un paso importante para que obtengan la ayuda que necesitan. También les muestra que hay alguien a quien le importa su bienestar. Se ha demostrado que preguntar la forma en que intentará cometer suicidio logra la diferencia.

La misión de Avera es generar un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades brindando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su cuenta, póngase en contacto con la oficina local de su empresa o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Derechos de autor 2022
El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no pretende sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.