

¿Conoce a alguien que podría estar pensando en suicidarse?



#Depresión
#Hablemos

Cada 40 segundos alguien se suicida en alguna parte del mundo. Es frecuente que las personas con depresión grave piensen en suicidarse.

¿Qué debe saber si está preocupado por alguien?

- Los suicidios son prevenibles.
- Está bien hablar sobre el suicidio.
- Preguntar sobre el suicidio no provoca el acto en sí. Por lo general reduce la ansiedad y ayuda a las personas a sentirse comprendidas.

Señales alarmantes de que alguien puede estar pensando en suicidarse:

- Amenazar con matarse.
- Decir cosas como «nadie me echará de menos cuando no esté».
- Buscar formas de matarse, como acceso a pesticidas, armas de fuego o medicamentos, o hacer búsquedas en internet sobre modos de quitarse la vida.

- Decir adiós a familiares y amigos cercanos, dar a otras personas pertenencias valiosas o escribir un testamento.

¿Quién corre riesgo de suicidio?

- Las personas que hayan intentado quitarse la vida anteriormente.
- Las personas con depresión o con un problema de alcohol o drogas.
- Quienes estén sufriendo un trastorno emocional grave, por ejemplo tras la pérdida de un ser querido o la ruptura de una relación.
- Quienes sufran una enfermedad o dolores crónicos.
- Quienes hayan vivido guerras o sufrido actos violentos, traumas, abusos o discriminación.
- Quienes estén socialmente aislados.

Lo que usted puede hacer:

- Encuentre un momento adecuado y un lugar tranquilo para hablar sobre el suicidio con la persona por la que está preocupado. Dígale que está allí para escucharla.
- Anímela a pedir ayuda a un profesional, como un médico, un profesional de salud mental o un trabajador social. Ofrezcase a acompañarla a las citas médicas.
- Si cree que la persona corre un peligro inmediato, no la deje sola. Llévela a un hospital u otra institución de salud para que reciba atención de emergencia y hable con los familiares.
- Si la persona por la que está preocupado vive con usted, asegúrese de que no tenga acceso a medios para autolesionarse (como pesticidas, armas de fuego o medicación) en el hogar.
- Mantenga el contacto con dicha persona para comprobar que está bien.

2017

Recuerde: si conoce a alguna persona que podría estar pensando en suicidarse, hable con ella al respecto. Escúchela con actitud abierta y ofrézcale su apoyo.