

10 de Septiembre Día Mundial Para la Prevención del Suicidio



Promoviendo la salud mental,
Previendo el suicidio

- Ten disponibles los números de la Línea de Intervención en Crisis.
- Acompaña a la persona con ideas de muerte.
- Limita el acceso a posibles medios lesivos: retira medicamentos que no necesite, armas de fuego, etc.
- Promueve que las relaciones afectivas se basen en el cuidado y respeto.
- Practica el autocuidado físico y mental.
- Construye un proyecto de vida que te otorgue un sentimiento de utilidad social y de realización individual.



Instituto Jalisciense de Salud Mental

Av. Zoquipan No. 1000-A
Col. Zoquipan,
Zapopan, Jalisco

Tel. 30309900

Servicio de Intervención en Crisis
las 24 horas del día,
los 365 días del año.

Sin Costo

075

38 33 38 38

Zona Metropolitana

01800 2 27 47 47

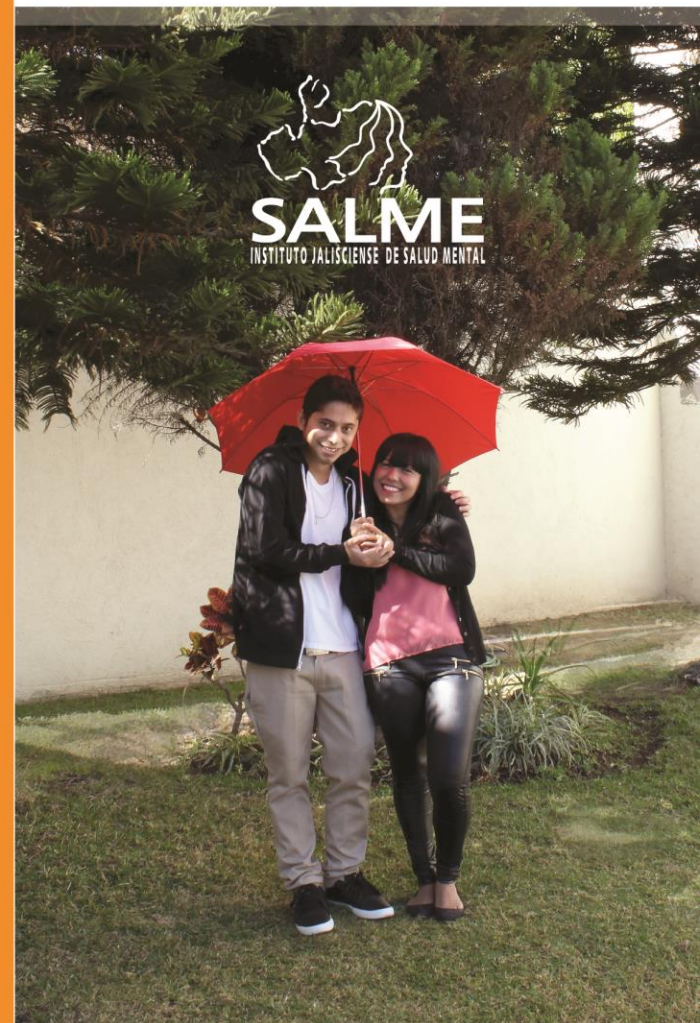
Interior del Estado



<http://salme.jalisco.gob.mx>

¿CÓMO AYUDAR A UNA
PERSONA CON RIESGO

Suicida ?



Prevención del fenómeno suicida.

El suicidio es el acto voluntario de quitarse la vida, puede ser el resultado de un acto impulsivo, repentino, y no planificado.

La mayoría de las personas que piensan en suicidarse realmente **NO** quieren morir, lo que desean es dejar de sufrir emocionalmente.

El suicidio no distingue edad, sexo, ni origen o posición económica.

Entre los factores principales de riesgo se encuentran:

- La depresión o trastornos mentales.
- Abuso de sustancias tóxicas.
- Violencia familiar, abuso físico o sexual.
- Pérdida de algún ser querido.
- Pérdida de relación laboral, etc.



Señales de alerta.

Muchas personas, antes de intentar suicidarse, muestran una serie de signos y síntomas que te pueden ayudar a identificar el riesgo. Reconocer las señales de alerta disminuirá la conducta suicida.

Algunas señales son:

Alertas verbales.

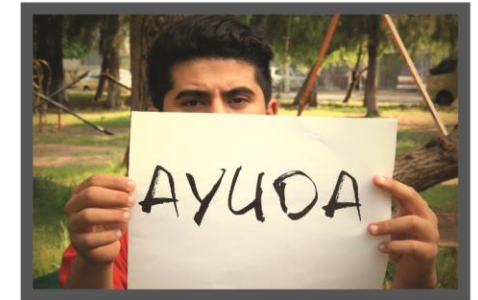
- **Comentarios negativos sobre sí mismo.**
"No valgo para nada".
"Esta vida no vale nada".
"Soy una carga para todo el mundo".
"Estoy cansado de luchar".
- **Comentarios negativos sobre su futuro.**
"Lo mío no tiene solución".
"Quiero terminar con todo".
"Las cosas no van a mejorar nunca".
- **Comentarios relacionados con el acto suicida.**
"Quiero descansar".
"No merece la pena seguir viviendo".
"Quiero quitarme la vida pero no sé cómo".
"Nadie me quiere y es preferible morir".

Alertas No Verbales:

- Aumento significativo de la irritabilidad.
- Aislamiento y retraimiento.
- Desmotivación y desinterés.

Cambio repentino en su conducta.

- Uso y abuso de sustancias tóxicas.
- Auto lesiones corporales.
- Regalar objetos personales y queridos.
- Cerrar asuntos pendientes.
- Preparación de documentos para cuando uno no esté (por ejemplo testamento, seguro de vida, etc.).



Si alguien te pide ayuda

- Muestra interés en lo que te dice.
- Escucha sin juzgar.
- Propicia la comunicación.
- Evita discutir, no des consejos.
- Busca ayuda profesional.
- Acompaña a la persona.
- Trasládate a una unidad de atención especializada en salud mental.
- Llama a la Línea de Intervención en Crisis.