

¿Cómo ayudar?



- A nivel individual los intentos de suicidio anteriores, pérdidas de trabajo o financieras, desesperanza, dolor crónico y enfermedades, antecedentes familiares de suicidio, y alteraciones genéticas; pueden llevar al suicidio.

- Existe una correlación entre las personas con trastornos mentales (depresión, esquizofrenia, trastornos asociados al consumo de sustancias y personas con comportamientos antisociales) y el suicidio.

- Factores del entorno pueden incluir: desastres naturales, estrés por desplazamiento, discriminación, traumas psicológicos y abusos, sentimientos de aislamiento y falta de apoyo social, conflictos en relaciones interpersonales.

Los Signos pueden ser inadvertidos o pueden ser evidentes

emocional, de una perturbación en la forma en que se vive, de un desacuerdo social. El suicidio es el resultado de un acto de la víctima dirigido contra su propia vida, acto que puede ser una lesión auto producida o suicidio, o la realización de una actividad extremadamente peligrosa que, con toda probabilidad, conduce a un accidente fatal.

Las señales de advertencia son indicios de que alguien está considerando quitarse la vida.

La mayoría de las personas dan algún tipo de señal de advertencia de que están pensando en el suicidio.

- Las señales pueden ser verbales como: "desearía estar muerto", "voy a acabar con todo"

- De forma escrita, pueden llegar a escribir historias, poemas o notas sobre sus pensamientos suicidas a familiares y amigos.

- Pueden regalar sus posesiones más preciadas como un "ritual de despedida"

- Preparan testamentos o arreglos para su funeral. Recuerda que no todos dan algún indicio de que estén contemplando el suicidio. No es tu culpa si alguien se suicida.

Los factores de riesgo asociados al suicidio pueden relacionarse con:

¿Qué es el suicidio?

El suicidio es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el acto deliberado de quitarse la vida. Su prevalencia y los métodos utilizados varían de acuerdo a los diferentes países. Desde el punto de vista de la salud mental, los individuos poseen vulnerabilidades particulares, por su etapa de desarrollo.

- Cada año se suicidan cerca de 700 000 personas.

- Por cada suicidio consumado hay muchas tentativas de suicidio.

- El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años.

- El 77% de los suicidios se produce en los países de ingresos bajos y medianos.

- La ingestión de plaguicidas, el ahorcamiento y el disparo con armas de fuego son algunos de los métodos más comunes de suicidio en el mundo

Todos los suicidios y los intentos suicidas hablan de una crisis



- Permanezca calmado/a y escuche con atención
- Tome en serio las amenazas de suicidio
- Deje que la persona hable acerca de sus sentimientos
- Aceptarlo; no emitir juicios
- Preguntar si ha tenido pensamientos de suicidio
- Preguntar con cuánta intensidad y frecuencia ha pensado en ello
- Preguntar si tiene algún plan para llevar a cabo el suicidio
- Averiguar si esa persona cuenta con los medios para llevar a cabo su plan
- No debe guardar el secreto; más bien comuníquese a alguien
- Enfaticé a la persona la necesidad de recibir ayuda

Es importante comprender e interpretar las emociones de otras personas correctamente, sin perder la propia personalidad, continuando con ser uno mismo.

Se debe también poner atención a los sentimientos.

Pregunta y motiva a la persona a describir como se están sintiendo. Esto ayuda a disminuir tensiones y te ayuda a entender en qué punto se encuentra y que tipo de ayuda necesita.

Ps. Cl. Sayda Tamayo R. Mgs
PSICOLOGA CLINICA INSTITUCIONAL

Pasantes Psicología Clínica:

Damaris Masache,
Flor Lema

REFERENCIAS:

Vivir la vida. Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275324240>.



**Servicio Integrado de
 Salud Universitario**

**ENTENDIENDO EL
 SUICIDIO Y COMO
 PREVENIRLO**

