

Cuarto trimestre - 2024

Boletín informativo

Prevención de suicidio

PORQUÉ ES ESENCIAL HABLAR DE "ESO"

FUENTE: [HTTPS://WWW.PINEREST.ORG/NEWSROOM/ARTICLES/PREVENTING-SUICIDE-BLOG/](https://www.pinterest.org/newsroom/articles/preventing-suicide-blog/)

El suicidio nos afecta a todos. La mayoría de nosotros hemos conocido o amado al menos a una persona que se quitó la vida o que vive con las secuelas de perder a un amigo o familiar por suicidio. Sin embargo, la mayoría de nosotros nos sentimos muy incómodos al hablar con alguien sobre si tiene pensamientos de hacerse daño.

La prevención del suicidio comienza con reconocer estas señales de advertencia y tomarlas en serio. Sin embargo, hablar con alguien sobre estas señales o síntomas puede ser extremadamente difícil. Si no estás seguro de si alguien tiene pensamientos suicidas, la mejor manera de averiguarlo es preguntar. No puedes hacer que una persona sea suicida al demostrar que te importa. De hecho, brindarle a una persona con pensamientos suicidas la oportunidad de expresar sus sentimientos puede aliviar la soledad y las emociones negativas reprimidas, y puede prevenir un intento de suicidio.

Tú puedes ayudar a prevenir el suicidio. Infórmate y recuerda que puedes marcar la diferencia en la vida de alguien simplemente escuchando y manteniendo una comunicación abierta.

EN ESTA EDICIÓN:

- Prevención de suicidio
- Entender el suicidio
- Tips para hablar sobre el suicidio

Entender el suicidio

Las personas que experimentan pensamientos suicidas a menudo no desean morir, sino que quieren desesperadamente escapar de un sufrimiento insoportable. Una persona con pensamientos suicidas no puede ver otra salida a su dolor extremo más que la muerte. A pesar de su deseo de que el dolor termine, están profundamente divididas sobre el acto del suicidio y desearían que hubiera una alternativa. La mayoría de las personas que mueren por suicidio hablan sobre terminar con sus vidas antes de actuar. Por lo tanto, cualquier mención de pensamientos o planes suicidas debe tomarse en serio.

Los estudios también muestran que la desesperanza es un fuerte indicador de riesgo de suicidio. Las personas que se sienten desesperanzadas hablan de sentimientos insoportables, un futuro sombrío y de no tener nada que esperar con ilusión.

Señales de advertencia

- #1**
Mencionar el deseo de morir
- #2**
Sentirse triste, deprimido, y/o letárgico
- #3**
Hablar sobre tener la intención y los medios para suicidarse
- #4**
Humillación tras un evento que cambia la vida
- #5**
Setnirse como una carga
- #11**
Aislarse o distanciarse de sus seres queridos
- #12**
Perder el interés en actividades que antes disfrutaba mucho
- #13**
Deterioro en el cuidar personal
- #14**
Sentirse sin esperanza
- #15**
Cambios en patrones de la alimentación, el sueño y el trabajo



Tips para hablar sobre el suicidio

CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE EL SUICIDIO:

- * He estado preocupado por ti ultimamente.
- * Recientemente he notado algunas diferencias en ti, y me pregunto cómo estás.
- * Quería hablar contigo porque he notado que no has sido tú mismo últimamente.

Si la persona con la que estás hablando admite tener pensamientos suicidas, puedes continuar la conversación preguntando:

- * ¿Cuándo iniciaste a tener estos pensamientos?
- * ¿Sucedió algo que te hizo sentir de esta manera?
- * Sabes que no estás solo. Estoy aquí y te quiero ayudar. ¿De qué manera te puedo ayudar ahora mismo?

CUANDO ESTÁS HABLANDO CON ALGUIEN QUE EXPRESA EL DESEO DE SUICIDARSE, HAZ LO SIGUIENTE:

- * Sé auténtico. Hazle saber a la persona que te importa y que no está sola.
- * Escuche. Permite que la persona se desahoga, no importa lo negativo que puede ser la conversación.
- * Sé simpático, no juzgues, ten paciencia, mantén la calma y muestre aceptación.

CUANDO ESTÁS HABLANDO CON ALGUIEN QUE EXPRESA EL DESEO DE SUICIDARSE, NO HAGA ESTO:

- * Discutir o decir cosas sobre lo mucho que tienen por vivir.
- * Mostrar sorpresa o darles una lección sobre el valor de la vida o lo incorrecto del suicidio.
- * Prometer confidencialidad. Una vida está en juego y puede que necesite hablar con alguien para mantener a la persona suicida a salvo.
- * Ofrecer consejos o hacer que sientan que tienen que justificar sus sentimientos.
- * Culparse a sí mismo.

LA AYUDA ESTÁ DISPONIBLE - ¡HAY ESPERANZA!

Llamar o enviar texto al "988" Para una Línea de Vida de Suicidio y Crisis disponible 24/7. El número telefónico nacional de tres dígitos le conectará directamente con la línea de prevención y crisis. Para más información, por favor visite: www.988lifeline.org

Recursos

- Blomquist Hale: 801-262-9619
- Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-(TALK)8255
- Línea de Crisis UNI y Equipo de Alcance Móvil de Crisis: 801-587-3000
- Línea de vida "Trevor Project": 1-866-488-7386 (24/7/365)
- El chat de SafeUT puede ser utilizado tanto por jóvenes como por adultos.
- Centros de Acceso a la Salud Mental: (McKay Dee, LDS Hospital, UNI)

Blomquist Hale

SOLUTIONS

801.262.9619

blomquisthale.com