

Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Crear esperanza a través de la acción

Ahora es el momento de crear conciencia y reducir la estigmatización en torno al suicidio. Aprenda más acerca de las señales de advertencia y lo que puede hacer si sospecha que alguien está pensando en el suicidio. Sea quien salve una vida.

Conozca las señales de advertencia

- Desesperanza
- Una visión negativa de sí mismo
- Agresividad e irritabilidad
- Amenazas de cometer suicidio
- Aumento en el consumo de alcohol o drogas
- Alejarse de los amigos, la familia y la sociedad
- Dificultad para dormir o dormir todo el tiempo
- Cambios de humor o comportamiento
- Sentirse como una carga para los demás y regalar cosas

Tómese tiempo para ofrecer ayuda

Puede ayudar a darle esperanza a alguien mostrándole su atención. Observe lo que está sucediendo con las personas en su vida: un miembro de la familia, amigo, colega o incluso un extraño. Al acercarse y tender la mano, puede tomar conciencia de las personas que se encuentran a su alrededor que pueden necesitar ayuda. No es necesario que les diga qué hacer o tener soluciones. Simplemente tomarse el tiempo y el espacio para escuchar a alguien hablar sobre sus experiencias de angustia o pensamientos suicidas puede ayudar.

No tenga miedo de preguntarle a alguien si tiene pensamientos suicidas

Es posible que piense que no es adecuado que usted intervenga, puede tener miedo de no saber qué decir y/o puede estar preocupado de empeorar la situación. Ofrecer apoyo puede reducir la angustia, no empeorarla. Cuando alguien está molesto, a menudo no busca consejos específicos. Lo que usted puede hacer es escuchar sin juzgar, ser compasivo y conocer recursos para obtener ayuda como la línea de ayuda 988 Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis (llamadas, mensajes de texto o chat).

EL SUICIDIO PUEDE AFECTARNOS A TODOS.

Una de cada 100 muertes en todo el mundo se debe a suicidio.

El índice global de suicidios es más del doble entre los hombres que entre las mujeres.

Más de la mitad de todas las muertes por suicidio ocurren antes de los 50 años.

Hay ayuda disponible. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado en Member.MagellanHealthcare.com o 1-800-356-7089 (TTY 711).

