

Hablemos de Suicidio

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

Qué es el suicidio?

- Es una conducta o acto autodestructivo que tiene como meta alcanzar la muerte, con el conocimiento, esperanza y creencia de que con el método elegido es posible alcanzarla. Obteniendo como resultado la muerte.
- Es la segunda causa de muerte entre los jóvenes en Chile
- 1800 personas mueren por suicidio en Chile, por cada persona que fallece 20 realizan un intento

Algunas señales de alerta

- Deseos de morir, matarse o amenazar con hacerlo
- Desesperanza, no tener razones para vivir
- Bajo ánimo y energía
- Sentimientos de humillación o vergüenza
- Sentirse una carga para los demás
- sentirse responsable de todo lo malo que sucede
- Sentirse atrapad@, bloquead@
- Sentir un dolor insoportable
- Buscar formas de terminar con su vida
- Alejamiento de familiares y amigos
- se aísla, deja de participar
- Visita a sus cercanos para despedirse
- Regala sus posesiones más preciadas
- Mayor uso de drogas u alcohol
- Desganad@, fatigad@

Por qué es importante preguntar sobre suicidio?
Si alguien tiene intenciones suicidas, es probable que se sienta:

- Aislado de todos a su alrededor
- Asustad@ o avergonzad@ de querer morir
- Desesperad@ por ayuda, pero con miedo de pedirla

recuerda:

Hablar sobre suicidio puede salvar una vida.
Atreverte a hacerlo



Cómo preguntar sobre suicidio?

Paso 1: Explora cómo se siente. Si has visto señales de alerta, consulta cómo se ha sentido con eso, escucha atentamente, sin juzgar, pide que te cuente más sobre lo que siente. Evita dar consejos o negar sus sentimientos

Paso 2: Preguntar sobre suicidio. Si te da señales de desesperanza o no visualizar cómo seguir adelante, pregunta claramente "has pensado en suicidarte?" Espera una respuesta clara, no aceptes negaciones o bromas.

Cómo conseguir apoyo?

- Si tu amig@ está muy abrumad@ o presenta ideas suicidas debes:
- Acompañarl@ a urgencia del hospital
- Contactarl@ con fundaciones como Todo Mejora o Fundación José Ignacio
- Involucrar a la familia. Eliminar el acceso a medios letales.
- No dejarl@ sol@, involucrar a los amig@s para prestar apoyo
- Cuida también de ti, pide ayuda para poder ayudar

