

#Hoy, en el Día Nacional de Prevención del Suicidio

nos comprometemos con **#SolidaridadResponsable**



Resumen de recomendaciones para pacientes y familiares en situación de riesgo suicida

¿Qué hacer?

Haga algo ahora: tome las señales de alerta en serio. Busque ayuda.

Hablar sobre el suicidio: hablar puede animarle a hablar sobre sus sentimientos.

Aceptar su propia reacción: Usted puede sentir miedo o preferir ignorar la situación. Solicite la ayuda de alguien de confianza.

Mantenerse cerca, estar ahí por él o por ella: pase algún tiempo con esa persona, anime a la persona para que acepte tener apoyo.

Aceptar lo que le está diciendo: permita que la persona exprese sus sentimientos y su preocupación sin juzgarla.

Adoptar medidas de seguridad: si usted está claramente preocupado/a no deje sola a esa persona.

Decidir qué hacer: comenten de modo conjunto qué decisión tomar.

Animar a la persona a obtener apoyo

Pedir un compromiso: pídale a la persona que se comprometa a no callar su malestar y preocupación y a hablar con alguien si vuelven las ideas de suicidio.

Cuidarse a sí mismo/a: es difícil y emocionalmente agotador apoyar a alguien que piensa en suicidarse, no lo haga solo/a.

Mantenerse involucrado/a: los pensamientos de suicidio no desaparecen fácilmente. Manténgase atento/a a la evolución de la persona.

¿Qué no hacer?

No rehuir los problemas: no deje a la persona sola si cree que su vida está en riesgo inmediato.

No banalizar, ni desafiar: no trate con ligereza cualquier amenaza, sobre todo si la persona empieza a bromear con eso. NO minimice la situación o la intensidad de las emociones y del malestar.

No utilizar gritos o reprimendas: no lo/a culpe por estar mal. Muchas veces lo que necesitan es motivación.

No sienta miedo de preguntar: no tema preguntarle a la persona por qué está tan triste y tan deprimida, ni si se quiere hacer daño a sí misma.

No juzgar, no comparar: esto suele incrementar los sentimientos de culpa y de malestar.

No mantenga todo en secreto: entre la vida de su amigo/a y su confianza, escoja la vida.

No dé “soluciones” simplistas: una solución obvia y simple puede ayudar a incrementar los sentimientos de incapacidad, vergüenza o soledad en la persona.

No intente ayudar a la persona usted mismo sin ayuda de nadie.

Línea Vida
prevención del suicidio
ASSE

0800 0767
(tel fijo)

***0767**
(celular)