

CÓMO LIDIAR

con una crisis

de salud mental



SIGNOS DE ALERTA del suicidio

A veces, cuando alguien piensa o planifica el suicidio:

- ◆ Habla como si se estuviera despidiendo o se fuera para siempre
- ◆ Resuelve sus asuntos personales (organiza documentos o paga sus deudas)
- ◆ Hace o cambia un testamento
- ◆ Acumula píldoras o consigue un arma
- ◆ Tiene cambios drásticos de personalidad/ánimo/comportamiento
- ◆ Dice cosas como: “ya nada importa”/“estarás mejor sin mí”
- ◆ Deja de ver a su familia/amigos y deja de hacer actividades típicas
- ◆ Usa drogas o alcohol en exceso

QUÉ PUEDES HACER?

Si notas cualquier signo de alerta o estás preocupado porque alguien tiene pensamientos suicidas, no dudes en hablarle al respecto.



EMPIEZA la conversación mencionando cosas específicas que hayas notado:

“He notado que ya no duermes. Además, el otro día dijiste que crees que a nadie le importa si ya no estás. Me preocupa que te sientas así”.



ESCÚCHALO, EXPRESA TU PREOCUPACIÓN Y ASEGÚRALE QUE TODO VA A ESTAR BIEN.

Luego, pregúntale:

- ✓ ¿Piensas hacerte daño?
- ✓ ¿Has tenido pensamientos suicidas?

Si dice “sí”, pregúntale:

- ✓ ¿Tienes algún plan?
- ¿Has pensado cómo lo harías?
- ¿Has conseguido lo que necesitas para hacerlo?

Si responde “sí” a cualquiera de esas preguntas, busca ayuda inmediatamente.

- ◆ No lo dejes solo. Mantén la calma.
- ◆ Busca ayuda profesional, o pídele a alguien de confianza que la busque por ti.
- ◆ Retira los elementos peligrosos como medicamentos y armas.
- ◆ Llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.
- ◆ Llama al 911 y solicita hablar con alguien que tenga experiencia en temas de salud mental, como un equipo de intervención de crisis.

“ A pesar de no entender exactamente cómo te sientes, oigo lo que dices y quiero ayudarte. ”

“ A pesar de no entender exactamente cómo te sientes, oigo lo que dices y quiero ayudarte. ”

“ Para mí, tú eres muy importante. Vamos a salir de esto juntos. ”