

Comportamiento Suicida

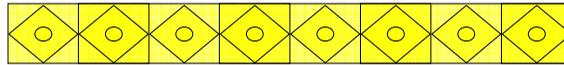
1. Intentos previos de suicidio, los mini-intentos.
2. Declaraciones explícitas de ideación suicida o sentimientos.
3. El desarrollo del plan suicida, la adquisición de los medios, el comportamiento “de ensayo,” estableciendo un plazo para el intento.
4. Auto infligido lesiones, como cortes, quemaduras o golpearse la cabeza.
5. Conducta temeraria (aparte de suicidio, otras causas principales de muerte entre los jóvenes a nivel nacional son homicidios, accidentes, sobre dosis de drogas, y SIDA) Accidentes inexplicables entre niños y ancianos.
6. Hacer un testamento o regular posesiones favoritas.
7. Diciendo adiós inadecuados. Conducta verbal que es ambigua o indirecta: “Me voy a ir a un viaje muy largo.” “No te tienes que preocupar de mí jamás.” “Me quiero dormir y nunca jamás despertar.” “Estoy tan deprimido, yo simplemente no puedo continuar.” “Dios castiga los suicidios?” “Voces me dicen que haga cosas malas.”, Solicitud de información de la eutanasia, bromas inapropiadas, cuentos o ensayos sobre temas morbidos.

UNA ADVERTENCIA SOBRE LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA-- La mayoría de la población en un momento dado, no hay muchas de las señales de advertencia y tiene una tasa de suicidio de menor riesgo. Pero una tasa más baja en una población más grande es todavía un montón de gente, y muchos suicidios hay solo algunas de las condiciones mencionadas anteriormente. En una persona a otra situación de persona, todas las indicaciones de suicidio es necesidad de tomarse en serio.

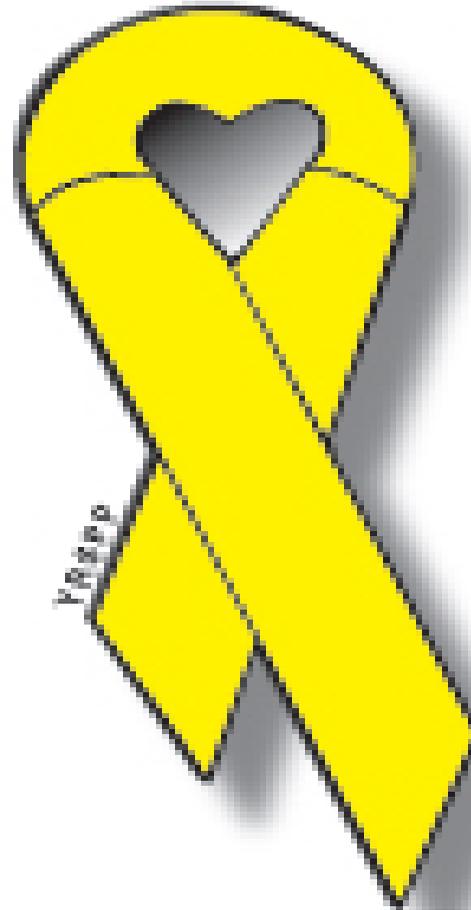


Líneas de intervención en crisis que aceptan llamadas de los suicidas, o de cualquier persona quien desee discutir un problema son:

- ♥ Ayuda Suicida Nacional
1-800-Suicidio (1 800 784 2433)
- ♥ Equipo de Crisis para Adultos en el Condado de Ventura: 866 998-2243
- ♥ Equipo de Crisis para niños(CIRT) en el Condado de Ventura: **866 431 2478**
- ♥ **911** (Es posible solicitador de un oficial capacitado en intervención de crisis)



Ayudando A Una Persona Suicida



www.yellowribbon.org

Esta Cinta Es Una Línea De Vida!

Que lleva el mensaje que hay personas que cuidan y ayudan! Si usted, o un amigo, esta en necesidad y no sabe como pedir ayuda, lleve esta tarjeta a un consejero, maestro, el clero, medico, padre o amigo y decir:

“Tengo que usar mi cinta amarilla”

Manejo de Una Llamada Telefonica de Una Persona

1. **Ser uno mismo.** “Las palabras correctas”son importantes. Si le preocupa, su voz y la forma se muestran.
2. **Escuche.** Deje que la persona descargue la desesperación y ventile el coraje. Si se le da la oportunidad, se sentirá mejor al terminar la llamada. No importa cual negativa sea la llamada, la realidad es que existe una señal positiva, un grito de ayuda.
3. **Sea simpático, no critique, paciente, calma, aceptar.** La persona que llama ha hecho lo correcto al entrar en contacto con otra persona.
4. Si la persona que llama esta diciendo **“Estoy tan deprimido, yo simplemente no puedo continuar,”** pregunte: **“Tienes pensamientos de suicidio?”** Usted no esta metiendole ideas en la cabeza, esta haciendo algo bueno por la persona. Le esta demostrando que se preocupa, que lo esta tomando en serio, que esta bien que comparta su dolor con usted.
5. Si la respuesta es SI, usted puede hacer una serie de preguntas: Ha pensado como lo haria (plan); Tiene lo que ocupa (medio); Ha pensado cuando lo haria (tiempo establecido). 95% de llamadas suicidas, contestaran NO en un punto a otro en esta serie, o indican que el tiempo esta establecido para una fecha en el futuro. Esto sera un alivio para ambos.
6. Simplemente hablando de sus problemas por un largo tiempo, le da a la persona suicida alivio de soledad y sentimientos reprimidos. Conciencia de que otra persona le importa, y una sensación de ser comprendido. También se cansan—la química cambia su cuerpo. Estas cosas toman el borde de su estado de agitación y les ayuda a traves de una mala noche.
7. **Evite las discusiones, la resolución de problemas, dar consejos,** referencias rápidas, menospreciar y hacer que la llamada suicida se sienta que tiene que justificar sus sentimientos suicidas. El problema no es, que tan mal es el problema, si no lo mal que esta dañando a la persona que lo tiene.
8. Si la persona **esta injeriendo medicamentos** obtenga los detalles (que cosa, cuanto, alcohol, otros medicamentos, la última comida

la salud en general) y llame al Control de Envenenamiento. Un compañero de trabajo puede llamar al mismo tiempo mientras continua usted hablando con la persona, o puede conseguir el permiso a la persona que llama y lo hace usted mismo en otro telefono, mientras la persona escucha su lado de la conversación. Si el Control de Envenenamiento recomienda ayuda medica inmediata, pregunte si la persona tiene un familiar cercano, amigo, o vecino, quien pueda ayudar con la transportación o la ambulancia. En algunos casos la persona que inicialmente, se negara a recibir asistencia medica. Recuerde que la llamada sigue siendo un grito de ayuda y mantengase con la persona en una manera simpática y sin critica. **Pregunte por su dirección, y número de telefono, en caso de que cambie de pensamiento.** (marque el número para saber si esta ocupado.) Si su organización no tiene seguimiento de las llamadas, asegurese de decirle.

9. No lo aga solo. Pida ayuda durante la llamada y rinda informes despues. La persona que llama puede estar preocupado por alguien que se suicida. Solo escuche, Asegurele a la persona que esta haciendo lo correcto por tomar la situación en serio, y simpatize con su situación de estrés. Con algo de ayuda muchas terceras personas resolveran cursos de acción razonables por su propia cuenta. En casos raros donde terceras personas son realmente la primera persona, solo escuchar, le permitira avanzar hacia sus problemas. Usted puede preguntar, “Ha estado alguna vez en una situación donde ha tenido pensamientos de suicidio?”

El recurso más importante, dolor de afrontamiento es la ayuda de un profesional de la salud mental capacitado. Una persona que es suicida, debe buscar ayuda, y conseguirlo mas pronto que tarde.

www.healthyplace.com

Mitos y Mal Entendidos Sobre Suicidio

Tomelo en serio—**Mito:** "Las personas que ablan sobre eso, no lo hacen." Estudios han encontrado que mas de 75% de los suicidios cometidos, las personas han echo cosas en solo semanas o meses antes de su muerte, para indicar que tenian un problema profundo. Qualquier persona que exprese sentimientos de suicidio, necesita atencion inmediata.



Mito: "Cualquier persona que se quiere matar esta loca." Alomejor 10% de todos los suicidios, son personas psicopatas o tienen una desilucion en la vida. La mayoría de las personas que piensan en suicidarse, sufren una enfermedad mental ya conocida como la depresion; Hay mucha gente con depresion que continuan con su vida diaria. La ausencia de loco, no quiere decir la ausencia de riesgo de suicidio.

"Esos problemas no eran suficiente para cometer suicidio," es lo que se acostumbra a decir por personas que han conocido a la persona suicidada. No se puede imaginar el porque talvez, se toma la decision de suicidarse. Talvez la persona con quien estes, piensa de la misma manera. No es por un gran problema, si no, que tan mal esta siendo afectada la persona que lo tiene. Acuerdese de que una persona que tiene comportamiento de suicidio, necesita ayuda.

Mito: " Si alguien se ba a matar, nada lo puede parar." El echo de que la persona esta todavia viva, es prueba suficiente de que parte de el, quiere permanecer vivo. La persona suicida es ambivalente, parte de el quiere vivir y parte de el no quiere en si morir, sino terminar

el dolor. La parte importante es que quiere vivir y le cuenta a otra persona, "Me siento suicida!" Si una persona suicida se dirige a usted lo mas probable es que la persona cree que usted es mas solidaria y esta mas informada sobre como lidiar con una desgracia y mas dispuesta a proteger su confidencialidad.

No importa que tan mal o negativo sea su platica, esta haciendo algo positivo. Tiene un buen punto de vista de usted. Tenga las ganas de ayudar, lo mas pronto posible. La prevencion de suicidio no es algo de ultimo minuto. Todos los libros sobre la depresion dicen que se tiene que atender a la persona lo mas pronto posible.

Desafortunadamente, personas que son suicidas tienen miedo y piensan que el recibir ayuda les va a provocar mas dolor. El decirles que son estupidos, tontos, pecadores, manipuladores, rechazados, castigados, ser suspendido de el trabajo o escuela, archivos por escrito de su condicion fisica, o acto involuntario. Se necesita hacer todo lo posible para reducir el dolor, en vez de aumentarlo o prolongarlo. El ser envuelto al lado de una vida lo mas pronto posible, es reducir el riesgo de suicidio.



Escuche-De oportunidad a la persona de desahogarse y de ablar de todos sus sentimientos. No se necesita decir mucho, y no hay palabras magicas. Si usted se preocupa, su voz y forma de ser lo va a demostrar. Deje descansar a la persona de su dolor, y diga que no esta solo. Agale saber que le dio gusto que lo platico con usted. Paciencia, simpatia, y aceptar. Evite discusiones y disgustos al dar consejos.

Pregunte--"Tienes pensamientos de suicidio?" "El ablar de suicidio, le da una idea a la persona?" No, la persona ya tiene la idea, el suicidio esta siempre en las noticias. Si esta pregunta se hace a una persona desesperada, esta haciendo algo bueno por esa persona. Le esta demostrando que usted se preocupa, y lo toma en serio, y le da oportunidad de compartir su dolor. Tambien le da oportunidad para que descargue toda su frustracion y dolor, y

sentimientos. Si la persona tiene pensamientos de suicidio, investigue por cuanto tiempo se ha sentido asi. Si usted nota que la persona es plenamente suicida, **no deje sola a la persona si piensa que se pueda lastimar.** Desintoxique el hogar.

Busque ayuda profesional—Insistencia y paciencia se necesita para poder envolver a la persona y continúe con muchas opciones si es posible. En caso de una situacion de referencia, diga a la persona que su llamada es importante y mantenga el contacto.

No hay secretos—Parte de el problema es, que la persona tiene mucho miedo de sentir mas dolor al decir, "No le cuentes a nadie." Que es la parte que quiere permanecer con vida que le indica al respecto. Responda a esa parte de la persona y busque ayuda con una persona que sea Madura y



que tenga compasion, para ablar de la situacion. Usted puede conseguir ayuda del exterior y seguir protegiendo a la persona del dolor que causan las violaciones de la privacidad. **No trate de ayudar usted solo.** Ayude a la persona y a si mismo. Distribuyendo las ansiedades y responsabilidades de suicidio. La prevencion hace las cosas mas facil y mas efectivas.

De crisis a Recuperacion—La mayoría de las personas tienen pensamientos y sentimientos sobre suicidio en un punto de su vida. Pero menos de 2% de las muertes son suicidios. La mayoría de las personas que sufren con condiciones de suicidio, se les pasa con el tiempo o necesitan ayuda de un programa de recuperacion. Hay muchas maneras y pasos para tomar y mejorar nuestra manera de responder a las personas suicidas. Para que sea mas facil para ellos para buscar ayuda. Al tomar estas medidas modestas pueden salvar muchas vidas, y reducir una gran cantidad de sufrimiento humano.

Señales de Suicidio

Condiciones asociadas con el aumento de riesgo de suicidio.

1. La muerte o enfermedad terminal de un familiar o amigo.
2. Divorcio, separacion, una relacion terminada, stres en la familia.
3. Perdida de salud (real o imaginaria).
4. Perdida de trabajo, hogar, dinero, status, auto estima, seguridad personal.
5. Alcohol o abuso de drogas.

Depresion

En los jovenes, depression puede estar enmascarada por la hiperactividad o por mal comportamiento.

En los ancianos puede ser incorrectamente atribuidas a los efectos naturales del envejecimiento. La depresion que parece desaparecer rapidamente sin ninguna razon aparente, es motivo de preocupacion.

Las primeras etapas de la recuperacion de la depresion puede ser un periodo de alto riesgo. Estudios recientes han relacionado los trastornos de ansiedad con mayor riesgo de intento de suicidio.

www.healthyplace.com

SER UN ENLACE DE SALVAR UNA VIDA!

Si ha recibido esta tarjeta, es un grito de ayuda
• Quedese con esta persona, usted es su línea de vida!
Escuche, realmente escuche, tomelo en serio!

• Conseguir ayuda de inmediato o llame al:
Equipo de Intervencion de ninos (CIRT) 866-431-2478
Equipo de intervencion de adultos 866 998-2243
911 (Solicite de un oficial CIT, entrenado en intervencion de crisis)