

Previniendo Suicidio

Suicidio. A nosotros no nos gusta hablar de esto. Nosotros esperamos que ésto no le pase nunca a alguien que conocemos; pero Suicidio es una realidad y es más común de lo que nosotros pensamos. No podemos ignorar la posibilidad de que un suicidio pueda reclamar la vida de un ser querido. Poniendo atención a las señales de peligro y hablando acerca de lo "inconcebible" usted podría ser capaz de prevenir una muerte.

Quién está en riesgo?

Probablemente las personas que cometen suicidio son esas que:

- Están teniendo enfermedades físicas y mentales
- Están abusando de alcohol o drogas
- Están pasando por una pérdida mayor como la muerte de un ser querido, desempleo o divorcio
- Están pasando por cambios mayores en su vida como por ejemplo: Adolescentes o Mayores de edad(ancianos)
- Han tenido previas tentativas de suicidio

Por qué las personas cometen suicidio?

Son muchas circunstancias las cuales pueden contribuir a la decisión de alguien terminar con su vida, pero los sentimientos de una persona acerca de esas circunstancias son mas importantes que las circunstancias de ellos mismos. Todas las personas que consideran suicidarse sienten que su vida es inaguantable, ellos tienen un extremo sentido de desesperanza, impotencia y desesperación. Con algunos tipos de enfermedades mentales, personas pueden escuchar voces o tener alucinaciones las cuales pueden apuntarles el quitarse la vida ellos mismos.

Personas quienes hablan de cometer suicidio o hacer un atentado contra su propia vida, no necesariamente quieren morir, muchas veces, ellos estan buscando ayuda. Algunas veces un atentado de suicidio comienza ser el punto decisivo en la vida de una persona si hay suficiente soporte para ayudar a la persona hacer cambios necesarios.

Si alguien que usted conoce se siente suficientemente desesperado como para cometer suicidio, usted puede ser capaz de ayudarlo a encontrar un mejor camino para enfrentarse al problema. Si usted mismo está muy angustiado tanto que usted no puede pensar en ninguna solución excepto con "Terminarlo todo" recuerde, ayuda para sus problemas estan disponibles.

Cuáles son los signos peligrosos?

Algunas señales de advertencias de que una persona pueda cometer suicidio incluye:

- Repetidas expresiones de desesperanza, impotencia o desesperación
- Comportamientos que están fuera de la persona como imprudencia en alguien que es normalmente cuidadoso.
- Signos de depresión, insomnio, apartarse socialmente, pérdida del apetito, pérdida de interés en actividades usuales.
- Un inesperado y repentino cambio en actitud de ánimo
- Regalar posesiones valiosas a los amigos y familia
- Hacer un testamento, sacar afuera el seguro y otras preparaciones para morir como diciendo sus deseos a una persona cercana.
- Hacer menciones relacionadas con muerte y morirse o expresiones de intento de suicidio. Una expresión de intento de cometer suicidio debe siempre de tomarse muy en serio.

Prevenir un atentado de suicidio:

Si usted está preocupado de que alguien pueda cometer suicidio, si es posible hable con la persona directamente. La cosa mas importante que usted puede hacer es escuchar atentamente sin juzgarlo.

Hablar acerca de suicidio puede solamente disminuir la probabilidad de que alguien pueda actuar con sentimientos de suicida; tampoco casi no hay riesgos de que hablando de este tópico con alguien que no esté considerando suicidarse, vaya a insitarlo a cometer suicidio.

Encontrar un lugar seguro donde se pueda hablar con la persona y darle el tiempo necesario de expresarse. Asegúrese de que la persona note su preocupación y el respeto a su privacidad. Pregúntele a la persona acerca de los acontecimientos recientes y anímela a expresar sus sentimientos con libertad. No minimize los sentimientos que están envueltos.

Pregúntele a la persona si se siente suficientemente desesperada como para considerar suicidarse. Si la respuesta es sí, pregúntele si tiene un plan, como y donde va intentar suicidarse. Admítale su propia preocupación y miedo si la persona le dice acerca de suicidarse, pero no reaccione diciendole “ Usted no puede estar teniendo esos pensamientos, los problemas no son tan malos”, recuerde que esta persona le está confiando sus sentimientos mas profundos; aunque esto no le pueda gustar a usted, pero hablar de esos sentimientos puede que la persona se sienta consolada o aliviada.

Pregúntele si usted puede hacer algo por el o ella. Háblele acerca de los recursos de ayuda que puede obtener con la (Familia, amigos, agencias en su comunidad, y los centros de crisis) que le puede proveer soporte, asistencia, consejería y tratamientos.

Haga un plan con la persona para las siguientes horas o dias, haga los contactos necesarios con la persona o hágazelos en su nombre y si es posible vaya con la persona a los centros de ayuda.

Hágale saber a la persona los días que usted está disponible y asegúrese que usted va estar disponible todo ese tiempo. También asegúrese de que esta persona conozca sus límites y trate de arreglar de que siempre haya alguien a quien esta persona pueda llamar a cualquier hora del dia.

Pregúntele quien mas sabe acerca de sus intensiones de suicidio, si hay otras personas quienes podrían saber? Está la persona dispuesta a contarles a ellos? Desafortunadamente no cada persona puede tratar estos casos con sensibilidad. Confiabilidad es importante, pero no guarde en secreto si una vida es claramente en peligro.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association.
This brochure can be reproduced as required.

(El material en este folleto ha sido adaptado de documentos producidos por la Asociación de Salud Mental Canadiense.
Este folleto puede ser reproducido como se requiera)

Canadian Mental Association – Edmonton Region
Edmonton Mennonite Center for Newcomers
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone:(780)414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Phone:(780) 424-7709 www.emcn.ab.ca
Phone(780) 423-1973