

Afrontando los Pensamientos Suicidas

Si te encuentras en una crisis emocional, tienes pensamientos de lastimarte o suicidarte, hay ayuda disponible. No tienes que enfrentar estos sentimientos solo.

Pide la ayuda y apoyo que necesites.

988 Suicide & Crisis Lifeline está disponible 24/7

Llama al 988 en cualquier momento y habla con un consejero profesional para apoyo gratuito y confidencial.

Trabaja con un terapeuta. Dile lo que piensas y por qué. Te ofrecerá apoyo y ayuda para enfrentar tus pensamientos y emociones de manera sana.

Participar en un grupo de apoyo puede ser buena idea. Es donde puedes hablar con otros que tienen experiencia propia y saben lo que estás pasando.

No estás solo. Conéctate con seres queridos, amigos, familiares o pareja. Habla sobre lo que estás pasando. Te aman y pueden apoyarte durante tiempos difíciles.

Otra manera de afrontar todo es con nuevos intereses o actividades.

Prueba tomando una clase, siendo voluntario, empezando un nuevo pasatiempo, o conectándote con otros en redes sociales. A veces el aire fresco y caminar puede ser un paso en la dirección correcta.

Estas son algunas maneras de ayudarte a enfrentar pensamientos de suicidio. Tal vez encuentres tu propia forma de mantenerte seguro y saludable.

Y recuerda, llama o envía mensaje de texto en cualquier momento al 988, para hablar con alguien que te pueda ayudar.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

