

Prevención del suicidio



Descripción general

El suicidio es trágico. A su paso, familiares y amigos pueden quedar devastados. Pero en muchos casos, el suicidio puede prevenirse. Una persona que está contemplando suicidarse, a menudo pasa por un período en el que lucha por decidir si desea tomar esta elección. Si usted comienza a ver señales de advertencia, es posible que pueda tomar medidas para ayudar a salvar una vida.

Pregunte

En primer lugar, pregúntele a la persona si está considerando el suicidio. "¿Estás pensando en quitarte la vida?" Esta no es una pregunta fácil, pero es importante hacerla.

Manténgalos a salvo

Segundo, si una persona tiene tendencias suicidas, ayúdela a mantenerse a salvo. Por ejemplo, retire o inhabilite las armas de fuego. Mantenga a la persona alejada de las píldoras y de otras cosas que puedan ser letales. Manténgala alejada de lugares que puedan representar un peligro. Eliminando los medios para suicidarse puede ayudar a impedir que este suceda.

Esté allí

Tercero, esté ahí para esa persona. Hable con ella acerca de sus pensamientos y sentimientos. Hable sobre el suicidio. Acercarse en esa forma puede ser de ayuda. Hablar abiertamente sobre el suicidio puede hacer que sea menos probable que suceda.

Busque ayuda

En cuarto lugar, ayude a la persona a conectarse con alguien que le pueda brindar el cuidado apropiado. Usted puede llamar a una línea de ayuda al suicida. Puede ayudarla a que se acerque a un familiar de confianza, a un amigo o consejero espiritual. Y puede ayudarla a ponerse en contacto con un profesional de la salud mental.

Manténgase en contacto

Y finalmente, incluso después de que la persona haya conseguido ayuda, manténgase en contacto. Comuníquese con la persona para asegurarse de que esté estable. Eso puede hacer una gran diferencia. Puede disminuir el riesgo que corre la persona. Al seguir estas pautas, usted puede ayudar a prevenir el suicidio.

