

CONÉCTATE CON TU VIDA, DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Anualmente, cada 10 de Septiembre, la Organización Mundial de la Salud busca fomentar en todo el mundo compromisos y medidas prácticas para prevenir el suicidio. Es una problemática a nivel mundial que afecta a las familias, amigos y comunidad.



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación





CONDUCTA SUICIDA

Puede afectar a personas de cualquier edad o condición. Cuando se manifiesta, como el suicidio consumado, tiene consecuencias devastadoras para las familias o la comunidad y sus efectos son duraderos.

“La conducta suicida se considera un síntoma de un malestar o trastorno emocional o mental y no representa un diagnóstico en sí mismo y, en consecuencia, se debe revisar la presencia de otros síntomas emocionales o comportamentales que en conjunto hagan parte de su diagnóstico.” El espectro incluye: la ideación suicida, el plan, el intento de suicidio y el suicidio consumado (Subsecretaría de Salud Pública del Valle del Cauca Dimensión de Convivencia Social, 2017).

**“Ama la vida que tienes para poder vivir la vida que amas” .
Hussein Nishah.**

IDEAS ERRÓNEAS Y REALES SOBRE EL SUICIDIO

MITOS	REALIDAD
El que se quiere matar no lo dice	Conduce a no prestar atención a las personas que manifiestan sus ideas suicidas o amenazan con suicidarse.
El que no lo dice, no lo hace	Siempre hay una expresión por parte de la persona mediante palabras, amenazas gestos o cambios de conductas.
Todo el que se suicida es un enfermo mental	No necesariamente se debe padecer una enfermedad mental para tener una conducta suicida, es evidente que hay un sufrimiento.
El suicidio se hereda	Aunque el suicidio tiene influencias genéticas, también influye considerablemente en las habilidades como la resolución de problemas, tener confianza en uno mismo, integración social, etc.
Hablar sobre el suicidio con una persona que está en riesgo le puede incitar a que lo realice	Hablar del suicidio reduce el riesgo de realizarlo y podría ser la única posibilidad que ofrezca a esa persona para disminuir sus propósitos autodestructivos
El suicida desea morir	Se observan mensajes contrarios, donde la persona desea morir si su vida continúa de la misma manera y desea vivir si se produjeran pequeños cambios en ella.
El que intenta el suicidio es un valiente	No hay cobardía en las personas que intentan suicidarse, hay sufrimiento.
Los medios de comunicación no pueden contribuir a la prevención del suicidio	Emiten noticias sensacionalistas con el fin primordial de vender, sin embargo, estas pueden tener consecuencias negativas en las personas que están en riesgo de generar una conducta suicida.



FACTORES ASOCIADOS A LA CONDUCTA SUICIDA

Es importante que tomes en cuenta los siguientes factores que pueden estar vinculados a la conductas suicidas:

- Personas con un intento previo de suicidio.
 - Personas con depresión.
 - Presencia de consumo abusivo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
 - En personas que se encuentran en momentos de crisis, que menoscaban la capacidad de afrontar las tensiones que estos producen, ejemplo: crisis económicas, pérdida del empleo, ruptura amorosa, pérdida de un ser querido.
 - La presencia de enfermedades crónicas y/o discapacidad.
 - Experiencias relacionadas con “conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento”.
- La pertenencia a un grupo vulnerable objeto de discriminación como: desplazados, las comunidades indígenas; las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, intersexuales; y las personas privadas de la libertad.



SIGNOS DE ALARMA DE UNA PERSONA CON CONDUCTA SUICIDA

- Cambios en el estado de ánimo recurrente.
- Agresividad, intolerancia a la frustración.
- Descenso general en las calificaciones.
- Ausencias inexplicadas, repetidas o inasistencia sin permiso.
- Retraimiento, introversión y aislamiento social.
- Falta de concentración y atención.
- Falta de participación y/o comunicación.
- Sentimiento de abandono familiar y social.
- Habla o escribe sobre la muerte.
- Refiere estar cansado y sentir que nada tiene solución.
- Autolesión (golpes, cortes en la piel, rasguños, quemaduras).
- Negación y/o atribución de culpas.
- Regalar las pertenencias.
- Escasa habilidad de solución de problemas.
- Sentimientos de inferioridad y de incertidumbre.

La vida es preciosa y a veces precaria. Tomarse un minuto para tender la mano a alguien puede cambiar el curso de su vida.

¿SABÍAS QUE TÚ PUEDES PROMOVER LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Los primeros auxilios psicológicos son entendidos como la ayuda inmediata e intervención que se ofrece a personas afectadas física y psicológicamente, con el objetivo de prevenir o disminuir las consecuencias negativas, reducir el estrés y potenciar las estrategias de afrontamiento.

Por eso, tu ayuda es de vital importancia para prevenir conductas suicidas.



PERO, ¿QUÉ PUEDES HACER?

ESCUCHAR Y ACOMPAÑAR

¿Qué es lo primero que se debe hacer?

- ✓ Centrar la atención en la persona.
- ✓ Proporcionar un espacio cómodo.
- ✓ Tomar su mano, ofrecer algo de tomar y hacer contacto visual.
- ✓ Intentar tranquilizar, siendo tolerante.



¿Qué **NO** se debe hacer?

- ✗ Ser crítico.
- ✗ Retar al otro, induciéndolo al suicidio.
- ✗ Pensar que es manipulación.
- ✗ Emitir opinión de culpas o juzgamientos.
- ✗ No le hables de tus propios problemas, ni brindes consejos.
- ✗ La idea es que las personas encuentren alternativas a través de la reflexión.
- ✗ No la presiones a ir de fiesta, consumir alcohol u otras sustancias psicoactivas.
- ✗ No hagas promesas imposibles.
- ✗ No vulneres la identidad de la persona.
- ✗ No pienses ni actúes como si tuvieras que resolver todos los problemas de esa persona.



¿Cómo debe ser la comunicación?

- Modela con tu ejemplo respuestas saludables; mantente en calma, cortés, organizado y servicial.
- No interrumpas a la persona mientras cuenta lo que le está pasando.

¿Qué decir?

- Motivalo a hablar de lo que le está pasando.
- Podrías realizar las siguientes preguntas: ¿Se siente infeliz o desvalido? ¿Se siente desesperado? ¿Se siente incapaz de enfrentar cada día?
- Dile que estás ahí para escucharlo, sin juzgar.
- Sugierele hablar con alguien que le inspire confianza.
- Hazle saber que no está solo(a) y que las cosas pueden mejorar.
- Incentiva sus fortalezas, su posibilidad de cuidar de sí mismo.
- Recomiéndale asistir a su servicio de salud.

RECUERDA

- La actitud que se tiene de sí mismo influye positivamente en el alcance de logros y metas, podrá conseguir todo lo que se proponga y se relacionará mejor con su entorno.
- La vida es una oportunidad y a su vez una responsabilidad, implica asumir compromisos y estar dispuestos a aprender, compartir y aceptar a las personas que nos rodean, perdonar y valorar los detalles de la vida cotidiana. No desfallezcas.

TEN EN CUENTA

Líneas de atención telefónica a nivel nacional en salud mental y consumo de sustancia psicoactivas, se pueden consultar el siguiente link:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/directorio-salud-mental-prevencion-suicidio-minsalud.pdf>

**“Alégrate de la vida
porque ella te da la oportunidad
de amar, de trabajar,
de jugar y de mirar
a las estrellas”.**

Henry Van Dyke

Tus aportes y sugerencias son importantes.

Cualquier inquietud,
NO dudes en buscar ayuda.





¡DETENTE!

TU VIDA ES IMPORTANTE
#Porquetuvalsvivelavida

¡GRÍTALO, NO LO HAGAS!,
TU VIDA ES IMPORTANTE
#Porquetuvalsvivelavida

**ÁREAS DE SALUD Y DESARROLLO HUMANO
BIENESTAR UNIVERSITARIO NACIONAL
Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

