

SEPTIEMBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Supere los pensamientos suicidas y cuide su salud mental

A veces, el suicidio puede parecer la única forma de escapar del dolor de situaciones como una ruptura, la pérdida del trabajo, la exclusión social, el acoso u otros traumas. Este tipo de angustia puede ser una trampa peligrosa. Es vital tomar medidas inmediatas para alejarse de los sentimientos de desesperanza. ¿Qué puede hacer usted?

- **Detectar los desencadenantes.** Reconozca el empeoramiento de la angustia en forma de autoculpabilización, baja autoestima, rechazo, pérdida de interés por las actividades o sensación de estar atrapado y desesperanzado.
- **Retirar los objetos letales.** Elimine de su hogar los artículos que podría usar para autolesionarse, como pistolas, cuchillos, navajas de afeitar o medicamentos vencidos, descatalogados o no esenciales.
- **Buscar ayuda de inmediato.** Actuar de manera rápida puede marcar una diferencia. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Un consejero capacitado le ayudará a hablar sobre lo que está sintiendo y, juntos, desarrollarán un plan de seguridad.
- **Consultar con un profesional.** Los profesionales de la salud mental pueden ayudarle con preocupaciones como la depresión, la ansiedad y los pensamientos suicidas.
- **Acercarse a alguien.** Hable con un amigo cercano, un ser querido o un consejero espiritual. Si siente que está en una crisis, llame al 911.
- **Reconozca que los sentimientos son temporales.** Sus sentimientos oscuros no son permanentes. Con una atención receptiva, puede sentirse mejor y lo hará.



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.