RECUERDE...

Si usted sospecha que su hijo/a, amigo/a o familiar está pensando en hacerse daño: no dejarlo solo/ o; limitar el acceso a material que pueda utilizarse para hacerse daño ; buscar ayuda profesional inmediatamente.

Línea PAS: 1-800-981-0023

Programa SISMAD

Servicios Integrales de Salud Mental , Alcohol y Drogas

- Trabajadora Social
- Psicóloga
- Médico

Tel: (787)737-2311 ext. 282
(787)737-5373

NeoMed Center Gurabo
Carretera 941 Salida Barrio Jaguas
Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.

NeoMed Center San Lorenzo
Tel: (787)715-3620
Calle Condado # 11 (detrás del Centro Gubernamental)
Lunes y Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.

NeoMed Center, Inc.
PO BOX 1277
Gurabo, P.R. 00778

Teléfono: (787) 737-2311
Fax: (787)737-2377

Información tomada: www.ac.gobierno.pr
Adaptado: Septiembre 2014

NeoMed Center
Salud de primera

Prevención ante el suicidio

PROGRAMA SISMAD
Servicios Integrales de Salud Mental, Alcohol y Drogas

EL SUCIDIO

El suicidio es la acción de terminar intencionalmente la vida de uno mismo. Es un asunto duro de afrontar y discutir. Las tasas de suicidio aumentan dramáticamente año tras año en la población mundial, razón por la cual es un asunto que no podemos ignorar.

SEÑALES DE PELIGRO SUICIDA

- Desesperanza
- Profunda tristeza o altibajos de humor
- Aparición de heridas o laceraciones en el cuerpo
- Separación de amistades estrechas
- Bajas calificaciones en la escuelas
- Cambio en patrones de comida, alimentación, higiene y de sueño
- Desprendimiento de pertenencias y posesiones personales
- Auto– critica

FACTORES DE RIESGO Y SIGNOS QUE DEBES CONOCER

- Desempleo
- Ausencia o perdida de amistades
- Acontecimientos recientes de perdida por: muerte, pareja, problemas legales
- Historial de intentos suicidas
- Uso y abuso de drogas y alcohol
- Hospitalizaciones reciente.
- Crisis económicas
- Agresiones sexuales o físicas
- Burlas y eventos humillantes
- Pertenecer a una familia muy crítica y hostil
- Depresión y Ansiedad
- Estrés post trauma
- Aislamiento social
- Pobres redes de apoyo
- Enfermedades crónicas o terminales

ANTE UNA SITUACION DE INTENTO SUICIDA, ES IMPORTANTE QUE:

- Tome seriamente las amenazas
- Hable abiertamente y honestamente y déjele saber que usted está allí para ayudarle
- No regañe
- No predique
- No lo deje solo/a
- Diga cosas como:
  - “Hablemos”, ‘Estoy aquí para ayudarte”, “Estoy aquí para escucharte”
- Trate y entienda cuáles son las prioridades y temores de la persona, así como qué es importante para él/ella
- Dale su atención individual
- Hágale preguntas para entender el nivel de gravedad de la situación, Por ejemplo: “Está usted teniendo pensamientos suicidas?”. (Un plan detallado indica un mayor riesgo). “Está usted dispuesto a hablar con alguien que pueda ayudarle?”
- Escuche, no haga ningún juicio, no culpe a la persona por sus problemas.
- Haga contacto con un familiar confiable y consiga ayuda profesional.