AMERICAN ASSOCIATION OF SUICIDOLOGY

Dedicated to the Understanding and Prevention of Suicide

Entendiendo y Ayudando al Individuo Suicidal

TENGA CUIDADO CON LAS ADVERTENCIAS

¿Está Ud. o alguien que ame a riesgo de suicidarse? Consiga los hechos tome acción apropiada.

Consiga ayuda inmediatamente al ponerse en contacto un profesional de salud mental o llame al 1-800-273-8255 para una referencia si es testigo , oye, o vee al alguien exibiendo una o más de los siguientes:

- 0 Alguien que se trata de herirse o matarse o queriendo herir o matarse.
- 0 Alguno que está buscando maneras de matarse al buscar acceso a armas de fuego, píldoras disponibles u otras medios.
- 0 Alguno ques está escribiendo sobre la muerte, o morir o suicidio, cuando estas acciones están fuera de lo ordinario.

Busque ayuda tan pronto que sea posible al ponerse en contacto con un profesional de salud mental o llame al 1-800-273-8255 para una referencia si en caso es testigo, oye, o vee alguni (a) que está exibiendo uno o más de los siguientes:

- 0 Sin esperanza
- 0 Rabia, incontrolable cólera, busca venganza
- 0 Actúa imprudentemente, o se mete en actividades de riesgo, aprentemente sin pensar.
- 0 Se siemte emtrapado sin poder escaparse
- 0 Uso execiso de alcohol o drogas
- 0 Retirarse de amigos, familia y la sociedad
- 0 Anciedad, agitación, incapaz de poder dormir, o duerme todo el tiempo
- 0 Dramáticos cambios de humor
- 0 No hay razón para vivir; no hay sentido de prósito de la vida

ESTÉ ENTERADO DE LOS HECHOS

1. Se puede prevenir el suicidio. La mayor parte de los individuos suicidales desesperadamente quieren vivir, justamente ellos no pueden ver las alternativas de sus problemas.
2. La mayor parte de los individuos suicidales dan advertencias definidas de su intenciones de suicidio, pero otros no están conciente del significado de estas advertencias o no saben cómo responderlos.
3. Hablar sobre el suicidio no constituye que alguien sea suicidial.
4. Aproximadamente 32, 000 Americanos se matan cada año. El número de atentos de suicidio y es mucho más y frecuentemente resulta lesiones.
5. Suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los jóvenes de 15-24 años, y es la octava causa principal de muerte entre todas las personas.

6. Suicidio de la juventud (15-24) aumento de más de 200% desde los 1950 hasta más tarde de los 1970. Continuando desde mas adentro de los 1970, el promedio de suicidio de los jóvenes ha permanecido estable.
7. El promedio de suicidio es más alto entre las personas mayores (más de 65) que en otros grupos de edades.
8. Cuatro veces más de hombres se matan comparados con las mujeres, y todavía tres veces más comparado con los hombres, las mujeres intentan de suicidarse.
9. Suicidio afecta a todas las edades, economía, clase social, y étnico límites.
10 Armas de fuego son los métodos frecuentemente más usados para el suicidio generalmente entre todos los grupos (hombres, mujeres, jóvenes, blancos, no-blancos).
11. Miembros de familias de supervivientes no solamente sufren de trauma al perder a un ser querido y ellos mismos pueden estar sujetos a mayores riscos de suicidio y problemas emocionales.

MANERAS DE PRESTAR AYUDA A ALGUIEN QUE SE AMENAZA SUICIDIDARSE

1. Maténgase alerto. Aprenda a reconocer los signos de suicidio.
2. Comprométase. Esté disponible. Muestre interés y soporte.
3. Pregunte si él/ella está pensando sobre suicidio.
4. Sea franco. Converse francamente y libremente sobre suicidio.
5. Tenga buena voluntad de escuchar. Permita expresiones de sentimientos. Acepte esos sentimientos.
6. No jusgue. No debate si suicidio es correcto o incorrecto, o sentimientos son buenos o malos. No dé un sermón sobre la importancia de la vida.
7. No le/la desafíe de suicidarse.
8. No dé consejo al hacer decisiones para alguien para decirle/la que se porte diferentemente.
9. No pregunte “por qué”. Esto alienta defenderse.
10 Póngase aprensivo, no ofresca simpatía.
11. No se ponga espantado. Esto crea distancia.
12. No jure de secreto. Busque apoyo.
13. Ofresca alternativas ques están disponibles, no ofresca de mucha labia consuelo; esto sólo demuestra que usted no entiende.
14. Actue! Quite medios! Consiga ayuda de personas o agencias que se especializan en la intervención de crisis y la orevención de suicidio.

ESTÉ ENTERADO DE SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y CONDUCTA

Casi siempre uno en algún tiempo en su vida piensa sobre suicidio. La mayoría decide vivir porque piensan que la crisis es transitoria, pero la muerte no lo es. A lo contrario, la gente en medio de una crisis con frecuencia se dan cuenta del dilema que uno no puede escaparse y se siente como una pérdida completa de control. Frecuentemente, aquellos:

* No pueden detener la pena.
* No pueden pensar claramente
* No pueden hacer decisiones
* Ni puede ver una salida
* No pueden dormir, comer o trabajar
* No salirse de la depresión

* No pueden hacer que la pena se aleje
* No pueden ver las posibilidades de cambio
* No se pueden ver así mismo que merecen vivir
* No pueden conseguir la ateción de alguien
* No pueden controlarse

HABLE CON ALGUIEN - USTED NO ESTÁ SOLO

COMUNÍQUESE:

* Una agencia de comunidad de salud mental
* Un terapista confidencial
* Un consejero de escuela o psicologista
* Un médico de familia
* A una prevención de suicidio/crisis
* A un líder religioso/espiritual centro de intervención

SOCIEDAD AMERICANA DE SUICIDIOLOGÍA

5521 Wisconsin Avenue, N.W.
Washington, DC 20015
Tel. : (202) 237-2280
Telefax: (202) 237-2282
Email: info@suicidology.org
Website: www.suicidology.org