

Prevención del Suicidio

¿CÓMO IDENTIFICAR
SEÑALES DE ALERTA?

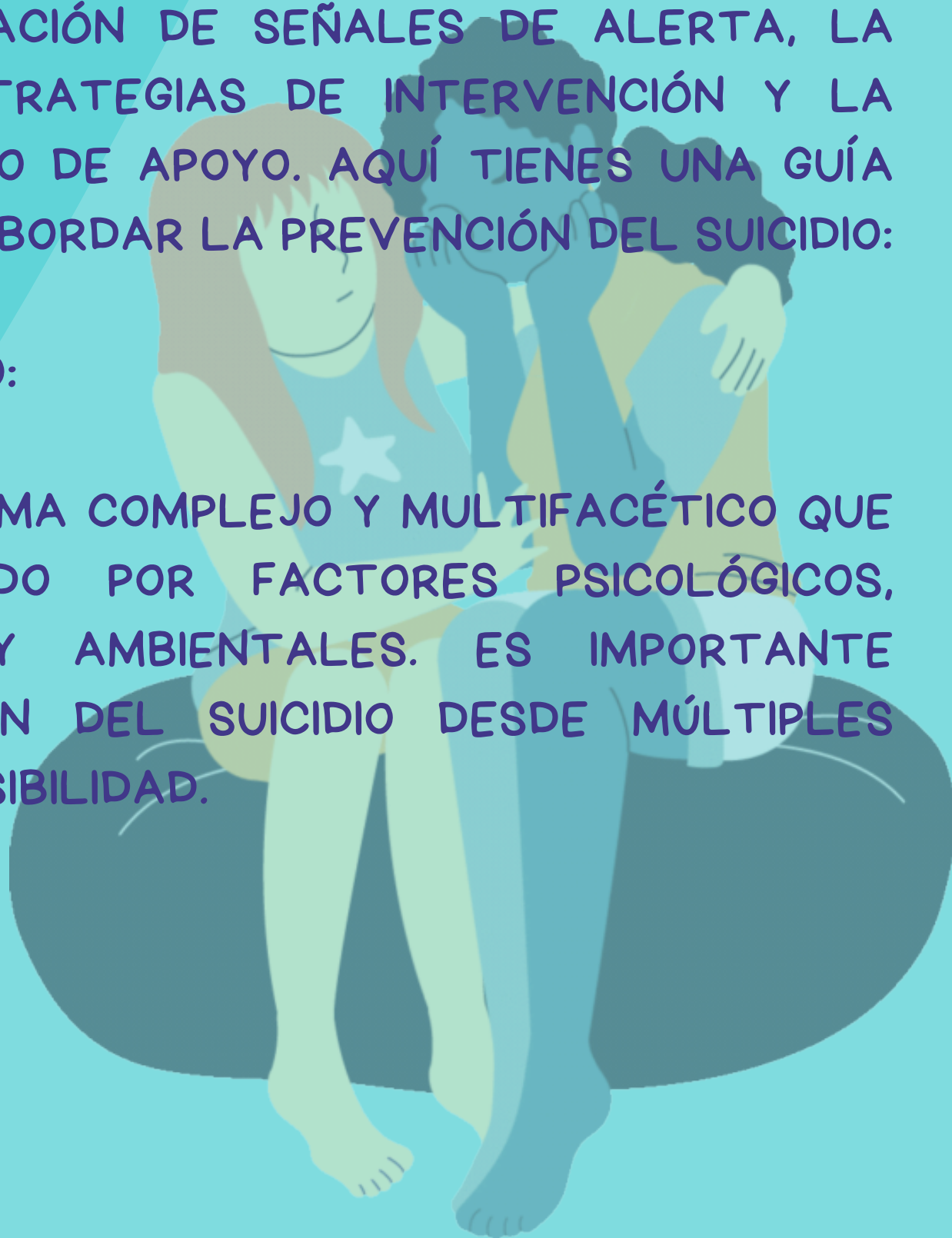


¿QUÉ DEBO SABER?

LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ES UN ESFUERZO CRÍTICO QUE INVOLUCRA LA IDENTIFICACIÓN DE SEÑALES DE ALERTA, LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y LA CREACIÓN DE UN ENTORNO DE APOYO. AQUÍ TIENES UNA GUÍA COMPLETA SOBRE CÓMO ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:

COMPRENSIÓN DEL SUICIDIO:

EL SUICIDIO ES UN PROBLEMA COMPLEJO Y MULTIFACÉTICO QUE PUEDE SER INFLUENCIADO POR FACTORES PSICOLÓGICOS, SOCIALES, BIOLÓGICOS Y AMBIENTALES. ES IMPORTANTE ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DESDE MÚLTIPLES PERSPECTIVAS Y CON SENSIBILIDAD.



SEÑALES DE ALERTA DEL SUICIDIO

IDENTIFICAR LAS SEÑALES DE ALERTA ES CRUCIAL PARA LA PREVENCIÓN. ALGUNAS SEÑALES COMUNES INCLUYEN:

HABLAR SOBRE EL SUICIDIO: EXPRESIONES DIRECTAS COMO "QUIERO MORIR" O "NO PUEDO SEGUIR ASÍ" O COMENTARIOS INDIRECTOS COMO "SERÍA MEJOR SI NO ESTUVIERA AQUÍ".

CONDUCTAS DE RIESGO: AUMENTO EN EL CONSUMO DE ALCOHOL O DROGAS, COMPORTAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS O PELIGROSOS.

RETRAIMIENTO SOCIAL: AISLAMIENTO DE AMIGOS, FAMILIARES Y ACTIVIDADES SOCIALES.

CAMBIOS EMOCIONALES: DEPRESIÓN, ANSIEDAD, IRA, IRRITABILIDAD, CAMBIOS DE HUMOR.

CAMBIOS EN LOS PATRONES DE SUEÑO: INSOMNIO O DORMIR DEMASIADO.

CAMBIOS EN EL APETITO O EL PESO: PÉRDIDA O AUMENTO SIGNIFICATIVO DE PESO.

PÉRDIDA DE INTERÉS: DESINTERÉS EN ACTIVIDADES QUE ANTES DISFRUTABA.

DESESPERANZA: SENTIMIENTOS DE DESESPERANZA, IMPOTENCIA O INUTILIDAD.

