



**¡HABLAR DE SUICIDIO
ES HABLAR DE VIDA!**

**¿COMO INTERVENIR EN
UN MOMENTO DE CRISIS
SUICIDA?**



¡ES MOMENTO DE APRENDER!

¿QUÉ ES UNA CRISIS SUICIDA?

Una crisis es un estado temporal de desorden en los procesos físicos, cognitivos, emocionales, de conducta y sociales, que experimenta la persona, ante una situación que percibe como amenazante, desafiante, negativa, o ante una situación que no tiene solución, según su criterio, **salvo quitarse la vida.**

Es muy importante entender lo que experimenta una persona en medio de una crisis, saber que no está en un estado de lucidez emocional, o en un estado de claridad, por ende, **no se debe minimizar ni restar valor a lo que el otro siente.**



POSIBLES SEÑALES DE PENSAMIENTOS SUICIDA

01

CAMBIOS DE HUMOR

Cambios en el humor repentidos, drásticos y frecuentes



02

AISLARSE

Buscan estar solos, aislados o en silencio



03

DESPEDIDAS

Anuncian algún tipo de despedida, regalan objetos de valor



04

AUTOLESIONES

Podría existir una autolesión o algún intento previo de suicidio



Si bien la mayoría lo manifiesta, otros deciden silenciarse y no dar ninguna señal, por eso, es importante ser empático con las personas que nos rodean y estar dispuesto a escuchar al resto con atención.



¿SABIAS QUE...?

Un 90% de las personas conoce a alguien que ha experimentado pensamientos o deseos suicidas, sin embargo, solo el 20% sabe que hacer ante una crisis suicida.



¿SABIAS QUE...?

Algunos de los factores de riesgo en la conducta suicida, o, lo que podríamos considerar algunos detonantes, son: algún trastorno psiquiátrico, adicciones, enfermedades terminales, la orientación sexual, pérdida de algún familiar o trabajo, entre otros.

LA PREVENCIÓN
SUICIDA ES TRABAJO DE
TODOS



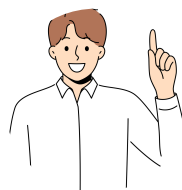
EN EL MUNDO CADA
40 SEGUNDOS HAY
UN SUICIDIO



EL 10 DE SEPTIEMBRE
SE CELEBRA EL DÍA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO



EL SUICIDIO NO ES
UNA ENFERMEDAD



EL SUICIDIO NO ES
CONTAGIOSO

AHORA A LO QUE VINIMOS...



¿QUE HACER DURANTE UNA CRISIS SUICIDA?



- Escuchar muy atentamente lo que tiene para decir la persona en crisis. Esto le hará sentir escuchado, comprendido, acompañado y posiblemente entendido. Como interventor, se debe escuchar muy atentamente para dar un alivio inmediato a la persona, y mas adelante seguir un hilo coherente de comunicación.
- Analizar e indagar las dimensiones del problema. Es importante indagar presente inmediato (como se siente, que siente, que sucedió), el pasado inmediato (que produjo o detono la crisis, quien, como, cuando, donde), y por último el futuro inmediato (evaluar los riesgos del momento y evaluar posibles soluciones).
- Sondear y alentar una lluvia de ideas con posibles soluciones.
- Evita contar tu propia historia.
- Evita ignorar o minimizar la historia, sentimientos o hechos.
- Evitar juzgar, regañar o tomar partido.
- Plantear preguntas abiertas. Permitirle una expresión libre y dándole el tiempo que necesite.
- Establecer prioridades en el momento y con la persona.
- Establecer un vinculo de confianza con la persona.

¿QUE HACER DURANTE UNA CRISIS SUICIDA?



- Sujetarse al deseo de la vida. En toda persona, aun con alto riesgo suicida, hay una parte que quiere vivir.
- No entrar en debate o discusión.
- Plantear alguna actividad para mas tarde o el día siguiente.
- No haga promesas que no son posibles, de lo contrario perderá el vinculo de confianza que ha generado con el individuo.
- Crear un ambiente seguro.
- Usar un lenguaje sencillo y claro durante la intervención.
- Aplicar técnicas de respiración si la persona esta muy alterada. Inhalar durante 4 segundos, mantener el aire durante 4 segundos y exhalar suavemente.
- Fomentar el pensamiento del “aquí y ahora”.
- Evita el contacto físico si la persona en crisis esta muy alterada. Si bien muchas personas se sienten contenidas con un abrazo cálido o con el contacto físico, no todos tienen la misma recepción.
- Canalizar el contacto entre la persona en crisis y un profesional de la salud mental de inmediato. Recuerda que se puede brindar una contención al momento, sin embargo, la persona idónea para continuar con el proceso, es un profesional de la salud mental.