

# CÓMO PUEDO HACER LA DIFERENCIA?

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos | UPR | Mayagüez

## El suicidio es complicado

No existe una sola causa por la cual se dé el suicidio. Estas están relacionadas con las condiciones de salud mental y las experiencias de vida estresantes. Es importante acercarse y hablar honestamente con cualquier persona que atraviese un momento difícil.

Muchas situaciones estresantes contribuyen al suicidio entre las personas con y sin afecciones mentales conocidas. Algunos de los factores contribuyentes más importantes incluyen:

- Dificultad para establecer amistades
- Situaciones relacionadas a la sexualidad
- Conflictos o problemas de pareja o familiares
- Una crisis que ocurrió recientemente o que se espera que ocurra
- Problemas académicos
- Problemas de uso de sustancias
- Problemas de salud física
- Problemas económicos
- Soledad o rechazo
- Problemas criminales o legales
- Pérdida de vivienda

## Las señales de advertencia

Estas son las señales más comunes de que alguien tiene angustia emocional:

- Sentirse como una carga
- Estar aislado
- Aumento de la ansiedad
- Sentirse atrapado o en un dolor insoportable
- Aumento del uso de sustancias
- Buscar una forma de acceder a medios letales (por ejemplo, un arma de fuego o pastillas)
- Aumento de irritabilidad o ira
- Cambios de humor extremos
- Expresar desesperanza
- Dormir muy poco o demasiado
- Hablar sobre querer morir

Si ve estas señales en alguien que conozca y le preocupa, realice los 5 pasos a continuación.

Para más información sobre este tema puede comunicarte a los teléfonos: (787) 832-4040, ext. 2040, 3372.



Por Dr. Emir S. Rivera Castillo  
Psicólogo Clínico

Es importante conocer algunos hechos y saber qué hacer si cree que alguien podría estar en riesgo de hacerse algún daño. Una situación difícil puede durar un tiempo pero pasará, lo más importante es mantenerse a salvo durante la crisis y tener ayuda.

Si fueras tú, quien tuviera pensamientos suicidas, háblalo con alguien que pueda ayudarte; busca a un profesional de la salud, busca a un psicólogo, psiquiatra, trabajador social o consejero lo antes posible.

### 5 pasos de acción para ayudar a una persona a manejar su dolor emocional

• **Pregunte:** "¿Estás pensando en suicidarte?" Esta no es una pregunta fácil, pero los estudios demuestran que, preguntarle a una persona en riesgo o no de hacerlo, no aumenta la posibilidad de que lo haga o piense en ello.

• **Ayúdelos a conectarse:** Puede ayudar a que busquen una cita con un profesional de la salud mental, en o fuera del Recinto, con el **Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos** o de **Servicios Médicos**. También establecer una conexión con una persona de confianza, un familiar, amigo o grupos de apoyo. Si hay riesgo, llame a la Línea PAS (Primera Ayuda Social), **1-800-981-0023**, o marque 911. También puede informarse con el National Suicide Prevention Lifeline: **1-800-273-TALK (8255)**. Grabe estos números en el teléfono.

• **Manténgalos seguros:** Reducir la posibilidad de acceso de una persona con ideación suicida a artículos o lugares altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio. Si bien esto no siempre es fácil, preguntar si la persona tiene un plan, puede brindarnos información para prevenir el acceso a los medios con los que se puede causar daño. Esto puede hacer la diferencia.

• **Esté presente:** Escuche con atención y comprenda lo que la persona está pensando y sintiendo. Los hallazgos sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio, puede reducir en lugar de aumentar los pensamientos suicidas. Evite hacer expresiones de juicio crítico sobre la persona o lo que siente.

• **Manténgase conectado:** Mantenerse en contacto con la persona después de una crisis o después de ser dado de alta puede hacer la diferencia. Las investigaciones demuestran que el número de muertes por suicidio disminuye cuando alguien está atento o monitorea a la persona en riesgo.

