



PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

¡Hey tú, ven y hablemos un poco de lo que nadie habla, la conducta suicida!

¿Sabías que es un mito creer que si hablamos de la conducta suicida podemos incitarla?



Hablemos un poco de lo que es:

Es una secuencia de comportamientos que se da de forma progresiva e inicia con pensamientos e ideas, que pueden irse configurando como planes suicidas y pueden culminar en uno o múltiples intentos hasta acabar con la vida.



Pon atención a estos posibles signos de alarma:

- Sentimientos de incapacidad para afrontar los problemas.
- Expresión de la intención suicida o verbalización de ideas de suicidio.
- Comentarios negativos sobre sí mismo y la vida en general.
- Despedidas verbales o escritas.
- Cambios de conducta (irritabilidad, consumo frecuente de alcohol, aislamiento, pérdida de interés, aumento o disminución de apetito).
- Marcas de lesiones auto infligidas.

Ten presente que es probable que la persona no quiera acabar con su vida, sino con el sufrimiento momentáneo de la situación que padece y que con tu apoyo puedes ayudarle, ¿Te le apuntas?

¿Qué hacer si un parcerero, familiar o conocido dice que quiere acabar con su vida?, ¿Qué debo hacer si al hablar con alguien siento o me dice que desea morir?

- Se empático, no lo excluyas.
- Ofrece tu compañía y da muestra de que te importa.
- Si la persona está alterada, orientala a conectarse con su respiración de manera pausada.
- Busca un espacio tranquilo e invita a la persona hablar un poco.
- Usa un tono de voz suave y pausado.
- Facilita la expresión de sentimientos ¡recuerda, escucha más y habla menos!
- Mantén contacto visual.
- No temas preguntar qué sucedió, como es su situación actual y si tiene algún plan suicida, esto es de gran ayuda.
- Ten presente dónde buscar ayuda (bienestar universitario, familiares, amigos, profesore, EPS, líneas de orientación).



Algunos tips a tener en cuenta:

- No intentes dar razones por las que la persona afectada debería sentirse mejor.
- No hagas juicios de valor, minimices o generalices la situación
- No exongas posturas religiosas.
- No muestres lástima, pero tampoco te expreses de manera autoritaria.
- No le tengas miedo al silencio, permítele pensar y sentir.
- No prometas cosas que no puedas cumplir, más bien facilita la reflexión.
- No hagas caso omiso a las amenazas de suicidio.
- No cuentes lo que le pasó a otra persona, ni hables de sus problemas.
- No te sientas frustrado, eres importante y lo que estás haciendo vale la pena.



¡QUE NO SEA MÁS UN TABU!

“Hablar y dar la oportunidad de hablar, puede evitar mucho dolor, el de la muerte de una persona, el dolor de su familia, el de sus amigos y los cercanos”.

