

ENTENDER Y AYUDAR A LA PERSONA SUICIDA

- *Las señales de advertencia*
- *Eso que para hacer*
- *Sea consciente de sentimientos*
- *La ayuda del contacto*
- *Cosas que Usted debe Saber Sobre el Suicidio*

Sea Consciente de las Señales de la Advertencia

No hay ninguna víctima típica de suicidio. Le pasa a joven y viejo, rico y pobre. Hay algunas señales de advertencia comunes afortunadamente que, cuando actúan, puede ahorrar las vidas. Estas son algunas señales que hay que buscar:

Una persona suicida podría ser suicida si (él o ella):

- Habla de cometer el suicidio
- Tiene problema en comer o dormir
- Las experiencias los cambios drásticos en la conducta
- Retira de los amigos y/ o las actividades sociales
- Pierde el interés en las aficiones, el trabajo, la escuela, etc.,
- Prepara para la muerte extendiendo un testamento y último arreglos
- Da las posesiones lejos apreciadas
- Ha intentado el suicidio antes
- Las tomas los riesgos innecesarios
- Ha tenido pérdidas severas recientes
- Está preocupado con la muerte y teñendo
- Pierde el interés en su apariencia personal
- Los aumentos su uso de alcohol o drogas

¿QUE ES LO QUE HAY QUE HACER?

Aquí son algunas maneras para ser útil a alguien que es el suicidio amenazante:

- Sea directo. Hable abiertamente y realmente sobre el suicidio.
- Esté deseoso de escuchar. Permita expresiones de sentimientos. Acepte los sentimientos.

- No Sea sensato. No debata si el suicidio es correcto o malo, o los sentimientos son buenos o malos. No diserte en el valor de
- la vida.
- Se involucra. Póngase disponible. Muestre interés y apoyo.
- No se atreva a hacerlo.
- No actúe asustado. Este testamento puso la distancia entre usted.
- No se jure el secreto. Busque el apoyo.
- La oferta espera que las alternativas estén disponibles pero no ofrecen la certeza locuaz.
- Tome la acción. Quite los medios, como las armas o acumuló las píldoras.
- Reciba las ayudas de personas o agencias que especializan en la intervención de crisis y prevención del suicidio.

Sea Consciente de Sentimientos

Muchas personas piensan en algún momento en sus vidas sobre comprometer el suicidio. La mayoría decide vivir, porque ellos vienen a comprender en el futuro que la crisis es temporal y la muerte es permanente. En otra mano, las personas que a veces tienen una crisis perciben su dilema como ineludible y siente una pérdida absoluta de mando. Éstos son algunas de los sentimientos y cosas que ellos experimentan:

- No pueda detener el dolor
- No pueda pensar claramente
- No pueda tomar las decisiones
- No pueda ver ninguna manera fuera
- No pueda dormir, pueda comer o pueda trabajar
- No pueda salir de depresión
- No pueda hacer la tristeza marcharse
- No pueda ver un futuro sin el dolor
- No pueda ver ellos como que vale la pena
- No pueda hacer la atención a alguien
- No pueda parecer conseguir el mando

¡Si usted experimenta estos sentimientos, consiga ayuda! ¡Si alguien que usted conoce exhibe estos síntomas, ¡ofrézcale ayuda!

El contacto:

Una agencia de salud mental comunitaria
 Un Terapeuta o consejero privado
 Un Consejero escolar o psicólogo
 Un Médico familiar
 Un centro de prevención del suicidio o de crisis

El propósito de la Asociación Americana de Suicidología (los AAS) es entender y prevenir el suicidio. Los AA promueven investigación, público, el conocimiento programa, y educación y entrenando para los profesionales, sobrevivientes, y las personas de la disposición interesadas. Los AA sirven como un nacional la cámara de compensación para la información sobre el suicidio. Tiene muchos recursos y publicaciones que están disponible al público general y a su los miembros. Para el número de miembros, publicaciones e información del recurso, contacto:

Asociación Americana de Suicidología.
4201 Connecticut, Ave., NW. Colección 408
Washington, DC 20008,

(202) 237-2280