



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Septiembre 2022

Prevención y apoyo al suicidio

Por Jaime Carter-Seibert, MA, LMHC

A principios de este año, presentamos artículos sobre depresión, ansiedad y el estigma asociado con las enfermedades mentales. Este mes, abordamos cómo estos problemas alimentan los pensamientos y comportamientos suicidas, evitan que las personas reciban tratamiento y qué puede hacer usted para ayudar.

Según el Centro para el Control de Enfermedades (CDC), cada día 130 personas se quitan la vida, más de 47.000 por año. En más de la mitad de las muertes se utilizaron armas de fuego. El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los estadounidenses entre los 15 y los 24 años, y los hombres blancos de mediana edad mueren por suicidio en la tasa más alta. Los veteranos también son vulnerables y mueren 1,5 veces más a menudo que los no veteranos por suicidio. Los hombres tenían 3,8 veces más probabilidades de morir en un intento que las mujeres, aunque las mujeres intentaron a una tasa de 1,5 veces más que los hombres.

Las causas del suicidio son complejas, pero el denominador común es la enfermedad mental. Se estima que el 90% de los que se suicidaron tenían una condición de salud mental diagnosticable, y casi el 75% se lo dijeron a alguien primero. Ante esto, es crucial que comencemos a tener abiertas conversaciones empáticas para guiar a alguien que sufre a un tratamiento de salud mental y prevenir suicidio.

Las personas suicidas no están "solo buscando atención", sino que están realmente angustiadas. Los problemas médicos como el dolor crónico, las enfermedades graves y terminales y las lesiones cerebrales traumáticas pueden contribuir a los

sentimientos de impotencia y desesperanza, al igual que el estrés, las relaciones y la familia crisis y dificultades financieras. Y para los que ya experimentando depresión u otra salud mental condición, el suicidio de otra persona puede desencadenar la creencia de que esta podría ser una forma viable de terminar con su propio dolor. Y un historial familiar de suicidio puede contribuir al riesgo de actuar sobre los pensamientos suicidas.

Saber que estos problemas pueden hacer que las personas sean vulnerables puede aumentar su conciencia de que el suicidio puede estar en la mente de alguien. Estas señales de advertencia asociadas con el comportamiento suicida también pueden ayudar a darle una pista de que alguien puede estar en peligro.

Señales de advertencia de suicidio

- Un aumento en el consumo de sustancias (alcohol o drogas), mal uso o abuso
- Sentimientos de culpa, dolor, vergüenza y desesperación
- Declaraciones de no querer vivir
- Pensamientos de morir o amenazar con suicidarse
- Sentimientos de desesperanza
- Retiro de amigos y aumento social aislamiento
- Cambios drásticos en el estado de ánimo
- Se puede producir una mejora repentina en el estado de ánimo si alguien ha decidido suicidarse
- Regalar posesiones preciadas, mascotas, familia reliquias, autos, etc

Cómo ayudar a alguien más

Las personas con conductas suicidas a menudo buscan ayuda indirectamente. Escuche sus señales sutiles y extienda una invitación empática para que la persona

Continúa en la siguiente página.

expresarse y procese los pensamientos y sentimientos que le están causando angustia.

- **Sé directo.** Pregúntele a la persona: "¿Estás bien?", "¿Estás pensando en suicidarte?", "¿Cuánto tiempo llevas pensando en suicidarte?"
- **Pregunte si la persona tiene un plan.** Si es así, sé específico información sobre el plan, incluso si tienen los medios para llevarlo a cabo. Ayuda a eliminar los medios. Esta es una medida de seguridad importante para una persona durante una crisis a corto plazo que puede actuar impulsivamente.
- **Escuche activamente.** Escuche atentamente para averiguar lo que la persona está pensando y sintiendo. Reconozca y empatice cuando escuche las experiencias dolorosas de la persona.
- **Anímelos a buscar ayuda lo antes posible.** Si la persona está viendo a un profesional de la salud mental, recomiéndele que se comunique con este profesional de inmediato. De lo contrario, proporcione el número de teléfono 24/7 para la Línea Nacional de Prevención del Suicidio 9-8-8 o la Línea Nacional de Texto de Crisis: 741741. Para aquellos con First Choice Health EAP, puede llamar al EAP 24/7 para obtener apoyo y recursos. a 800-777-4114. Será imperativo que la persona se conecte con consejería continua para lidiar con los problemas subyacentes que causan la crisis.

Cómo ayudarse a sí mismo

La verdad es que, como humanos, todos nosotros hemos experimentado las situaciones difíciles y los momentos emocionalmente desafiantes en nuestras vidas y los pensamientos suicidas no son infrecuentes. Si te encuentras en esta situación:

- **Obtenga ayuda profesional.** Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio 9-8-8 o a la Línea Nacional de Texto de Crisis: 741741, para apoyo en el momento. Para aquellos con First Choice Health EAP, puede llamar al EAP las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener apoyo telefónico y una referencia de asesoramiento y otros recursos al 800-777-4114. También puede hablar con su proveedor de atención primaria para obtener ayuda. Con el apoyo de un profesional, puede aprender formas de manejar el estrés y los pensamientos y emociones preocupantes de una manera saludable, y reconocer disparadores y señales de advertencia

para evitar que la situación se sienta abrumadora e insuperable.

- **Conéctese con otras personas.** Evite estar solo. La soledad puede aumentar los sentimientos de desesperación y empeorar los pensamientos suicidas. Llegar a un profesional, un familiar o un amigo en quien confíe. Habla con alguien. Hazle saber a esa persona lo que es pasando contigo.
- **Eliminar los medios letales.** Si tiene pensamientos suicidas y tiene acceso a armas de fuego, medicamentos u hojas de afeitar, deshazte de ellos; enciérrelos o pídale a alguien que se los lleve.
- **Evite el alcohol y las drogas.** Estas sustancias aumentan los sentimientos de depresión y ansiedad y eliminan las inhibiciones que pueden hacerlo actuar impulsivamente; esta puede ser una combinación mortal.
- **Cree un plan de seguridad.** Es útil tener un plan accesible con pasos escritos sobre cómo mantenerse a salvo. Recuerde las actividades que lo calman y lo reconfortan, e incluya los números de contacto de su terapeuta, médico, familiares, amigos y la línea directa de prevención del suicidio o EAP. Comparta este plan con un familiar o amigo para obtener apoyo adicional en recordándole lo que puede mantenerse a salvo.

Recuerde que el comportamiento suicida no es un signo de debilidad. Las personas que consideran el suicidio son abrumado por sentimientos de desesperanza, desesperación e impotencia con respecto a su vida actual circunstancias. Muchos factores diferentes contribuyen a que las personas sientan que el suicidio detendrá su sufrimiento. Al escuchar con empatía y aprender sobre las señales de advertencia de los comportamientos suicidas, puede ser un defensor del cambio para alguien que necesita su ayuda.

Para obtener más información sobre conductas suicidas, intervenciones y prevención puedes visitar la EAP sitio web en www.firstchoicееap.com o llámenos al 800-777-4114. Estamos aquí para usted 24/7.

Referencias:

<https://afsp.org/suicide-statistics>