Consejos para proteger a su ser querido.

LO QUE PUEDE HACER EN SU CASA:

- Pasar tiempo de calidad juntos en familia.
- Analizar maneras de controlar el estrés, la ira y el desaliento.
- Mantener bajo llave los objetos peligrosos, como las armas de fuego y los medicamentos.
- Moderar el tiempo en las redes sociales y las pantallas para realizar actividades al aire libre o sociales.
- Mejorar los hábitos de sueño.
- Ayudar a fomentar el sentido del propósito involucrándose en actividades y relaciones significativas.

CONSEJOS PARA BUSCAR TRATAMIENTO:

- Combine los medicamentos con terapia de conversación y autoayuda para lograr un mayor impacto.
- Hable con su proveedor sobre su experiencia en el tratamiento del riesgo de suicidio.
- Busque tratamientos específicos, como terapia de comportamiento dialéctico o terapia cognitiva-conductual.
- Llame al 211 para obtener información sobre recursos adicionales, en especial si no tiene seguro.

Recursos

1-800-273-TALK (8255)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Hable con un asesor capacitado que pueda escuchar, brindar apoyo y consejos sobre los recursos y los próximos pasos

866-488-7386

Línea del Proyecto Trevor para personas lesbianas, gais, bisexuales, transexuales y queer (LGBTQ, por sus siglas en inglés) en crisis

Aplicación SafeUT

Hable directamente con un asesor para casos de crisis, o reciba consejo sobre un joven en edad escolar

Aplicación My3

Aplicación Safety Planning (Planificación de seguridad)

NAMIUT.org

Clases gratuitas y apoyo entre pares para las personas que experimentan una enfermedad mental y sus familias

AFSP.org

Recursos, apoyo, investigación y defensa para las personas afectadas por el suicidio

UtahSuicidePrevention.org

Información y consejos para ayudar a educar y preparar

HealthyMindsUtah.org

Sesión en línea anónima y enlaces a recursos Crear seguridad Prevenir suicidios en Utah

Utah Suicide Prevention Coalition

Creando Seguridad

PREVINIENDO SUICIDIO EN UTAH

Hay esperanza.

La mayoría de las personas en riesgo de suicidio simplemente quieren escapar del dolor insoportable o resolver un problema que parece no tener otra solución. A menudo, se sienten abrumadas, desesperanzadas o sienten que son una carga para aquellos que las rodean.

Afortunadamente, la mayoría de las personas muestran señales de advertencia y hay medidas que usted puede tomar para ayudar una vez que reconoce estas señales.

Si usted es la persona que está atravesando una crisis, no espere para buscar ayuda. Llame a la línea 1-800-273-TALK o busque tratamiento de salud mental hoy mismo.

Con el tratamiento y el apoyo adecuados, la mayoría de las personas que han tenido pensamientos de suicidio pueden recuperarse y llevar una vida plena.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

ESCUCHE:

- Ideas de suicidio: “Solo quiero dormirme y no despertarme nunca”. “Si _____ ocurre, me mataré”.
- Hablar sobre sentirse desesperanzado: “¿Qué sentido tiene? Nada va a mejorar”.
- Hablar sobre sentirse una carga para los demás: “Estarían mejor sin mí”.

ESTÉ ATENTO A:

- Mayor consumo de alcohol o drogas
- Abandonar las actividades
- Buscar maneras de matarse, como buscar materiales o medios en Internet
- Aislarse de la familia y los amigos
- Dormir muy poco o demasiado
- Mostrar uno o más de los siguientes estados de ánimo: depresión, ansiedad, falta de interés, irritabilidad, humillación, agitación, furia
- Calma o euforia repentina o inexplicable después de un período prolongado de depresión
- Despedirse o resolver asuntos pendientes

¿Cómo puedo ayudar?

1 Consulte directamente sobre el suicidio.

“A veces, las personas (en su situación o con su condición de salud mental) tienen pensamientos acerca de poner fin a su vida. ¿Está pensando en suicidarse?”

2 Escuche con interés y empatía.

Dele a la persona la oportunidad de que le diga cómo se siente y qué está atravesando.

3 Busque ayuda.

Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (1.800.273.8255) o hable con un médico capacitado las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede ayudarle a evaluar el riesgo de suicidio y decidir qué hacer a continuación.

4 Cree un espacio seguro.

Dedicar tiempo y poner distancia entre una persona en riesgo de suicidio y un arma de fuego puede salvar una vida. Retire las armas de fuego y los medicamentos letales del hogar, si es posible, o tome precauciones adicionales para tenerlos bajo llave.

5 Brinde apoyo.

Involucre a los miembros de la familia, los amigos u otras personas para que brinden una red de seguridad y apoyo.

El tratamiento de los médicos y proveedores de atención de salud del comportamiento a menudo es necesario, incluso después de que la crisis inmediata ha pasado. La recuperación es un proceso que lleva tiempo y apoyo.

Esté atento a la persona y ayúdela a que continúe su tratamiento y el camino de la recuperación.