RED flags

- Realizan comentarios de insatisfacción y poca voluntad de vivir (petición de ayuda).
- Prefieren estar solos/as o se sienten incomprendidos/as y sobrellevar la vida cotidiana se les hace muy difícil.
- Tienden a rumiar problemas.
- Aumentan las molestias o dolencias físicas, frecuentemente asociadas a conflictos emocionales.
- Experimentan cambios de humor y de conducta repentinos. Una "mejora" repentina e inesperada tras un estado de depresión previo, puede ser un momento de riesgo.
- Se comportan de forma ansiosa o agitada con frecuencia.
- Realizan comentarios sobre quitarse la vida o hacerse daño.
  Muestran apatía o anhedonia.
- Expresan sentimientos de impotencia, inutilidad o indefensión, baja autoestima, depresión, desesperación y desesperanza hacia el futuro.
- Sienten una anestesia o embotamiento emocional.
- Escuchan voces que les instan a hacer "algo peligroso".
- Buscan en internet información sobre autolesiones o métodos de suicidio
- Pueden tener cambios en los hábitos de alimentación (generalmente inapetencia), en la higiene y/o en el sueño.
- Tienen comportamientos autodestructivos.
- Pueden darse conductas como un descenso en sus calificaciones, regalar pertenencias de valor, escribir historias o poemas sobre la muerte, escribir o llamar a familiares o amigos para despedirse.

CÓMO PUEDES ayudar

- Muéstrate dispuesto/a a escuchar.
- Acepta sus sentimientos, valida y no juzgues.
- Habla clara y abiertamente sobre el suicidio y expresa tu preocupación al respecto.
- Informarte y estate atento/a a las señales de alerta.
- Transmite a la persona que estás dispuesto/a a ayudarla, y que hay recursos disponibles para ello.
- Ayuda y acompaña a la persona a encontrar un/a profesional de la medicina o de la salud mental.
- Si es posible, haz sentir acompañada a la persona y no la dejes sola.
- Participa conjuntamente con la persona en la preparación de un "plan de seguridad".
- Ofrécete a ayudarla a tomar decisiones.

Servicio de psicología sanitaria
Universidad de Valladolid
Edificio Rector Tejerina. Pza. Colegio de Santa Cruz, 6. 3ª Planta. Valladolid
http://rsu.uva.es

Federación Salud Mental Castilla y León
www.saludmentalcyl.org

RSUVa Universidad de Valladolid
Delegación del Rector para Responsabilidad Social Universitaria

Universidad de Valladolid

federación SALUD MENTAL Castilla y León

HABLEMOS DE suicidio

Universidad de Valladolid

federación SALUD MENTAL Castilla y León

El suicidio suele ser el resultado de un terrible sufrimiento emocional que se prolonga mucho en el tiempo, ante el que la persona no encuentra salida. Ten en cuenta que el sufrimiento tiene un componente individual, pero su afrontamiento es cuestión de toda la comunidad.

Hablar de suicidio es necesario para poder prevenirlo

¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS?

La mayoría de las personas con ideación suicida, han tenido pensamientos intrusivos. **Son pensamientos o ideas angustiantes o molestas, difíciles de manejar o eliminar.**
Las personas con ideación suicida tienen dificultades para amortiguar dichos pensamientos, que **se presentan de forma constante en su mente** hasta provocarles un sufrimiento extremo.

AQUÍ ALGUNOS EJEMPLOS:

- Llegar a conclusiones sin evidencia alguna de lo que va a suceder: "**Mi idea va a ser muy mala, seguro que no gusta a nadie**".
- Infravalorar o rechazar las experiencias o actitudes positivas: **"Me salió bien el examen, pero fue suerte".**
- Aplicar rígidamente sentencias sobre nuestras obligaciones y las de los demás: **"Debería darse cuenta de lo mal que lo estoy pasando".**
- Usar etiquetas para describir conductas puntuales: **"Soy un/una fracasado/a".**

¿POR QUÉ SE SUICIDA UNA PERSONA?

Una persona no se suicida porque quiera morir, sino porque **quiere dejar de sufrir**. Las personas están tratando de sostener un dolor que se hace insostenible y prefieren morir que seguir aguantándolo.
Hay **dos factores emocionales** en el dolor:

- El **sufrimiento como pena o dolor,** donde la persona experimenta que su integridad física y/o mental se siente amenazada.
- El **sentimiento de desesperación** como pérdida total de esperanza, es decir, de que exista una posible mejora de la situación que está viviendo.

si necesitas ayuda
024
te escuchamos

Línea de Atención a la Conducta Suicida del Ministerio de Sanidad