



Suicidio

Departamento de Salud Mental y Discapacidad



OSAMOC
Obra Social Padre Grote

**No está mal pedir ayuda,
solo hay que saber dónde
pedirla.**



Es importante que sepas que el SUICIDIO es PREVENIBLE y que se precisa de un abordaje integral y un enfoque intersectorial para que las estrategias sean eficaces.

Si vos o algún familiar están atravesando una situación de VULNERABILIDAD que los lleve a pensar que el SUICIDIO es la única salida, acercate a nosotros que estamos para ayudarte.

Podés comunicarte con nosotros

de lunes a viernes de 9 a 16 hs.

al 5263-7008

Internos: 1009, 1015 ó 1055.

O también a

consultas@osamoc.com.ar

Fuera de esos días y horarios,

podés contactarte con

Urgencias y Emergencias 24 hs.

DoctoRed al

0810-333-7647

También contás con la línea telefónica “Salud Mental Responde” del Gobierno de la Ciudad:
0800-333-1665 todos los días las 24 horas.

Y, si te encontrás en la Provincia de Buenos Aires,
0800-222-5462 que funciona de lunes a viernes de 8 a 24 hs. y los fines de semana de 10 a 22 hs.

Además, está la línea telefónica nacional para atención en Salud Mental, dependiente del Hospital Bonaparte y brinda contención e información para problemáticas de Salud Mental las 24 horas y desde cualquier punto del país, 0800 999 0091.

¿Qué es el suicidio?

**El SUICIDIO es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida.
El COMPORTAMIENTO SUICIDA es cualquier acción que pudiera
llevar a una persona a morir.**

**Las personas que intentan suicidarse con frecuencia están
tratando de alejarse de una situación de la vida que parece
imposible de manejar.**

Muchos de los que cometen un intento de suicidio están buscando alivio.

El suicidio nunca es elegido libremente, sucede cuando el sufrimiento supera los recursos para hacerle frente.

Es importante señalar la diferencia de conceptos que rodean a la Problemática del Suicidio:

IDEACIÓN SUICIDA

enmarca a todos los pensamientos, planes y acciones preparatorios para realizar el suicidio.

INTENTO DE SUICIDIO

es el acto autolesivo (se hace daño a sí mismo con la intención de hacerlo) con la finalidad de provocar la muerte pero que finalmente no lo logra.

SUICIDIO

es el acto autolesivo intencionado con resultado de muerte.

LESIÓN AUTOLÍTICA NO SUICIDA

es un acto autolesivo sin intención de provocar la muerte

Desde el Ministerio de Salud, remarcan los siguientes puntos a tener en cuenta:

- El suicidio, en muchos casos, puede prevenirse.
- La mayoría de las personas que se suicidan dan señales previas sobre sus intenciones.
- La mayoría de las personas presenta ambivalencias en su intención de morir, es decir, tienen dudas respecto de llevar a cabo el acto o no.
- Las señales de mejoría después de una crisis no significan necesariamente que el riesgo de suicidio haya sido superado. Se necesita sostener el acompañamiento y seguimiento ya que la persona puede sentirse más activa, pero seguir presentando signos de fragilidad.
- Los pensamientos suicidas pueden regresar, pero no son permanentes y en algunas personas pueden no hacerlo jamás.

Señales de Alerta

Conocer las señales de alerta para identificar cuándo alguien puede llegar a tener pensamientos suicidas, es una herramienta fundamental.

Sin embargo, los especialistas subrayan que no todas las personas que se quitan la vida dan previamente signos, ya que muchas veces quienes atraviesan crisis profundas se esfuerzan por esconder los síntomas.

Cualquier cambio en la conducta habitual de una persona que no obedezca a causas evidentes puede ser síntoma de un problema emocional. No solo si se muestra triste o apesadumbrado, también puede verse nervioso, hiperactivo, irritable, quejoso.

Desde ya que nada de esto implica necesariamente una crisis emocional y mucho menos ideación suicida, pero **nunca está demás preguntar "¿Qué te está pasando?"**.

Algunos signos a los que se debe prestar importancia, son:

Tener problemas para concentrarse en la escuela

Consumo excesivo de alcohol o drogas

Hablar acerca de la muerte, querer morir o ver la manera de lograrlo

Sentir que no hay razón para seguir

Tener cambios extremos de humor

Sentirse triste, deprimido o desesperado por más de dos semanas

Sentimiento de desmoronarse

Aislarse o retirarse de personas o actividades sociales habituales

Cambios en hábitos de sueño y alimentación

Actuar con impaciencia, impulsivamente, comportarse imprudentemente

Regalar cosas favoritas, escribir o dibujar sobre problemas abrumadores o muerte

Ante cualquier señal que pueda indicar que vos o una persona corren riesgo, te recomendamos inmediatamente pedir ayuda profesional y asistir a algún servicio especializado.

¿Qué hacer?

Si estás considerando el SUICIDIO como tu única salida, es importante que:

Busques ayuda profesional.

Acudas a tu entorno más cercano y de confianza.

Te dejes ayudar.

Sepas que los pensamientos suicidas normalmente están asociados con problemas que sí pueden resolverse.

- Identificar personas, lugares y actividades que transmitan calma y seguridad.
- Registrar situaciones que generen estrés para verbalizar las emociones frente a eso, conversar y comprender los pensamientos que generan para poner un alto a lo que lastima.
- Procurar mantenerse activo practicando alguna actividad recreativa ya que ello aumenta la motivación.
- Reconocer que el momento que se está atravesando es complejo y doloroso pero que es transitorio.
- Tener una mirada autocompasiva, donde el diálogo interno sea con amabilidad.
- Procurar estar acompañado la mayor parte del tiempo, recordando también que es transitorio.
- Confeccionar “tu Plan de Seguridad” (idea tomada de la Comunidad de Madrid) que su finalidad es reducir el riesgo
- de cometer un intento suicida.

Yo, (escribe tu nombre).....
en el momento en que observe mis propias “señales” de alarma que me dicen que estoy empezando con la ideación de suicidio:

- 1.
- 2.
- 3.

Voy a contactar con mis apoyos:

- | | |
|----|-------|
| 1. | Tel.: |
| 2. | Tel.: |
| 3. | Tel.: |
| 4. | Tel.: |
| 5. | Tel.: |

A mis apoyos les contaré cómo me siento y qué es lo que estoy pensando. Seré sincero/a con ellos. Intentaré no encontrarme solo/a en este momento y que alguno de mis apoyos esté conmigo.

En caso de que me siga encontrando mal puedo llamar a los siguientes recursos de ayuda:

- 1.
- 2.
- 3.

Derribando los mitos

Derribando los mitos

Quien se quiere suicidar no lo intenta, lo hace

Nadie desea realmente su propia muerte, por lo que existe una ambivalencia hacia la vida que, sabiendo abordarla, puede atraer hacia ella aun a los casos más decididos.

Derribando los mitos

El suicida quiere suicidarse

Nadie que es feliz se suicida. Quien se suicida no quiere morir, y mucho menos matarse. Quiere dejar de sufrir y no ve esperanza de hacerlo. Por eso ve la muerte como única salida.

Derribando los mitos

Quien lo dice no lo hace y quien lo hace no lo dice

La gran mayoría de los suicidios vienen precedidos por señales de alerta, a las que, en muchas ocasiones, o no se les presta la debida atención o se banalizan. Toda amenaza o ideación debe considerarse de riesgo.

Derribando los mitos

Preguntar y hablar de suicidio aumenta su riesgo

Preguntar a alguien si se quiere suicidar nunca le dará una idea que no haya pensado antes. Hablar de suicidio es liberador para la persona que lo piensa.

Derribando los mitos

El suicidio no se puede prevenir

Hay muchas cosas que podemos hacer para intervenir cuando alguien está pensando en suicidarse. Para la mayoría, la crisis dura un período limitado. Con la ayuda y el apoyo adecuados, puede mejorar.

Derribando los mitos

Quienes intentan suicidarse no desean morir, sólo intentan ‘llamar la atención’

Una persona con conducta suicida es alguien que sufre y no encuentra otras alternativas, por lo que debemos prestarle todo el apoyo y atención. El acceso al apoyo emocional en el momento propicio puede prevenir el suicidio.

Derribando los mitos

El suicida es un cobarde (o un valiente)

El suicidio no tiene nada que ver con la cobardía o la valentía, sino con el sufrimiento y la desesperanza. Más que juzgar estas conductas hay que ayudar a prevenirlas.

Suicidio

Departamento de Salud Mental y Discapacidad

5263-7008 Internos: 1009, 1015, 1055, 1087

consultas@osamoc.com.ar
saludmental@osamoc.com.ar

