

Mes De La Prevención Del Suicidio

Septiembre es el Mes de la Prevención del Suicidio - un momento para resaltar un tema que, a menudo, está estigmatizado y es difícil de hablar. Este mes nos centraremos en cambiar la percepción pública, dar esperanza y compartir recursos vitales con aquellos que puedan estar pasando dificultades. Los pensamientos y conductas suicidas son más comunes que las muertes por suicidio y son una señal de una angustia profunda. Estas señales no deben pasarse por alto ni considerarse llamadas de atención - se merecen compasión, apoyo y cuidados a tiempo.

Factores de Riesgo

Los factores de riesgo varían en función de la edad, género, etnicidad y también pueden cambiar a lo largo del tiempo. Aunque algunos factores pueden incrementar el riesgo de tener pensamientos o conductas suicidas, es importante recordar que tener factores de riesgo no significa que alguien esté en fase suicida. Muchas personas que se enfrentan a estos retos no intentan suicidarse.

Estos factores de riesgo incluyen, pero no están limitados a, problemas de salud mental como depresión, ansiedad o drogadicción, así como dolor crónico o un historial de intentos de suicidio. El riesgo puede incrementar si hay historial familiar de suicidio, violencia doméstica o acceso a las armas en el hogar. Estar expuesto a conductas suicidas en el entorno también puede tener un impacto significativo.

Señales de Alarma

Hay señales de que alguien puede estar pasando dificultades y teniendo pensamientos suicidas como hablar del deseo de fallecer o planificando cómo acabar con su vida - como buscando online o acumulando pastillas o armas. Pueden expresar sentimientos de vacío, desesperanza o expresar que sienten que son una carga para los demás. Otras señales incluyen un incremento en el uso de alcohol o drogas, conductas temerarias, cambios en los patrones de sueño, aislamiento social, cambios bruscos de humor o expresar sentimientos de enojo o venganza. Despedirse de sus seres queridos o arreglar asuntos personales también pueden ser señales de angustia y necesitan de apoyo inmediato.

¿Qué Puedo Hacer Por Mí o Por Los Demás?

Buscar ayuda para uno mismo o un amigo es una señal de fortaleza. Estos recursos pueden ayudarle a dar el primer paso:

- Línea Telefónica Nacional de Prevención del Suicidio: llame o envíe un mensaje de texto al 988
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés): llame al 1-800-950-6264 o envíe HOME al 741741
- Administración de los Servicios de Drogadicción y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés): llame al 1-800-662-4357

TELUS Health puede derivarle a profesionales de salud mental cualificados que pueden ayudarle. Para hablar con su Coordinador de Cuidados sobre sus beneficios y opciones, llame al TELUS Health al 800-245-1150.