

Qué hacer ante alguna de estas situaciones

Animarse a preguntar.

Tomar con seriedad las manifestaciones de querer hacerse daño.

Mantener una actitud empática y colaborativa.

No juzgar ni retar.

No subestimar el problema o la crisis por la que esté atravesando la persona.

Persuadirla de buscar ayuda.

Acompañarla y no dejarla sola.
Informar de lugares adonde acudir.

Buscar un referente de confianza.

Si vos o alguna persona conocida están atravesando un problema, podés dirigirte al hospital o centro de salud más cercano a tu domicilio.

Contacto:

prevención del suicidio89@gmail.com



Ministerio de
SALUD

**SECRETARÍA DE
SALUD MENTAL**



El suicidio puede prevenirse

El suicidio es un comportamiento que las personas llevan a cabo bajo situaciones de crisis que, usualmente, se deben a problemas transitorios.

Mitos y verdades sobre el suicidio

Mito

Realidad

“El que lo dice, no lo hace”

8 de 10 personas manifestaron sus intenciones antes de hacerlo.

“Sólo los deprimidos se suicidan”

No todas las personas que se suicidan padecen de depresión.

“El suicidio es un acto impulsivo e inevitable”

Es posible identificar si una persona está en riesgo de suicidio.

“Quien se quiere suicidar, no cambia de opinión”

La mayoría de las personas son ambivalentes: por lo general sólo quieren terminar con una situación de crisis.

Algunas señales de alerta

- Aislamiento de las amistades, familiares y actividades regulares.
- Descuido inusual de la apariencia personal.
- Cambio notorio en la personalidad.
- Pérdida de interés en las actividades placenteras.
- Quejas de ser un problema para los demás.
- Arreglar asuntos pendientes y regalar pertenencias.
- Señales de alucinaciones o pensamientos extravagantes.
- Despedirse de personas queridas.
- Dificultad para comunicarse.
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.
- Percepción de una baja capacidad para resolver los problemas.