



Universidad
Central



PERDAMOS EL MIEDO A HABLAR

SOBRE EL SUICIDIO:

Conversar puede ayudar a prevenirlo



¿QUÉ ES LA CONDUCTA SUICIDA?

Abarca un amplio espectro de conductas, todas ellas con un factor común que es urgente acoger y atender: un profundo dolor y malestar psicológico que impide continuar con la vida y del cual no se visualizan alternativas de salida o solución.

**IDEACIÓN
SUICIDA**



Pensamientos sobre la muerte o deseos de morir. Incluye planificar y/o hacerse daño.

**INTENTO
SUICIDA**



Conductas con las que una persona intencionalmente busca hacerse daño hasta alcanzar la muerte, no logrando su consumación. A más intentos, mayor es el riesgo.

SUICIDIO



Acto por el que una persona se provoca la muerte, de forma voluntaria e intencional.



ALGUNOS MITOS

SOBRE EL SUICIDIO:

Falsas creencias, que no contribuyen a su prevención

EL MITO

Si se quiere matar no lo andaría avisando

Si me contó en secreto su idea de suicidarse, es mejor no contarle

Quienes intentan suicidarse no desean morir, sólo están “llamando la atención”

Si supera la crisis suicida es muy poco probable que vaya a recaer

Es mejor no hablar del suicidio porque aumentar las ganas de hacerlo

Toda persona que se suicida está deprimida

Si quiso suicidarse una vez, querrá hacerlo siempre

Solo psiquiatras y psicólogas/os pueden ayudar a una persona que se quiere matar

ALGUNOS MITOS

SOBRE EL SUICIDIO:

Falsas creencias, que no contribuyen a su prevención

LA REALIDAD

Muchas de las personas que piensan en el suicidio buscan formas para comunicar su sufrimiento y expresan la idea antes de llevarla a cabo

Si mantienes en reserva la ideación suicida de una persona, **no la estás ayudando**, sino que estás siendo cómplice de un silencio que le podría llevar a la muerte

Las personas que piensan en la idea de muerte sufren mucho, y están en una lucha constante por lograr sentirse mejor y no hacerse daño

Algunos suicidios ocurren en el periodo de mejoría, cuando la persona aparentemente se ve mejor y todos piensan que el peligro ha pasado

Hablar sobre suicidio puede aliviar a quien lo está considerando, e incluso ayudar a que desista de hacerlo

Quien se suicida no necesariamente tiene depresión, pero sí se trata de alguien que sufre y no logra visualizar otra salida

Una crisis suicida tiene una corta duración. Si la persona recibe ayuda terapéutica a tiempo es menos probable que el impulso suicida continúe o vuelva a aparecer

Las/os profesionales de salud mental poseen más estrategias, pero todos podemos ayudar a prevenir, haciéndonos parte de lo que le pasa a esa persona



SEÑALES DE ALERTA

Existen indicadores implícitos y explícitos que puedan ayudar a identificar si una persona presenta riesgo suicida:

- **Sensación de desesperanza; que nada puede mejorar.
Sentirse atrapada/o y sin alternativas.**
- **Distanciarse de personas significativas.
Sensación de soledad.**
- **Sentir ser una carga para los demás y no importarle el resto.
Sentirse responsable de todo lo malo que sucede.**
- **Cambios notorios en la forma de ser, imagen personal, hábitos de sueño, alimentación, entre otros.**
- **Constante sufrimiento que resulta insoportable.**
- **Pérdida del sentido de vida.
Deseos de dejar de existir o no despertar.**
- **Ideas o intentos de hacerse daño o morir.**
- **Hacer actos de despedida o regalar pertenencias valoradas por la persona.**



¿QUÉ HAGO SI DETECTO ESTAS SEÑALES?

- Muestra interés y atreverte a preguntar. El silencio no ayuda.
- Mantén la calma y escucha en forma activa.
- Créele a la persona y valida su malestar. Nunca minimices el riesgo en que se encuentra.
- Ofrece ayudarle.

Escuchar, acoger y permitir expresar los pensamientos posibilita que la persona se sienta comprendida/o y disminuya su sensación de angustia.

Además, conversar sobre su idea de muerte puede aliviarle y dar una perspectiva distinta, ayudando a visualizar alternativas a su sufrimiento y expectativas de futuro.



SI CONFIRMAS QUE UNA PERSONA

ESTÁ EN RIESGO:

No la dejes sola. Es fundamental que la persona esté y se sienta acompañada, en un lugar seguro, alejada de objetos con los que pueda hacerse daño.

Llévala al servicio de urgencia más cercano o contacta a carabineros.

Activa redes cercanas que puedan apoyarla (personas significativas).

Promueve que obtenga ayuda profesional, para un apoyo y tratamiento adecuado.

SI ERES TÚ



QUIEN NECESITA APOYO Y NO SABES QUE HACER

Habla inmediatamente con alguien cercano a ti; con cualquier persona que te de confianza.

Contacta al programa orientación psicológica DAVE, disponible para ti durante todo el año académico: bit.ly/orientacionDAVE

Si necesitas apoyo inmediato existen canales telefónicos y vía chat con psicólogos/os que te brindarán una primera contención:





Universidad
Central



Dirección de apoyo y vida estudiantil

PROGRAMA ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA DAVE
orientacionpsicologicadave@ucentral.cl
bit.ly/orientacionDAVE

DIRECCIÓN DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS

Referencia:

Programa Nacional de Prevención del Suicidio, MINSAL (2019)
Seremi de Salud de Magallanes y Antártica Chilena (2018)