DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

10 DE SEPTIEMBRE

SEÑALES DE ALERTA

No siempre puedes saber si alguien cercano a ti está pensando en suicidarse, sin embargo, existen señales de alerta que te pueden ayudar a identificar si alguien tiene deseos de atentar contra su vida:

- Realiza afirmaciones constantes como: “desearía no haber nacido”, “quisiera estar muerto” o frases similares.
- Intenta obtener medios para hacer efectivo el suicidio.
- Se aisla.
- Tiene cambios drásticos de humor.
- Exterioriza sus sentimientos de impotencia y desesperanza ante alguna situación.
- Abusa del alcohol y otras sustancias.
- Realiza cambios inesperados en su rutina diaria.
- Genera situaciones autodestructivas e imprudentes.
- Tienden a despedirse de las personas como si se tratara de algo definitivo.

¿QUÉ PUEDE MOTIVAR UNA CONDUCTA SUICIDA?

- Trastornos de tipo afectivo (divorcio, separación, infidelidad, etc.)
- Lesiones y secuelas de accidentes.
- Ser víctima o victimario de abuso sexual.
- Abusar del consumo de alcohol y otras sustancias.
- Vivir con alguna enfermedad o discapacidad física grave (traumatismos).
- La pérdida reciente de alguien cercano o querido.
- Ser una persona que ha sobrevivido a un intento suicida.
- Renunciar, ser despedido o jubilarse de su empleo.
- Problemas relacionados con el clima laboral (falta de integración laboral, acoso laboral y/o sexual, etc.)

PARA ACCEDER A ESTA INFORMACIÓN ESCANEE EL CÓDIGO QR.

¡Hablar, te ayuda!

EL PRIMER PASO ES, SER ESCUCHADO

¡COMUNÍCATE A LIBENAV!

LÍNEA DIRECTA **55 56 24 60 03**

CONMUTADOR **55 56 24 65 00** EXT. **6003**

HORARIO: 08:00 HRS A 20:00 HRS

FUENTE: HTTPS://WWW.UNILIBRE.MX/UNA-DE-CADA-100-MUERTES-ES-POR-SUICIDIO/ HTTPS://WWW.UNILIBRE.MX/PREOCUPA-AUMENTO-DE-SUICIDIOS-EN-INFANCIAS-Y-ADOLESCENCIAS/ HTTPS://WWW.WHO.INT/ES/NEWS/ITEM/17-06-2021-ONE-IN-100-DEATHS-IS-BY-SUICIDE

EVITA MENCIONAR...

Evitemos decirle a una persona con pensamientos y/o conductas suicidas cualquiera de las siguientes frases, ya que pueden producir un efecto adverso, generar culpa y vergüenza en ella.

- “Mañana será un nuevo día, todo se verá mejor”.
- “Podría ser peor, debes sentirte afortunado por todo lo que tienes”.
- “Tienes mucho que esperar” o “todo juega a tu favor”.
- “No te preocupes, todo va a estar bien”.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR ALGUIEN CON RIESGO SUICIDA?

TOMA EN SERIO TODAS LAS AMENAZAS SUICIDAS.

NO CONFIÉS EN LAS SÚBITAS E INESPERADAS “MEJORÍAS”.

HABLA CON LA PERSONA EN RIESGO Y DALE A CONOCER LA LÍNEA DE BIENESTAR EMOCIONAL NAVAL (LIBENAV), DONDE PROFESIONALES DE LA SALUD ESCUCHAN Y AYUDAN A CANALIZAR LAS EMOCIONES.

DIGASAN EN ACCIÓN PROMOVIENDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

MARINA
SECRETARÍA DE MARINA