



Listas de recomendaciones

Suicidio y prevención

Comprender los hechos

¿Qué debo saber?

Por lo general, el suicidio se define como cualquier acto mediante el cual un individuo se provoca a sí mismo la muerte intencional con el fin de terminar con la tensión psicológica y el sufrimiento severos.

Signos de advertencia

- Fantasías de muerte o verbalización de pensamientos suicidas para uno mismo o para otros.
- Deseo, planificación o intento de suicidio.
- Reunir los medios para intentar llevar a cabo el suicidio.
- Preocupación por el efecto del suicidio en los miembros de la familia.
- Preparación de un testamento o carta de despedida.
- Pesimismo persistente o desesperación.
- Intentos previos de suicidio.
- Evento traumático reciente en la vida de una persona.
- Sentirse extremadamente culpable por el fracaso.
- Noticias abrumadoras combinadas con impotencia.

Autocuidado

Algunas recomendaciones para alguien cercano:

1. Si es posible, informe al hospital para realizar una evaluación.
2. Demuestre simpatía/empatía/compreensión.
3. Escuche sin juzgar.
4. Nunca debe ignorar las amenazas de suicidio, mucho menos considerarlas como «llamados de atención». Algunas verbalizaciones son «no me importa nada», «me pregunto cuántas personas vendrían a mi funeral», «a veces me gustaría dormir para siempre», «todo sería mejor sin mí».
5. Hágale saber a la persona afectada que no está sola.
6. Aliente a la persona afectada a no aislarse de su familia ni amigos.
7. Anime a la persona a no exigirse demasiado y a que delegue tareas.
8. Guarde los objetos que pueden utilizarse para cometer un suicidio en un lugar seguro.
9. Mantenga el alcohol y las drogas (legales e ilegales) bajo llave.
10. Haga un plan para verse a la tarde y a la mañana siguiente: obtenga una promesa para dicho encuentro.

Algunas recomendaciones para la personas que lo está experimentando:

1. Hable sobre el tema con personas cercanas.
2. Solicite ayuda
3. Manténgase alejado del Alcohol y Drogas.

Recurso

- Si cree que un ser querido está planeando suicidarse, llame a los Servicios de Emergencia o visite la sala de emergencias del hospital.
- Manténgase alejado del alcohol y las drogas e impida el acceso a las armas.
- Si experimenta pensamientos suicidas, comuníquese con la atención telefónica local.
- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Listas de recomendaciones sobre la atención telefónica

¿Desea obtener más información?

- BeyondBlue: <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/suicide-prevention> and <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/self-harm-and-self-injury>.
- Black Dog Institute: <https://www.blackdoginstitute.org.au/clinical-resources/suicide-self-harm>.