

Hoja de consejos: Señales de advertencia de comportamiento suicida

No es posible predecir quien va a intentar suicidarse. Sin embargo, estos signos pueden significar que alguien está en mayor riesgo de suicidio. El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o ha aumentado, y si parece relacionados con un evento doloroso, la pérdida o el cambio:

- Hablando de querer morir o matarse
- Buscando una forma de matarse
- Hablar de sensación sin esperanza o no tener ninguna razón para vivir
- Hablando de sentirse atrapado o en dolor insoportable
- Hablando de ser una carga para otros
- El creciente uso de alcohol o drogas
- Actuar ansioso o agitado; comportarse imprudentemente
- Dormir demasiado o muy poco
- Retirar o sentirse aislado
- Mostrar rabia o hablando en busca de venganza
- Muestra extremos cambios de humor (animo)

Lo que puedes hacer

Si usted cree que alguien puede estar pensando en suicidarse:

- Preguntarles si ellos están pensando en matarse ellos mismos. (Esto no pondrá la idea en su cabeza o hacen más probable que intenten suicidio.)
- Escuchar sin juzgar y mostrar que te importa.
- Permanecer con la persona (o asegúrese de que la persona está en un lugar privado y seguro con otra persona de cuidado) hasta que usted pueda obtener más ayuda.
- Retire cualquier objeto que podría ser utilizado en un intento de suicidio.
- Llame a la National Suicide Prevention Lifeline en 1-800-273-TALK (8255) y seguir su dirección.
- Si el peligro de hacerse daño a si mismo es inminente, llame al 911 inmediatamente.

Find more information at www.1in5.info