

# CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



# SUICIDIO

## SÍNTOMAS Y SIGNOS

La Guía Práctica en Salud Mental y prevención de suicidio del Ministerio de Salud señala algunas situaciones en las que se debe buscar ayuda para prevenir el suicidio tales como: sentirse más preocupada/o de lo habitual e irritable; resulta muy difícil disfrutar de tu vida; sentirse muy triste o retraída/o; Tener pensamientos y sentimientos que abrumen e interfieran en actividades cotidianas; complicación en realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras); si se ha intentado hacer daño o se está planificando hacerlo; se está dejando de comer, usas laxantes o vomitar para perder peso; consumir drogas o alcohol frecuentemente y de manera excesiva; Tener drásticos cambios en el estado del ánimo, conductas o en hábitos de sueño; tener intensos miedos y temores que impiden realizar actividades; sentirse muy pesimista respecto a futuros planes; Estar atravesando por una situación compleja en la vida y que cueste sobrellevarla. Por ej. Problemas académicos o económicos, una enfermedad grave, la muerte de un familiar o amigo, ruptura de relación de pareja, etc.

Además, otros de Los síntomas o signos que pueden advertir sobre este hecho pueden ser: expresar deseo de muerte, por ejemplo, “desearía estar muerta” o “desearía no haber nacido”, etc.; conseguir medios para quitarse la vida como pastillas o armas; aislarse de la sociedad, familia, amigas y amigos y querer estar constantemente sola o solo; tener cambios repentinos de humor como euforia y tristeza en periodos cortos de tiempo; preocuparse por la muerte; sentirse atrapada y desesperanzada; modificar la rutina, incluyendo la alimentación o el sueño; realizar actividades arriesgadas o autodestructivas: regalar las pertenencias o comenzar a ordenar asuntos personales cuando no es necesario hacerlo; despedirse de personas como si no se fueran a volver a ver más; sentirse ansioso o agitado. No obstante, se destaca que estos signos no siempre son evidentes debido a que algunas personas mantienen sus pensamientos en secreto o de forma privada (Pruthi, 2018).



 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

