

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



SUICIDIO

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

En caso de pensamientos suicidas se recomienda consultar al centro de salud correspondiente para que se busque ayuda con una profesional (psicólogo y psiquiatra). Asimismo, se indica que no hay que alejarse de la familia, amigas y amigos, se debe conversar con ellas y ellos, para que se mantengan al tanto de lo que se está sintiendo. Es de suma importancia que la otra parte preste la atención que merecen, y comprender que las actitudes que están teniendo no son para “llamar la atención” sino porque realmente necesitan ayuda (MINSAL, 2019).

Del mismo modo, en el caso que se tenga ganas de atentar con su propia vida es necesario en primera instancia: dar un paso hacia atrás y separar las emociones de las acciones por el momento, es decir, se debe reconocer que la depresión y la desesperanza pueden reducir la capacidad para tomar buenas decisiones (Pruthi, 2018); darse cuenta que las ideas suicidas no duran para siempre y que son tratables. Además, se debe buscar ayuda de inmediato, llamar a una persona especialista, comunicarse con un familiar, o con una amiga o amigo cercano; aprender estrategias de afrontamiento; no se debe tratar los pensamientos o comportamientos suicidas por su propia cuenta, se necesita apoyo de una persona especialista, a medida que se vayan siguiendo dichas estrategias, lo más probable es que será más fácil poder hablar sobre los sentimientos con familiares y /o amigas.

También, se recomienda confeccionar un plan de acción en conjunto con la persona profesional, de esta manera se tendrá un plan cuando vengan ideas o pensamientos suicidas, en él se pueden incluir puntos como recordar por qué la vida propia es valiosa y razones para vivir; mantener una lista de contactos fácilmente disponibles; eliminar medios para quitarse la vida; planear actividades diarias; no olvidar la vida social; unirse a grupos de apoyo; evitar consumo de drogas y/o alcohol; y escribir razones para vivir (por ejemplo mascotas, hijas, sobrina favorita o algo que se disfrute hacer) (Pruthi, 2018).

SUICIDIO

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



Por último, la Guía de prevención del suicidio en establecimientos educacionales, indica cómo se debe actuar frente a señales de alerta sobre un posible riesgo suicida, se recomienda: mostrar interés y apoyo. En este punto se propone crear instancias que permitan conversar con la o el joven de manera privada y confidencial, expresando intereses y preocupación, para posteriormente indicar por qué se quiere conversar con ella o él; en segundo lugar, hacer preguntas correctas y evaluar el riesgo. En esta parte se recomienda continuar con la conversación preguntándole que está pasando o sintiendo, es muy importante destacar que las preguntas se deben realizar de manera gradual, comenzando por las más generales, para luego continuar con otras más específicas sobre suicidio.

Es sumamente importante entender que es un mito pensar que conversar sobre suicidio puede gatillar a la ideación o al acto consumado; en tercer lugar, apoyar y contactar a su red de apoyo (familiares, social y/o de salud), por último, realizar seguimiento.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

