

SUICIDIO

El suicidio no se puede explicar por una sola causa, sino por una variedad de factores – más allá de una sola condición mental de la salud – incluyendo las relaciones, abuso de sustancias, salud física, trabajo, finanzas, y problemas legales. La prevención del suicidio necesita ser abordado a través de un acercamiento multi-sectorial robusto y coordinado que combine los esfuerzos en el sistema del cuidado de la salud y esfuerzos de la comunidad. CDC

Información Sobre el Suicidio

(Centros para el control y prevención de enfermedades y la Organización Mundial de la Salud)

- 800,000 personas mueren cada año a nivel mundial por causa del suicidio
- Por cada persona (1) que muere por suicidio, 20 personas más lo intentaron
- Por cada persona (1) que muere por suicidio, 278 personas consideraron seriamente el suicidio y continuaron viviendo sus vidas – los individuos que luchan con pensamientos suicidas, la vasta mayoría encuentran la ayuda que necesitan

Señales de Alerta de Suicidio

(CDC)

- Sentirse como una carga
- Estar aislado
- Incremento de ansiedad
- Sentirse atrapado o dolor insoportable
- Incremento en el abuso de sustancias
- Buscar formas para acceder a recursos letales
- Aumento del enojo o furia
- Cambios extremos en el estado de ánimo
- Expresar desesperanza
- Dormir mucho o muy poco
- Hablar o postear sobre el deseo de morir
- Hacer planes para suicidarse

Factores de Riesgo para el Suicidio

(Fundación Asociación Americana de Psiquiatría)

- Pérdidas y otros eventos (muerte, dificultades financieras o legales, rompimiento de relaciones, bullying)
- Previos atentados suicidas
- Viviendo con enfermedades mentales
- Historia de traumas o abuso
- Posesión de armas de fuego en casa
- Enfermedad física crónica, dolor crónico
- Exposición al comportamiento suicida de otros
- Historia de suicidio en la familia

Estrategias Efectivas de Prevención

(CDC)

- Almacenamiento Seguro para pastillas y armas
- Establecer mayor “conectividad”
- Enseñanza sobre habilidades para enfrentar y resolver problemas

5 Pasos para Ayudar a Alguien en Riesgo de Suicidio

(CDC)

1. Preguntarles si están pensando en el suicidio
2. Mantenerlos a salvo – remover recursos letales
3. Quédense allí – no los dejen solos
4. Ayúdenles a conectarse
5. Denle seguimiento

Asuntos de Comunicación	Terminología Problemática	Terminología Preferida
Expresión que representa suicidio como un resultado deseable	“Suicidio Exitoso”	“Tomó su propia vida,” “Terminó su propia vida,” “Muerte por suicidio”
Frases que asocian el suicidio con el crimen o el pecado	“Cometer suicidio,” “Cometió suicidio”	“Tomó su propia vida,” “Terminó su propia vida”
Expresiones que describen el suicidio como algo atractivo	“Suicidio fallido,” “Desafiar al suicidio,” “Suicidio no exitoso”	“Hizo un atentado contra su vida,” “Atento suicida,” “Un atentado No-fatal”
Frases que exageran el suicidio	“Epidemia de suicidio”	“Altos niveles,” “Incremento de niveles,” “Niveles preocupantes”
Uso de la palabra “suicidio” sin razón y fuera de contexto	“Misión suicida,” “Suicidio poético,” “Paso suicida”	Evite el uso de la palabra “suicidio” fuera de contexto

(Asociación Americana sobre el Suicidio)

Frases de Kay y Rick

“Tienes que tener esperanza para cerrarle el paso”

“Tu más grande ministerio siempre surge del dolor mas profundo”

“Aunque puede ser más fácil soltarte, Cristo puede darte la fuerza para sostenerte hasta que la intensidad disminuya. La esperanza puede comenzar a crecer de nuevo con tu elección de quedarte”

“Lo que se de personas que viven con pensamientos suicidas es que normalmente son ambivalentes. Esto significa que parte de ellos quiere morir porque quieren deshacerse del dolor y otra parte de ellos que realmente no quiere morir; solo quieren que pare el dolor.”

“Cuando tengas un sentimiento suicida, recuerda las cosas que te mantienen atado a la vida”

“Si estas luchando con pensamientos suicidas: no te aisles. Llama pidiendo ayuda. Acercate a aquellos que te aman – tu familia, un amigo, tu doctor, tu iglesia. No intentes hacerlo solo.”

“Los pensamientos y sentimientos suicidas son como las olas en el oceano. Cuando vienen, pueden ser intensas y poderosas. Pero así como las olas, tus pensamientos y sentimientos se van a retirar. La intensidad de ese sentimiento ahora mismo puede ser abrumador, pero aguanta, que esa ola se va volver a retirar.”

“Desánimo y desesperanza crecen con frecuencia a causa de la ausencia de conexiones sociales significativas.”

“La comunidad médica simplemente nunca será capaz de llenar todas las necesidades físicas, emocionales y espirituales de la gente que vive con enfermedades mentales. Pero con la comunidad de fe como compañera, los individuos pueden darles todo el soporte personal, incrementando así la probabilidad para la recuperación y el bienestar.”

“Cuando las comunidades de fe abren su corazón y puertas a la gente con enfermedades mentales y se comprometen a caminar con ellos el camino hacia el bienestar, el sufrimiento se reduce y crecen las conexiones. Las personas pueden ver por primera vez que ellos son importantes y que hay un propósito para sus vidas.”

Versos

“El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.” **Juan 10:10 (NIV)**

“Aunque cambien de lugar las montañas y se tambaleen las colinas, no cambiaré mi fiel amor por ti ni vacilaré mi pacto de paz, —dice el Señor, que de ti se compadece—.” **Isaías 54:10 (NVI)**

“Al que nunca nos olvida, aunque estemos humillados; su gran amor perdura para siempre.” **Salmos 136:23 (NVI)**

“Yo seré su Dios durante toda su vida; hasta que tengan canas por la edad. Yo los hice y cuidaré de ustedes; yo los sostendré y los salvaré.” **Isaías 46:4 (NTV)**

“Ningún poder en las alturas ni en las profundidades, de hecho, nada en toda la creación podrá jamás separarnos del amor de Dios, que está revelado en Cristo Jesús nuestro Señor.” **Romanos 8:39 (NTV)**

“Yo les doy vida eterna, y nunca perecerán, ni nadie podrá arrebátarmelas de la mano.” **Juan 10:28 (NVI)**

“Ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor.” **Romanos 8:39 (NVI)**