



# Suicidología

## Prevención del Suicidio ¡El Suicidio es Evitable! Psicoterapeuta Alejandro Águila Tejeda

[www.suicidologia.com.mx](http://www.suicidologia.com.mx)

### Qué es el Suicidio?

Es terminar intencionalmente la propia vida.

Se reportan cada vez más suicidios e intentos de suicidio por gente de edades más jóvenes.

Ocurren muchos más suicidios pero son reportados como "muertes accidentales".

Miles de jóvenes intentan el suicidio, pero afortunadamente no lo logran.

El suicidio es un problema grave entre los jóvenes, pero para muchos es un problema ¡QUE ES EVITABLE!

### Reconozca señales de peligro

El suicidio no ocurre de repente. Es por esto que es importante estar atento a los indicios de que alguien pudiera estar considerando suicidarse. Los indicios pueden incluir:

#### Un Intento Previo de Suicidio

Un gran número de jóvenes que se suicidan, han intentado suicidarse anteriormente.

#### Amenazas Verbales

Declaraciones como: "Estarías mejor sin mí", u "ojalá estuviera muerto", deberían tomarse siempre en serio.

#### Cambios de Conducta

Por ejemplo, cuando las personas normalmente activas se hacen retraídas o cuando los individuos precavidos comienzan a tomar riesgos porco comunes.

#### Señales de Depresión

Estas podrían incluir cambios en los hábitos de comer y dormir, ansiedad, desasosiego, fatiga, sentimientos de desesperación y culpa, pérdida de interés en las actividades habituales.

#### Temas de Muerte

Un deseo de terminar la propia vida puede reflejarse en los trabajos artísticos, poesía, ensayos, etc. de la persona.

#### Abuso de Sustancias

El abuso del alcohol y otras sustancias parece estar muy conectado con los intentos de suicidio entre la gente joven.

### Cómo ayudar a alguien que esta considerando Suicidarse

Una persona que esta considerando suicidarse necesita desesperadamente saber que otros le estiman.

Demuestre que usted le estima, siguiendo estas reglas:

#### Lo que DEBE hacer

##### SEA DIRECTO.

Hablar abiertamente es la única manera en que podrá averiguar hasta qué punto la persona piensa realmente terminar su vida.

Haga preguntas:

- ¿Estás considerando suicidarte?
- ¿Tienes un plan?
- ¿Hablarías con alguien que te pudiera ayudar?

##### ESCUCHE CON ATENCIÓN.

Ponga atención con sus ojos, así como con sus oídos, busque datos no verbales que indiquen qué es lo que siente la persona.

Evite pronunciar juicios morales, actuar como si le chocara o sorprendiera. No discuta o pregone.

##### DEMUESTRE QUE A USTED LE IMPORTA.

Dígale a la persona que usted estará siempre dispuesto a hablar de las cosas que parecen molestarle. Tranquilice a la persona diciéndole, que austed le importa y que otros sienten de la misma manera.

##### OBTENGA AYUDA.

¡Buscar ayuda profesional es un deber!. Cuanto más detallados sean los planes de suicidio de la persona, tanto más rápidamente deberá actuar usted.

Comuníquese con alguien que pueda ayudarle y ofrezca ir con la persona a esa ayuda.