10 de Septiembre

DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿Qué es el suicidio?

Es el acto voluntario de quitarse la vida.

La Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) refiere que en México el suicidio se cuadriplicó en solo tres décadas.

La ideación y conducta suicida, no sólo ocurre en **adultos**, sino también en **adolescentes y niños.** Frecuentemente se asocian a un trastorno mental diagnosticable y tratable.

Sin embargo la OMS, señala que el 80% de los suicidios son prevenibles, porque…

7 de cada 10 personas que se suicidan ó lo intentan, comunicaron esta idea en los últimos 7 días antes de cometerlo.

¿ Por qué elegir vivir?

- Porque eres una persona importante.
- Tus mejores momentos en la vida aún están por venir.
- Hay muchas personas que te aman.
- Alguien necesita de tu ayuda.
- Tu familia confía en ti.
- Eres ejemplo para tus hijos o para tus hermanos.

¡Signos de Alerta!

- Cambios de personalidad, en el comportamiento, en patrones de sueño y alimentación.
- Pérdida de interés en ciertas actividades placenteras.
- Temor a perder el control.
- Sentimientos abrumadores de culpabilidad
- Vergüenza y odio de sí mismo.
- Pérdida de la fe y esperanza en el futuro.
- Regalo de pertenencias favoritas.
- Consumo de alcohol o drogas.
- Pesadillas.

FACTORES DE RIESGO DEL SUICIDIO

- Pérdida reciente
- Pérdida del empleo
- Pérdida de padres en infancia
- Inestabilidad familiar
- Desesperanza

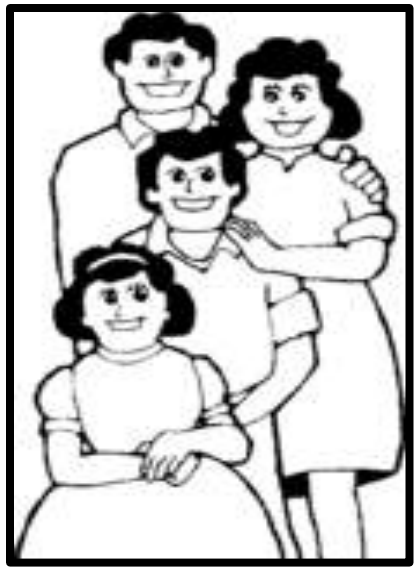
- Depresión
- Ansiedad
- Esquizofrenia
- Enfermedad bipolar
- Alcoholismo y consumo de drogas

OTROS:

- Vivencia de haber sido abusado(a) sexualmente.
- Ser impulsivo; tener niveles altos de agresión y enojo.
- Baja autoestima; tener un estilo de pensamiento con tendencias a resaltar los aspectos negativos.
- No vivir con la familia o no contar con alguien.
- Falta de habilidades para resolver conflictos.
- Exposición a violencia familiar o social, etc…
- Intentos previos.

Nota importante

Una de las causas del suicidio en adolescentes es la **falta de habilidades** para manejar las emociones y para afrontar y resolver problemas, por ello:



En los adultos, el **estado civil** influye en ocasiones para una decisión del suicido, tales como: viudez, divorcio, separación, soltería, casados, etc

De igual forma las **enfermedades discapacitantes,** dolorosas, terminales, así como la depresión.

Por ello:

La atención, confianza y una buena convivencia dentro de la familia es fundamental.

¿ Qué hacer cuando escucho que alguien se quiere quitar la vida?

Cuando una persona manifiesta ideas de muerte o de quitarse la vida, hay que tomarlo en serio, escúchelo y no tema hablar del tema, acompáñelo a pedir apoyo profesional y de ser posible avisar a un familiar.

ESTO ES ALGO QUE NO SE DEBE GUARDAR COMO UN SECRETO!!!!!

MORELOS PODER EJECUTIVO | Secretaría de Salud

¿A dónde acudir?

De contar con Seguro Popular acude a tu Centro de Salud más cercano con el Médico, quien de ser necesario te canalizará con un especialista. De lo contrario a tu derechohabiencia del ISSSTE y/o IMSS.

¿ Necesitas mas información?. Comunícate a:

(777) 310-38-22

saludmental.morelos@ssm.gob.mx

MORELOS PODER EJECUTIVO | Servicios de Salud

VISIÓN MORELOS