

En los últimos años, la tasa de suicidios ha aumentado y ahora es la 10.ª causa de muerte en los EE. UU. La industria de la construcción tiene una de las tasas de suicidio más altas en comparación con las de otras industrias. Si bien no existe una razón sencilla que explique este aumento, aprender las señales de alarma y la forma de buscar ayuda podría salvar su vida o la de un compañero de trabajo.

La historia de John y Matt

Matt notó que John, su compañero de trabajo, actuaba de manera diferente, se molestaba con facilidad, no cumplía las prácticas de seguridad en el trabajo y almorzaba solo. Reconoció que estas podían ser las señales de alarma del suicidio. Durante el almuerzo, llamó a una línea directa de crisis y pidió consejo sobre cómo hablar con John y conseguir que lo ayudaran. Al final del día, Matt se acercó a John y le dijo que últimamente había notado un cambio en su estado de ánimo y comportamiento y que estaba preocupado. Le preguntó a John si había tenido ideas de suicidio y le contó sobre la línea directa. Al principio, John se enojó, pero luego admitió que se había sentido deprimido y aliviado de poder hablar con alguien al respecto. Matt convenció a John de que llamara a la línea directa de crisis. Ahora, John recibe la ayuda que necesita y Matt continúa ofreciéndole apoyo.

- * ¿Conoce a alguien que haya tenido ideas suicidas o que se haya suicidado?
- * ¿Cuáles son algunas de las señales de alarma del suicidio?
- * ¿Cómo podemos ayudar a un compañero de trabajo cuando hay señales de alarma del suicidio?

Recuerde esto

- **Reconozca las señales de advertencia:**

Hablar sobre:

- El deseo de morir
- Culpa o vergüenza
- Ser una carga para los demás

Sensación:

- De vacío, desesperanza o de no tener razones para vivir

- Sumamente triste, ansioso, agitado o enojado
- Dolor emocional o físico insoportable

Comportamiento:

- Planificación o investigación de formas de morir; adquisición de un arma
 - Alejamiento de amigos, parientes o actividades, despedidas, regalo de posesiones o elaboración de un testamento
 - Agitación o ira – mayor conflicto entre compañeros de trabajo
 - Cambios de humor extremos
 - Cambios en la personalidad o descuidos de la apariencia personal
 - Toma de riesgos peligrosos, como un mayor consumo de alcohol o drogas, o conducción de manera imprudente
 - Comer o dormir en mayor o menor medida
 - Aumento de la impuntualidad para llegar al trabajo y absentismo laboral
- Si algún conocido suyo presenta una de estas señales, no lo ignore. Inicie una conversación. La mejor manera de averiguar si una persona tiene ideas suicidas es preguntar directamente.
 - Escuche sin juzgar y exprese preocupación y apoyo. Asegúrele que la ayuda está a su disposición.
 - **NO** le diga a nadie que lo haga, no debata el valor de vivir y no discuta si el suicidio es correcto o incorrecto.
 - **NUNCA** prometa mantener en secreto sus pensamientos suicidas.
 - Anime a la persona a que vaya a consulta con un profesional de la salud mental o ayúdela a ubicar un centro de tratamiento.
 - Si cree que alguien está en peligro inmediato, llame al 911, llévelo a una sala de emergencias cercana, llame al 1-888-628-9454 de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, o comuníquese con la Línea de Texto de Crisis enviando el mensaje de texto "HELLO" al 741741 para comunicarse con un orientador para las crisis.
 - Manténgase en contacto con esa persona después de una crisis para ver cómo le va.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda inmediata, comuníquese con el 1-888-628-9454 de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, use su chat en línea, o envíe el mensaje de texto "HELLO" al 741741 para comunicarse con un orientador para las crisis. Estos ofrecen apoyo gratuito y confidencial con orientadores capacitados las 24 horas, los 7 días de la semana.

¿Cómo podemos estar a salvo hoy?

¿Qué podemos hacer hoy para ayudar a evitar el suicidio?

1. _____

2. _____



- ✘ Aprenda a reconocer las señales de alarma del suicidio.
- ✘ Si algún conocido suyo presenta señales de alarma, no lo ignore. Comuníquese e inicie una conversación.
- ✘ Ofrezca apoyo y aliéntelo a que busque ayuda.
- ✘ Si cree que alguien está en peligro inmediato, llame al 911, llévalo a una sala de emergencias cercana, llame al 1-888-628-9454 de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, o comuníquese con la Línea de Texto de Crisis enviando el mensaje de texto "HELLO" al 741741 para comunicarse con un orientador para las crisis.