



Campaña de Sensibilización: "Cambia la narrativa sobre el suicidio"

Oficina de Fortalecimiento Emocional

OBJETIVOS:

- ✓ Sensibilizar sobre la temática, a todo el personal juramentado y no juramentado.
- ✓ Brindar herramientas de acción frente a una crisis suicida.
- ✓ Disminuir la incidencia de las conductas suicidas, en nuestros Estamentos de Seguridad.

Concepto de suicidio:

- Proviene de “sui”: a sí mismo, y “cidium”: matar, haciendo referencia al acto de darse muerte a uno mismo.
- Pudiéndose aludir al hecho consumado del efectivo deceso, o al intento infructuoso de quien continúa con vida luego de la tentativa.

Ver Video: https://youtu.be/_jSNYW7DjQ8



Toda muerte por suicidio es una tragedia con importantes repercusiones en las familias, amigos y comunidades.



10 de septiembre, Día Mundial de la Prevención del Suicidio



Día dedicado a fomentar la conciencia y la acción sobre un problema de salud pública de proporciones globales.

El lema 2024 es:

“CAMBIAR LA NARRATIVA SOBRE EL SUICIDIO”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone cambiar de una cultura de silencio y estigmatización, a una de comprensión, apoyo y acción preventiva.



Signos que advierten sobre el suicidio:



- Pérdida del control sobre el consumo de sustancias.
- Autoinfligirse daño
- Desprenderse de propiedades o dejar notas de despedida.

Los signos de advertencia no siempre son obvios y pueden cambiar de persona a persona.

Signos que advierten sobre el suicidio:

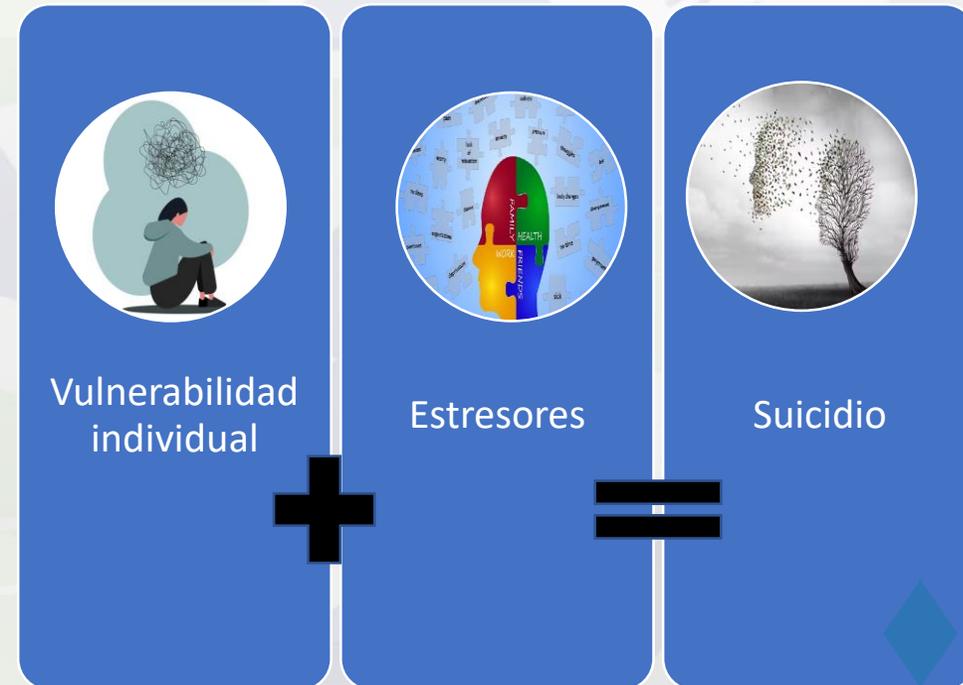
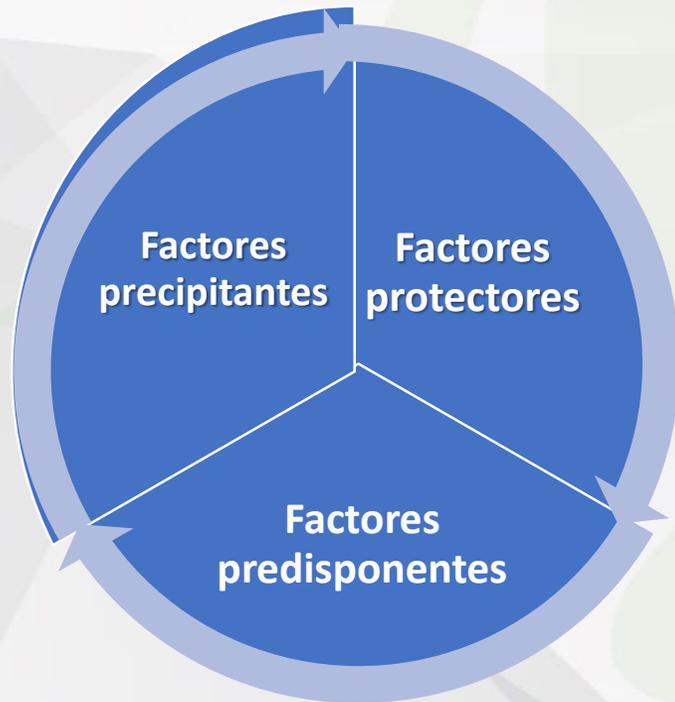


Factores de Riesgo:

- Pérdida de seres queridos.
- Problemas de pareja.
- Problemas económicos, deudas.
- Problemas familiares, de salud.
- Bullying, acoso, violencia de cualquier índole.



El suicidio se entiende como consecuencia de una compleja interacción entre:



a los que cada individuo se enfrenta a lo largo de la vida o en determinados momentos de ella.

SUICIDIO MITOS Y REALIDADES

ROMPAMOS
EL SILENCIO

MITO

REALIDAD

Quien habla de quitarse la vida solo quiere llamar la atención.

9 de cada 10 personas que se suicidaron expresaron previamente sus intenciones

Preguntarles sobre suicidio es dar ideas a la gente.

Hablar sobre el tema **no incrementa** comportamiento suicida.

El suicidio es algo impulsivo y pasa de la nada.

La mayoría de las veces la persona tenía un plan estructurado.

Quienes se suicidan tienen su decisión clara o tomada

La mayoría **tiene dudas** porque coexisten los deseos de morir y los de vivir.

Cuando alguien se quiere matar nada ni nadie lo podrá detener.

No quieren morir, quieren dejar de sufrir. Muchas personas que se suicidan o lo intentan lo comunican con la intención de recibir ayuda.

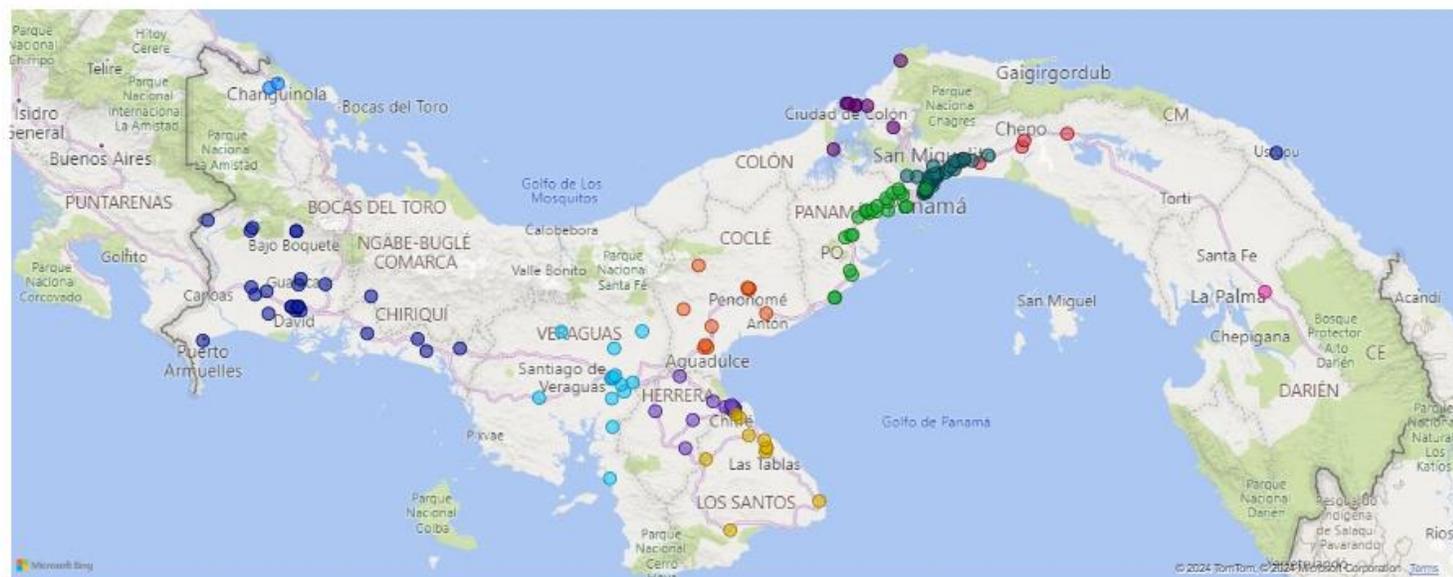
- ▶ SIEMPRE hay que tomar en serio cualquier amenaza o intento suicida.
- ▶ Mantengamos siempre a mano las líneas de ayuda de los especialistas

Mapa Interactivo de Servicios de Salud Mental

Mapa Interactivo Digital de Servicios de Salud Mental

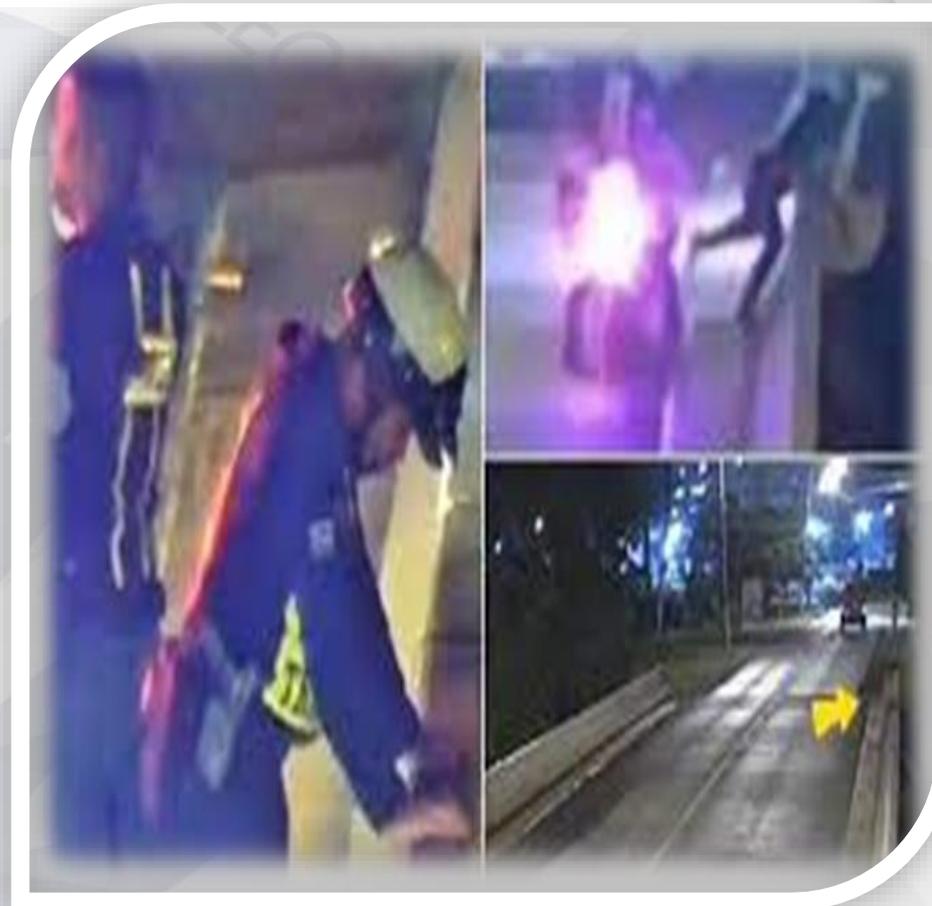
Filtre su búsqueda:

Region de Salud	Instalacion Salud	Actividades	Horario
Todas	Todas	Todas	Todas
Objetivo	Dependencia	Perfil de Profesionales	
Todas	Todas	Todas	



<https://www.minsa.gob.pa/contenido/mapa-interactivo-de-servicios-de-salud-mental>

Es importante que las unidades de los estamentos de seguridad estén preparados para abordar la crisis suicida, ya sea de algún compañero o de cualquier ciudadano.



FACTORES DE RIESGO:

- Haber tenido un intento de suicidio previo.
- Abuso del alcohol y otras sustancias.
- Antecedentes de depresión o de otro trastorno mental.
- Antecedentes familiares de suicidio o violencia.
- Historia de maltrato físico o abuso sexual.
- Desesperanza y rigidez cognitiva.
- Fácil acceso a armas de fuego, medicamentos o tóxicos.
- Acoso laboral.

DESEMPEÑO EMOCIONAL

FACTORES DE RIESGO

- **Eventos vitales estresantes, pérdidas, problemas legales.**
- **Tendencias impulsivas o agresivas.**
- **Padecer una enfermedad física.**
- **Edad con más riesgo de intentos: (entre 15 y 29 años) (entre 45 a 60 años).**
- **Soledad: Viudez, soltería.**
- **Conflictos conyugales (pareja).**
- **Carencia de soporte familiar y social.**
- **Muerte reciente de un ser querido.**
- **Dificultades laborales, judiciales o económicas.**

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- **Haberse aislado y no poder relacionarse con amigos y compañeros de trabajo.**
- **Hablar acerca de sentirse aislado.**
- **Expresar sentimientos de fracaso, inutilidad, falta de esperanza o pérdida de autoestima.**
- **Mayor excitabilidad, irritabilidad o insatisfacción.**
- **Impulsividad o agresión.**

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

- **Hablar, amenazar o planear sobre la idea de lastimarse o matarse.**
- **Mostrar mensajes sobre la muerte/suicidio en los estados de WhatsApp o en redes sociales.**
- **Regalar posesiones preciadas.**
- **Sentirse sin esperanza o sin valor.**
- **Sensación de ira o enojo descontrolado.**
- **Disminución del interés en la escuela, trabajo u otras actividades.**
- **Actuar de manera imprudente / arriesgada.**

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

- **Sentirse atrapado, creer que no hay salida.**
- **Aumentar el consumo de alcohol o drogas.**
- **Pérdida de energía o interés en actividades.**
- **Sentirse ansioso, agitado, incapaz.**
- **No dormir o dormir todo el tiempo.**
- **Cambios de humor dramático.**
- **No tener ninguna razón para vivir.**

RECIMIENTO EMOCIONAL

Aspectos importantes para ayudar a una persona en crisis suicida:

- **Abordar las situaciones como una emergencia psiquiátrica.**
- **Nunca suponer que los intentos suicidas son llamados de atención o manipulación.**
- **Despejar la escena, mantener la propia seguridad y la de otros presentes.**
- **No acercarse demasiado pronto.**
- **Evitar movimientos repentinos, intentos de tocar a la persona o introducción de otros en la escena.**
- **Evitar sermonear, resolver problemas, dar consejo o decirle a alguien que “se olvide de eso”.**

Aspectos importantes para ayudar a una persona en crisis suicida:

- **Transmitir una actitud de interés, aceptación y entendimiento.**
- **Involucrar al individuo.**
- **Animar a la persona a hablar, proporcionar una sensación de alivio y punto de partida a una solución.**
- **Evaluamos y eliminamos el intento: conociendo el plan, acceso a medios letales (armas, sustancias tóxica – medicamentos psicotrópicos o pesticidas-) y decisión de cuando actuar.**
- **La ambivalencia permite la aceptación de recibir tratamiento.**
- **Se debe realizar previamente coordinaciones con hospitales locales, instituciones comunitarias de salud mental.**

Aspectos importantes para ayudar a una persona en crisis suicida

- El suicidio se puede evitar si las personas reciben atención de salud mental inmediata y apropiada.
- Es importante llevar al suicida a un hospital, con el fin de recibir evaluación y tratamiento psiquiátrico.
- No se debe dejar solo a un individuo potencialmente suicida, basado en su promesa que buscará ayuda profesional.
- Asegúrese que los miembros de la familia o la pareja que estén en la escena, acepten la responsabilidad de buscar ayuda.

Pautas en el acercamiento – diálogo y actuación con el suicida:

- **Dirigirse a la persona usando su nombre.**
- **Identificarnos.**
- **Acercamiento físico progresivo y cauteloso.**
- **Se debe partir de la empatía, la devolución de sentimiento y pensamientos que ha captado.**
- **Alejar objetos que puedan atentar contra la vida.**
- **Hablar sin la presencia de familiares, amigos o terceros.**
- **Utilizar frases cortas que le permitan seguir exponiendo sus dificultades y sentimientos.**
- **No limitar el tiempo que se va a permanecer con la persona.**

Pautas en el acercamiento – diálogo y actuación con el suicida:

- **Trasmitirle la comprensión de su malestar psicológico y decirle que para nosotros es importante.**
- **No discutir ni tratar de convencer rápidamente a la persona para que no se suicide.**
- **Emplear un tono de voz cálido, pero seguro.**
- **No utilizar expresiones de reproche hacia su conducta.**
- **Trasmitirle que es normal sentirse inseguro ante pensamientos de muerte.**
- **Hacerle ver que es una decisión importante que puede esperar.**
- **Explicarle que el suicidio no se elige, sucede cuando el dolor que sentimos es mayor que nuestros recursos para afrontarlos.**
- **Llevarlo a un centro hospitalario.**
- **Llamar a sus familiares.**

Pautas En El Acercamiento – Dialogo Y Actuación Con La Persona Suicida:

- **Interesarse por las razones que le han conducido al suicidio, sin que parezca un interrogatorio: ¿Qué te pasa?, ¿Por qué quieres hacerlo?**
- **Mostrar una conducta empática y estable que infunda seguridad.**
- **Demostrar comprensión.**
- **Facilitar la expresión de los sentimientos.**
- **Ayudarle a verbalizar las preocupaciones.**
- **No juzgar su conducta.**
- **Buscar las posibles razones que tiene para vivir y centrarse en ellas.**

LÍNEAS DE AUXILIO



6678-5695



507-1962



6016-9681



911



6023-9097



516-2718

Gracias por su atención...

RECIMIENTO EMOCIONAL