

Claves y mitos sobre el suicidio

Cada año se suicida un millón de personas en el mundo y más de 20 millones lo intentan. Además, las vidas de los familiares y amigos que les sobreviven se ven profundamente afectadas.

El problema del suicidio choca con un muro de silencio y de prejuicios que lo ocultan. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la conducta suicida puede prevenirse si se establecen los medios de ayuda adecuados.

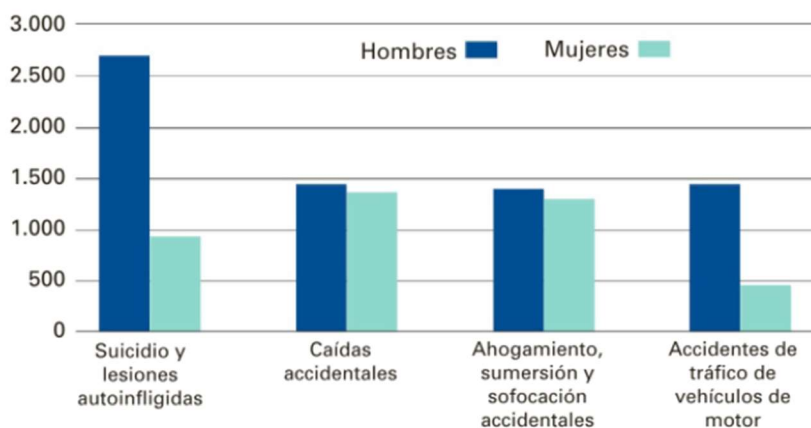
Algunos signos de crisis suicida son:

- Depresión. Desesperanza. Incapacidad para continuar la vida cotidiana.
- Sentimientos de soledad, no tener vínculos sociales.
- Sufrimiento y dolor interminables por la enfermedad física.
- Pensar, o desear, que la muerte es más deseable que la vida.

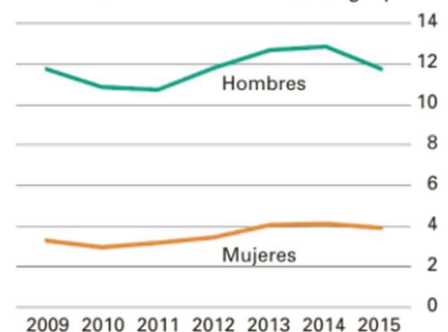
Si piensas en el suicidio o conoces a alguien en esa situación:

- No se debe intentar arreglar la situación a solas
- El primer paso es hablar de tu preocupación con alguien cercano para que te ayude.
- Solicitar lo antes posible la ayuda de un profesional: Médico de Familia, Psiquiatra, Psicólogo, Cuidador.
- Acompañar a la persona en crisis sin dejarla sola hasta que sea visitada

Principales causas externas de mortalidad según sexo. 2015



Tasa de suicidios según sexo
Por 100.000 habitantes de cada grupo



Fuente: Plan Prevención Suicidio – Hospital Santa Creu i Sant Pau y el Centre Psicoteràpia Barcelona - Serveis Salut Mental. suicidioprevencion.com

