

Día para la Prevención del Suicidio

Prevención de la ideación o conducta suicida

Es un problema de salud pública por su frecuencia cada vez mayor, por la pérdida de muchos años de vida que pudieron ser vividos y, en general, por las graves consecuencias.

Signos de alarma:

Presencia de pensamientos o planes de autolesión en el último mes o acto de autolesión en el último año.

Alteraciones emocionales graves.

Agitación o extrema violencia.

Aislamiento social.

Desesperanza.

Conducta poco comunicativa.

El abuso de alcohol u otras sustancias.

Hable con tranquilidad y recuerde

- Si cree tener un problema, consulte con un especialista.
- Si tiene exceso de preocupación, busque mitigar cargas.
- No deje que la tristeza actúe por usted; busque ayuda.
- Si no logra conciliar el sueño, consulte con su médico.
- No abandone los tratamientos médicos.
- Si no disfruta de ninguna actividad y siente que nada lo hace feliz, consulte con un especialista.

¿Qué se puede hacer ante un riesgo inminente de autolesión o suicidio?

- Cree un ambiente seguro y con apoyo, retire objetos o evite medios que puedan causar autolesión en la persona en riesgo.
- Mantenga contacto constante; no deje a la persona sola.
- Busque ayuda de un profesional del equipo de salud de su EPS que atienda el estado mental y la angustia de la persona. Consulte a un especialista de salud mental, si estuviera disponible.
- Busque un lugar callado donde la otra persona se sienta cómoda.
- Asegúrese de que ambos tengan suficiente tiempo para hablar.
- Concéntrese en la otra persona, mire a los ojos, guarde su teléfono. Preste toda su atención.
- Tenga paciencia. Podría tomarle tiempo y varios intentos antes de que una persona esté preparada para abrirse.
- No juzgue.
- No interrumpa ni ofrezca soluciones; no interfiera con sus propias ideas de cómo la otra persona pueda estar sintiéndose.
- Asegúrese de que su interlocutor sepa dónde buscar asistencia profesional.
- Ofrezca y active el apoyo psicosocial

En el ICBF contamos con la línea de apoyo y atención individual:

<https://videocall.inconcertcc.com/bienestarfamiliar/homevideocall.html>



Eje de Seguridad y
Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente
de Innovación y Cambio
Organizacional

