

-10 de septiembre-

Día de la prevención contra el suicidio

No siempre se puede saber si alguna persona de nuestro entorno inmediato está pensando en el suicidio, pero hay algunas señales de alerta que pueden hacer sospechar:

- Habla acerca del suicidio, o expresar frases como "desearía no haber nacido", "quisiera estar muerto", o similares.
- Intenta obtener medios para hacer efectivo el suicidio.
- Retraimiento extremo.
- Cambios de humor.
- Preocupación por la muerte.
- Sentir impotencia y desesperanza ante una situación.
- Abuso de alcohol y drogas.
- Cambios en la rutina normal.
- Hacer cosas autodestructivas e imprudentes.
- Despedirse de las personas como si fuera a ser definitivo.

Si observa algunas o varias de estas señales, trata de hablar con la persona, ofrece tu ayuda y animála a pedir ayuda a profesionales. En España está operativo 24 horas y 7 días a la semana el Teléfono de la Esperanza, donde dan orientación acerca de este tema tan sensible.



Juntos, rompamos el silencio.