



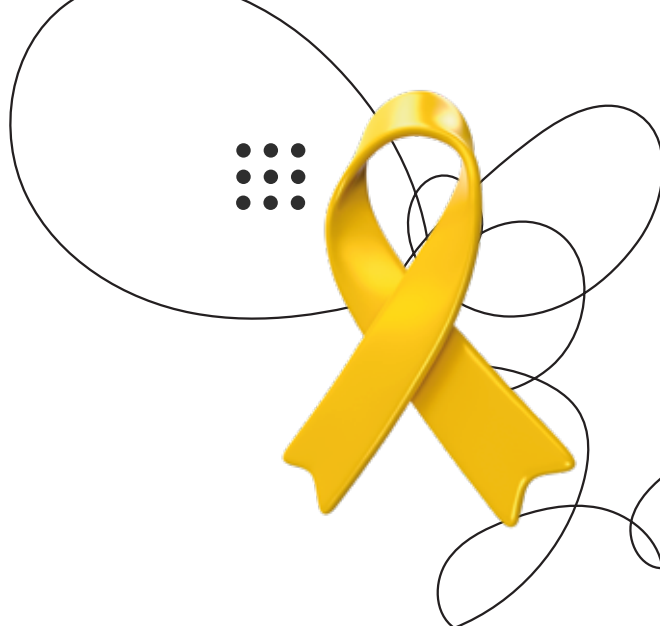
¿Alguna vez pensaste que un familiar, amigo o conocido tuyo podría estar en riesgo de suicidio?

Si no lo pensaste es lo normal. Casi nadie lo hace. Tal vez no sepas que **más de 3000 argentinos mueren cada año a causa de suicidio**, o piense que “esas cosas le ocurren a otros”. Tal vez crees que solo se suicidan personas muy enfermas o en situaciones límite muy evidentes, que si alguno de tus seres queridos o las personas que conocés estuvieran en riesgo de suicidio “lo notaría”. Después de todo, los especialistas dicen que **siempre hay señales previas a la conducta suicida**.

La realidad es que cuando una persona muere a causa de suicidio, sus familiares, amigos y conocidos, en general, se muestran sorprendidos, no pueden creer “que haya hecho algo así”. Luego, mirando en retrospectiva, tal vez puedan identificar algunas señales que en su momento no supieron reconocer, y quizás hasta un pedido de ayuda al que no supieron responder. También esto es normal. No nos enseñaron como hacerlo. Este es el sentido de este texto. Aprender a reconocer las señales de la conducta suicida y a brindar ayuda antes de que sea demasiado tarde. **Aprender a escucharnos y a cuidarnos entre nosotros para que nuestra familia, nuestros grupos sociales y la sociedad toda sean lugares más seguros.**

Gracias a las redes sociales estamos más comunicados que nunca, pero ya no hay ocasión de mirar a alguien a los ojos y decirle lo importante que es para nosotros; gracias a los medios de comunicación estamos cada vez más informados, pero ya no sabemos qué le pasa a nuestros seres queridos. Tendremos que volver a aprender a mirarnos y a escucharnos.





¿Qué tenemos que mirar?

Cualquier **cambio en la conducta habitual** de una persona que no obedezca a causas evidentes puede ser síntoma de un problema emocional. No solo si se muestra triste o apesadumbrado, también puede verse nervioso, hiperactivo, irritable, quejoso. Desde ya que nada de esto implica necesariamente una crisis emocional y mucho menos ideación suicida, pero **nunca está demás preguntar "¿Qué te está pasando?"**. La persona en cuestión podrá decirle "nada" o inventar una excusa, especialmente los adolescentes son reacios a contar sus problemas, pero en este caso es más importante la pregunta que la respuesta, al menos sabrá que a alguien le importa lo que le está pasando.

¿Qué tenemos que escuchar?

Dicen que el que piensa en el suicidio siempre lo dice. Y puede ser que así sea, pero rara vez lo hace textualmente. **Debemos prestar atención a frases como "quisiera desaparecer", "me quiero ir de viaje y no volver más" o simplemente "estoy cansado de todo esto"** en un contexto donde no se entiende de qué. Estas frases son como pedidos de ayuda. Quien las dice necesita ser escuchado.

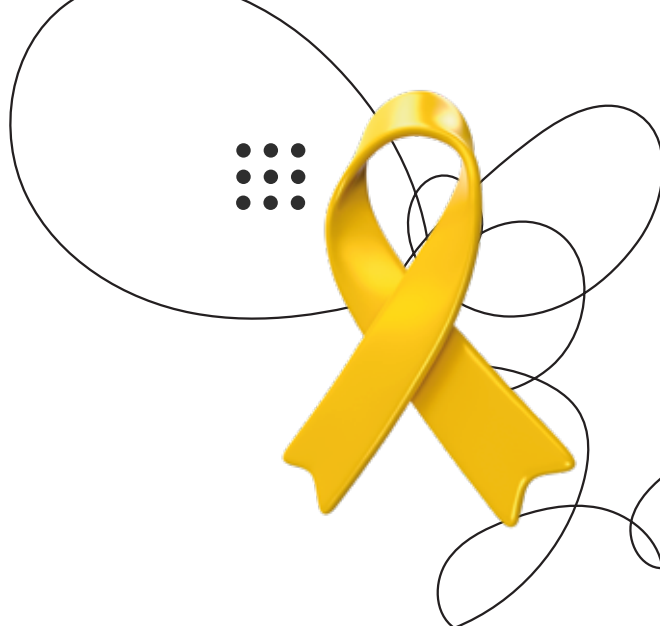
¿Cómo debemos escuchar?

Preguntale al otro "qué te está pasando" y mostrará interés genuino por sus problemas y sus sentimientos, esa es la base de la prevención del suicidio. Sin duda, si todos fuéramos un poco más atentos, si nos preocupáramos más por las personas con quienes interactuamos todos los días, si nos cuidáramos más unos a otros, habría menos casos de suicidio. Sin embargo, hay ocasiones en que hace falta más. Si la persona a quien invitamos a contarnos lo que le está pasando accede. ¿Qué debemos hacer? Escuchar, por supuesto, ¿pero cómo?



**Sep
tiem
bre**
amarillo

**MES DE
CONCIENTIZACIÓN
Y PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO**



Muchas personas sienten miedo de mantener una conversación con alguien que esté sufriendo una crisis emocional, y más aún si sospechan que el interlocutor podría tener ideas suicidas. Piensan que no están preparados para hacerlo, y que cualquier cosa que hagan o digan podría empeorar la situación, incluso precipitar un suicidio. Creen que sería mejor que del asunto se ocupara un psicólogo o un psiquiatra. Y en parte todo esto es cierto, los profesionales, en general, están mejor preparados para estos casos, pero, estar en el lugar indicado y en el momento preciso brinda una ventaja con la que el profesional al que tal vez nunca verá, o verá recién la semana que viene, no cuenta. Además, la escucha profesional cumple un propósito terapéutico, pero no puede reemplazar a los vínculos afectivos o de cercanía. Si observamos unas pocas reglas básicas, nuestra escucha podría ser muy útil en determinadas circunstancias y hasta podríamos ayudar a alguien a salvar su vida.

Conocé estas reglas básicas y consultá **más información en**
www.asistenciaalsuicida.org.ar/usted-puede-prevenir-un-suicidio



Líneas telefónicas

Prevención del Suicidio

299 535 8191 / 2996092226

Servicio 
Social
COPELCO 