

Esté alerta a las señales de advertencia de suicidio

- Hablar o bromear sobre el suicidio - declaraciones acerca de reunirse con un ser querido fallecido
- Declaraciones de desesperanza, impotencia, inutilidad, preocupación por la muerte, planificación de un funeral, escribir un obituario
- De repente, más feliz o más calmado
- Visitar o llamar inusualmente a las personas que más le importan - despedirse, regalar posesiones, hacer arreglos, poner los asuntos personales en orden
- Comportamiento autodestructivo (abuso de alcohol/drogas, cortarse a si mismo, promiscuidad)
- Conducta de riesgo (manejo imprudente/exceso de velocidad, descuido alrededor de puentes, precipicios, balcones o caminar en frente de vehículos)
- Tener varios “accidentes” que resultan en lesiones
- Obsesión con pistolas o cuchillos, almacenar pastillas o adquirir un arma



Este documento está disponible en formatos alternativos para personas con discapacidades al comunicarse con OMHDD.

Información y Recursos

Una lista ampliada de recursos para la prevención del suicidio está disponible en nuestro sitio web en:

<https://mn.gov/omhdd>.

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales - MN

<https://namimn.org/education-public-awareness>
651-645-2948 o 1-888-626-4435

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml>
1-866-615-6464 o TTY 1-866-415-8051

Instituto QPR (Pregunte, Persuada, Refiera)

<https://qprinstitute.com>
1-888-726-7926

Voces de educación de concientización sobre el suicidio

<https://save.org>
952-946-7998 o 1-888-511-SAVE (7283)

Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio (SPRC)

<https://www.sprc.org>
1-877-438-7772 o TTY 617-964-5448

La línea de ayuda Trevor para lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y jóvenes que tienen preguntas.

<https://www.thetrevorproject.org>
1-866-488-7386

Si bien la Oficina del Defensor del Pueblo para la Salud Mental y las Discapacidades del Desarrollo (OMHDD) ofrece esta lista de recursos, estos son sitios sobre los cuales el OMHDD no tiene control. Por lo tanto, el OMHDD no asume ninguna responsabilidad por el contenido o la exactitud de la información.

Mi tarjeta de información de contacto personal

Mi número de crisis local es:

El número de mi médico o terapeuta es:

El número de mi administrador de casos es:

Amigo de confianza, clérigo o familiar:

Línea de ayuda nacional de prevención de suicidio
1-800-273-8255

Números de crisis

Línea de ayuda nacional de prevención de suicidio

- 1-800-273-8255 o
- 1-800-784-2433 - Presione 1 para la Línea de Crisis de Veteranos
- <https://suicidepreventionlifeline.org>

Línea de texto para crisis

- Envíe el mensaje MN al 741741
- <https://www.crisistextline.org>

Respuesta a la crisis de salud mental en adultos

- Consulte el directorio de [MN DHS para conocer los números de teléfono de crisis de salud mental de adultos](#) por condado.



OFFICE OF OMBUDSMAN
FOR MENTAL HEALTH AND
DEVELOPMENTAL DISABILITIES

INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE SUICIDIOS PARA INDIVIDUOS Y FAMILIAS

Revisado octubre 2018

“Dando voz a los raramente escuchados”

Concientización

Las enfermedades mentales como la esquizofrenia, la depresión y el trastorno bipolar pueden hacer que algunas personas estén tan enfermas que comiencen a ver la muerte como la única forma de escapar de su dolor. Los pensamientos suicidas pueden ser signos de una enfermedad. Con el tratamiento y el conocimiento adecuado, el riesgo de suicidio puede reducirse considerablemente. El riesgo de un intento de suicidio, sin embargo, es difícil de predecir. No hay ninguna examen que nos diga si una persona es suicida o, que nos asegure que no lo es. Afortunadamente, preguntarle a alguien si tiene pensamientos sobre el suicidio no hace que actúen sobre estos pensamientos. Así que no tenga miedo de preguntar.

Sorprendentemente, una persona que está pensando en suicidarse no siempre parece particularmente infeliz o molesta. El riesgo de suicidio puede aumentar cuando las personas comienzan a recuperarse de la depresión. Las personas también tienen un mayor riesgo de suicidio después de haber sido dadas de alta de un hospital y durante salidas con permiso de los hospitales o programas de tratamiento residencial. Esperamos que esta información lo ayude a reconocer cuándo usted o un ser querido pueden estar en riesgo y les dará ideas sobre cómo mantenerse a salvo.

Lo que debe saber

1. **Recuerde, usted no está solo**, aunque a veces puede sentirte como si lo estuviera. Hay personas que pueden ayudarlo y apoyarlo. Si cree que le ayude, prepare una lista de las personas que se preocupan por usted.

2. **Conozca qué comportamientos y signos significan que usted no está bien y necesita ayuda.** Prepare una lista de estas señales y discútalas con personas de confianza. Pueden ayudarle a reconocer un problema creciente. Tenga en cuenta que algunas personas experimentan cambios de humor en ciertas estaciones del año o durante aniversarios y feriados.
3. **Crear un entorno seguro.** Debido a que el suicidio puede ser el resultado de un impulso, es importante crear un ambiente seguro para usted. Pídale a alguien que retire el acceso fácil a las armas o a los métodos que puede estar tentado a usar, tanto en su hogar como en los hogares de amigos y familiares donde pasa el tiempo. Retire todas las armas de fuego o guarde las pistolas descargadas y municiones en armarios separados y cerrados con llave. Considere el uso de cerraduras de gatillo. Use el sentido común; asegúrese de que usted o alguien que conozca, no vayan solos a sus casa a remover las armas. Piense en limitar el acceso a grandes cantidades de medicamentos o venenos.
4. **Tome todos sus medicamentos según lo prescrito.** No pare ni haga cambios a menos que usted y su proveedor de atención médica decidan esto juntos. Comuníquese a su proveedor de atención médica cómo se está sintiendo con los medicamentos y si experimenta efectos secundarios.
5. **Mantenga las citas con su terapeuta, proveedores de atención médica y administrador de casos.** Haga esto incluso si se siente mejor y especialmente si está cambiando de medicamento.
6. **Realice un plan detallado de seguridad personal.** Hable con su proveedor de atención médica, terapeuta o administrador de casos sobre cómo hacer esto. Piense en algunas reglas de seguridad personal. Considere hablar con un familiar o amigo sobre el suicidio e incluirlo en su plan de seguridad. Sin embargo, si le preocupa un aumento en sus síntomas, tener un plan de seguridad no es sustituto de una evaluación por parte de un profesional de la salud mental.
7. **Situaciones seguras.** Evite el consumo de alcohol y otras drogas recreativas. Pueden reducir su control de los impulsos y afectar negativamente su pensamiento o juicio. Identifique y tenga cuidado con las situaciones que pueden ser de alto riesgo para usted, como: reunirse con un ex compañero, conducir solo por la noche, estar solo demasiado tiempo, sentirse cansado, enojado o abrumado.
8. **Hablar con uno mismo puede ser poderoso.** La autora Susan Blauner sugiere distinguir los pensamientos suicidas de los sentimientos que pueden acompañarlos. Ella sugiere “en lugar de decir ‘Me siento suicida’, di ‘Estoy teniendo un pensamiento suicida y me siento (enojada, sola, triste, aterrorizada, abandonada, etc.)’”. Luego sugiere ayudarse a sí misma diciendo “Yo” Estoy teniendo un pensamiento suicida, y me siento _____; No tengo que actuar sobre este pensamiento suicida. Todos los sentimientos pasan. ”Blauner, S. (2003). *Cómo me mantuve vivo cuando mi cerebro intentaba matarme, la guía de una persona para prevenir el suicidio*. NY: Harper Paperbacks.

9. **Cantidades de medicamentos con receta más pequeñas.** Consulte con su proveedor de atención médica sobre si surtir su receta con más frecuencia con cantidades más pequeñas de medicamentos debe ser parte de su plan de seguridad.
10. **Conozca los números de teléfono** a los que debe llamar si le preocupa su seguridad. Por ejemplo: su número de crisis local, proveedor de atención médica, terapeuta, administrador de casos, amigo, clérigo de confianza o miembro de la familia. Complete la tarjeta adjunta Mi información personal de contacto y guárdela en un lugar accesible, o puede que le resulte útil guardar los números en su teléfono.
11. **Llame a las personas que** lo apoyan si recibe malas noticias, experimenta eventos estresantes o tiene pensamientos suicidas. Los ejemplos pueden incluir familiares, amigos, terapeuta, administrador de casos o proveedor de atención médica.

Si usted o alguien que conoce corre un riesgo inminente de suicidio, llame al 911.

Si usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse y desea hablar con alguien, llame a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicidal-thoughts-and-actions/index.shtml) al 1-800-273-TALK (8255).