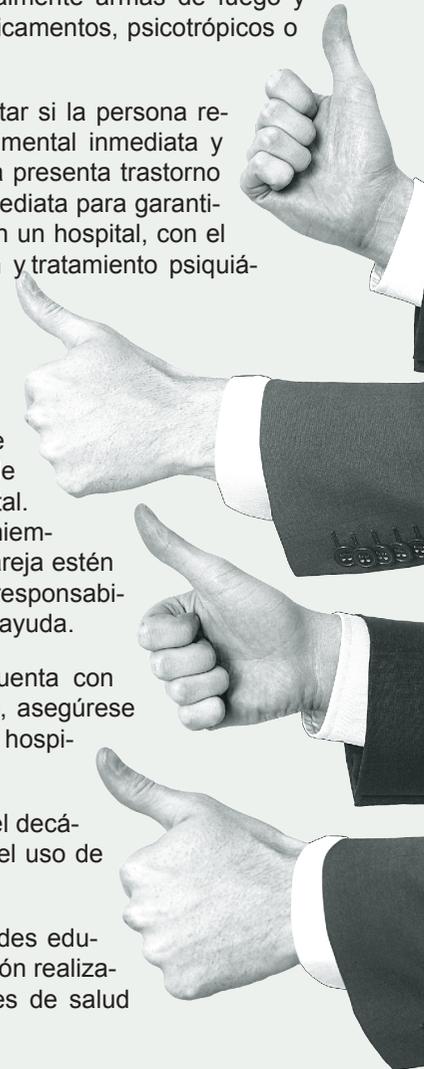




- Para evaluar el intento, pregunte a la persona si tiene un plan, acceso a medios letales o si ha decidido cuándo actuar. Elimine el acceso a todos los medios letales de autodestrucción, especialmente armas de fuego y sustancias tóxicas (medicamentos, psicotrópicos o pesticidas).
- El suicidio se puede evitar si la persona recibe atención de salud mental inmediata y apropiada. Si la persona presenta trastorno mental, tome acción inmediata para garantizar que sea internado en un hospital, con el fin de recibir evaluación y tratamiento psiquiátrico.
- Nunca se debe dejar solo a un individuo potencialmente suicida basado en su promesa de acudir a un profesional de la salud mental u hospital. Asegúrese de que los miembros de la familia o la pareja estén en la escena y acepten responsabilidad en la búsqueda de ayuda.
- Si el autoagresor no cuenta con familia o pareja cercana, asegúrese de que la atención en el hospital sea realizada.
- Cumpla y haga cumplir el decálogo de seguridad para el uso de armas.
- Participe en las actividades educativas y de sensibilización realizadas por los profesionales de salud mental.



- Genere canales de comunicación que permitan la expresión abierta de los problemas que aquejan al personal de su unidad, demostrando respeto y atención.
- Motive a sus compañeros y subalternos con un clima laboral adecuado.
- Fíjese metas reales y alcanzables y trabaje para alcanzarlas.
- Recuerde que no está solo(a). Cuenta con los profesionales de la Línea de Apoyo Emocional los siete días de la semana, las 24 horas del día. Llame al 01-8000-110-488.

Háblame 
Línea de Apoyo Emocional



No es fuerte el que no necesita ayuda,
sino el que tiene **el valor de pedirla**
cuando la necesita.

Servicio exclusivo para usuarios y familias del Subsistema de Salud de la Policía Nacional. | Atención Psicológica especializada las 24 horas del día, 7 días a la semana, 365 días al año.

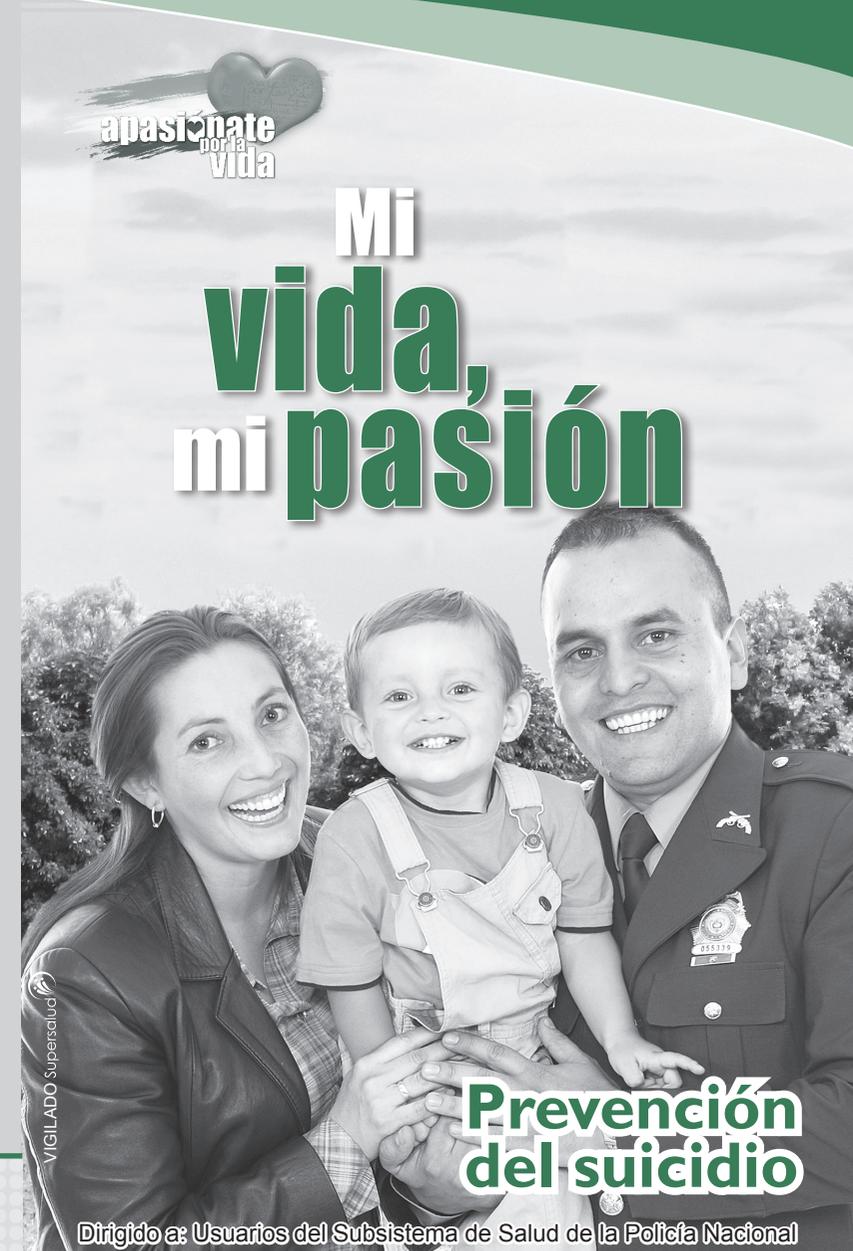
018000110488

Llama sin costo desde cualquier operador celular o fijo nacional.

Fuente: Área Gestión de Servicios en Salud (AGESA)

Línea de Atención al Usuario:

—018000 111143 



apasionate
por la
vida

Mi
vida,
mi **pasión**

**Prevención
del suicidio**

Dirigido a: Usuarios del Subsistema de Salud de la Policía Nacional

El suicidio se ha convertido en un problema de salud pública que requiere atención. Su prevención y control no es tarea fácil porque depende de múltiples causas.

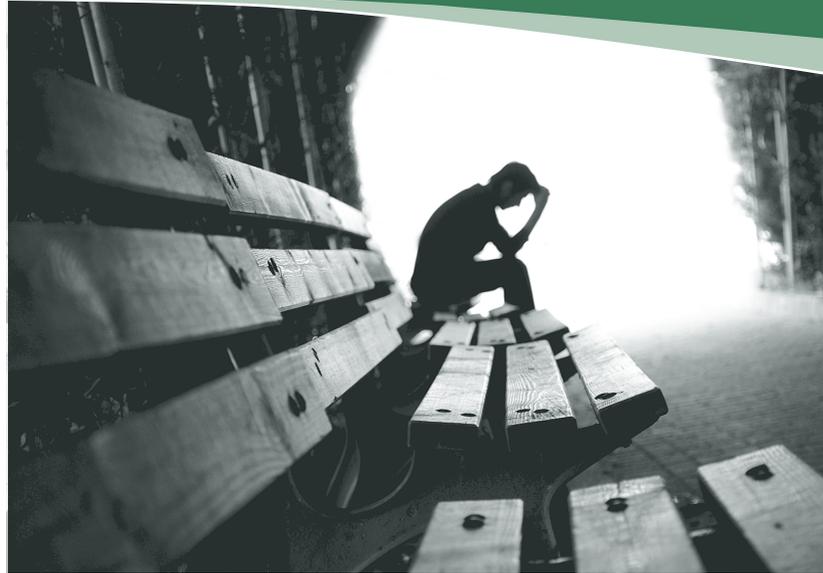
Las personas que presentan conductas autoagresivas ven el suicidio como la única forma de resolver sus problemas y eliminar su sufrimiento.

Prevenir la conducta suicida comprende la intervención sobre los factores de riesgo individuales, familiares, sociales, culturales, económicos, laborales, escolares, entre otros.

Predecir el suicidio es difícil, pero se ha encontrado en una gran proporción de autoagresores la emisión de señales de advertencia más o menos claras sobre sus intenciones en las semanas o meses anteriores a su muerte; estos no son llamados de atención inofensivos, sino importantes súplicas de ayuda que se deben considerar con seriedad.

A continuación se enuncian las principales señales:

- Aislamiento y no poder relacionarse con amigos y compañeros
- Hablar acerca de sentirse aislado y solitario
- Expresar sentimientos de fracaso, inutilidad, desesperanza, pesimismo o minusvalía
- Hablar constantemente de problemas para los cuales no parece haber solución
- Expresar sentimientos de cansancio y agotamiento
- Hablar acerca de asuntos personales que necesitan arreglarse o poner en orden
- Irritabilidad, mal humor, nerviosismo
- Tensión o ansiedad
- Depresión
- Pérdida de energía para emprender las tareas
- Manifestación de deseos de morir.



Cuando ocurren estos cambios en el comportamiento de una persona es necesario hacerle algunas preguntas donde se pueda indagar si existen ideas definidas o un plan acerca de cómo suicidarse. Para evaluar el nivel de riesgo, es fundamental investigar la naturaleza de sus ideas y el alcance de la planificación. Las respuestas a preguntas sobre cómo, cuándo, dónde y por qué pueden dar una indicación de qué tan organizado está el plan suicida y si la persona siente cualquier ambivalencia hacia la muerte. Así mismo, hay que indagar si la persona ha tenido alguna situación que pueda aumentar el riesgo de cometer un suicidio, como:

- Una pérdida reciente de una relación cercana o muerte de un ser querido
- Un cambio o quejas frecuentes de su estado de salud
- Una historia de conducta suicida o historia de intentos suicidas en la familia
- Mayor abuso de alcohol u otras drogas
- Depresión actual
- La organización de un plan para quitarse la vida.

¿Cómo ayudar a alguien que presenta una conducta suicida?

En cualquier momento de su vida usted puede estar en una posición única de ayudar a alguien que tiene intención suicida; para atender una situación como esta:

- Aborde todas las situaciones que involucren a una persona en riesgo suicida como una emergencia psiquiátrica y actúe como corresponde.
- Nunca suponga que las ideas o gestos suicidas son llamados de atención inofensivos o un intento para manipular a otros.
- Despeje la escena y mantenga su propia seguridad y la seguridad de otros que puedan estar presentes.
- Proporcione espacio físico, no se acerque demasiado a la persona prontamente, pues los movimientos repentinos, los intentos de tocar a la persona o la introducción de otros en la escena pueden ser mal entendidos.
- Exprese aceptación e interés. Evite sermonear, argüir, resolver problemas, dar consejo o decirle “olvídense de eso”.
- Demuestre una actitud de interés y comprensión.
- Involucre a la persona, anímela a hablar. La mayor parte de los autoagresores son ambivalentes con respecto a morir. Preguntarle a alguien la intención de suicidio o hablarle de otra forma acerca del suicidio no le causa presión, sino que le proporciona una sensación de alivio y punto de partida para una solución.