

## **PREVENCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SUICIDA EN GRUPO ETARIO (18 A 29 AÑOS)**

Cuáles pueden ser algunas de las señales de alerta de un comportamiento suicida?

Una señal de alerta, nos indica que una persona estaría teniendo serios pensamientos de quitarse la vida y que podría incluso estar planificando cómo realizarlo.

Las señales de alerta podrían ser también una petición de ayuda y nos proporcionan una oportunidad (tanto a la familia como a amigos, conocidos y profesionales de la salud) para intervenir y prevenir que esta persona atente contra su vida

–	<b>Amenazan con dañarse o matarse</b>
–	<b>Buscan medios para suicidarse o hablan de un plan de suicidio</b>
–	<b>Hablan o escriben sobre la muerte, el morirse o el suicidio como única salida</b>
–	<b>Expresan sentimientos de desesperanza</b>
–	<b>Expresan sentimientos de ira, rabia o venganza</b>
–	<b>Se involucran en conductas en las que se exponen a situaciones de riesgo</b>
–	<b>Expresan sentimientos de estar atrapado, de no ver una salida</b>
–	<b>Incrementan el uso de alcohol u otras drogas</b>
–	<b>Se retiran o evitan el contacto con amigos, familias o su entorno</b>
–	<b>Se muestran ansiosos o agitados</b>
–	<b>Hay patrones anormales de sueño, como el no dormir o el dormir todo el tiempo</b>
–	<b>Cambios dramáticos en el humor, tales como sentimientos de alegría tras un largo período de tristeza o depresión</b>
–	<b>Se desprenden de sus posesiones o se despiden de su familia y amigos</b>
–	<b>Pierden el interés en muchas actividades en las que antes participaban</b>

- **Dicen que no hay razones para vivir o que la vida no tiene sentido**

### **Qué circunstancias podrían precipitar la conducta suicida?**

▪ Una discusión con una persona importante o con alguien amado
▪ La ruptura o pérdida de una relación afectiva
▪ El suicidio de un familiar, de un amigo o de un personaje público
▪ Abuso de alcohol o de otra sustancia
▪ Un reportaje sobre el suicidio o métodos de suicidio
▪ La aparición o el agravamiento de un trastorno mental o de una enfermedad física o accidente
▪ Cambios inesperados en las circunstancias de la vida
▪ Experimentar un acontecimiento vital traumático, como abuso, acoso o violencia
▪ Pérdida de estatus social, o episodio vivido de pérdida o tras un período de duelo.

En Guanajuato, contamos con una **Red de Servicios de Salud Mental**, Sí identificas alguno de estos síntomas o conoces a alguien que los presente, llama al **800 290 00 24** o chatea a través de [dinamicamente.mx](https://dinamicamente.mx), atención gratuita, las **24 horas** del día, los **365 días** del año, **un equipo de profesionales de la Salud lo atenderán.**