Guía de recursos para la prevención del suicidio

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

Factores de riesgo

Las investigaciones han revelado que el 46 % de las personas que se suicidaron tenían una afección en la salud mental. Otros riesgos son:

- Historial familiar de suicidio.
- Abuso de sustancias. Las drogas pueden crear altibajos mentales que empeoran los pensamientos suicidas.
- Intoxicación. Más de un tercio de las personas que mueren por suicidio están bajo la influencia del alcohol al momento de morir.
- Acceso a armas de fuego.
- Enfermedad grave o crónica.
- Género. A pesar de que más mujeres intentan suicidarse, los hombres son cuatro veces más propensos a hacerlo.
- Historial de trauma o maltrato.
- Estrés prolongado o una tragedia o pérdida reciente.

Señales de alerta

- Expresar sentimientos de desesperanza, impotencia e inutilidad.
- Hablar sobre deseos de morir, de “desear” estar muerto.
- Distanciarse de la familia y de los amigos.
- Perder interés en actividades que antes disfrutaba.
- Abandonar su apariencia o higiene personal.
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Hablar acerca de ser una carga para los demás.
- Tener en comportamientos imprudentes.
- Tener una obsesión reciente por armas o cuchillos.
- Regalar pertenencias preciadas.
- Explorar maneras para suicidarse, como buscar métodos en línea o comprar un arma.
- Cambiar los hábitos de sueño de la persona.

Líneas de asistencia y otros recursos

Línea de la esperanza de Nueva Jersey: **855-654-6735;** Envíe un mensaje de texto a **njhopeline@ubhc.rutgers.edu** (disponible 24/7)

Línea de vida nacional de prevención del suicidio: **800-273-8255**

Línea directa nacional 1-800-SUICIDE: **800-784-2433**

El proyecto Trevor (línea directa de crisis de LGBTQ): **866-488-7386**

Línea directa de servicios psiquiátricos agudos para adultos del condado de Middlesex: **732-235-5700**

Servicios de detección de emergencias psiquiátricas del condado de Somerset: **908-526-4100**

Línea de mensaje de texto para la crisis Envíe HOME al **741741**



EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Cómo abordar una crisis suicida

- Hable de manera abierta y honesta. No tenga miedo a hacer preguntas como: "¿Tienes un plan sobre cómo te matarías?".
- Quite los elementos que ayudarían a un suicida, como armas, cuchillos o pastillas acumuladas.
- Con calma, haga preguntas simples y directas, como: "¿Te puedo ayudar a llamar a una línea de asistencia o a tu profesional de la salud de comportamiento?".
- Si hay múltiples personas a su alrededor, haga que hablen uno a la vez.
- Exprese apoyo y preocupación.
- No discuta, amenace ni alce la voz.
- No discuta si el suicidio está bien o mal.
- Si está nervioso, intente no estar inquieto ni caminar.



Recursos adicionales:

Guía de recursos y referencias para la salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición 2019, disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

Navegar una crisis de salud mental: Una guía de recursos de NAMI para aquellos que experimentan una emergencia en salud mental, 2018 en: https://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis/Navigating-A-Mental-Health-Crisis?utm_source=website&utm_medium=cta&utm_campaign=crisisguide

www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Related-Conditions/Risk-of-Suicide

http://www.njhopeline.com/

suicidepreventionlifeline.org/

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS
Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex
Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911