Apoyo para la salud mental: prevención del suicidio

Todos nos preocupamos y luchamos con sentimientos en diferentes momentos. Muchas personas se preguntan si tienen problemas de salud mental y algunas tienen miedo de pedir ayuda. A continuación, te presentamos lo que debes saber al respecto.

Pueden sentirse tristes o eufóricos, ansiosos, deprimidos, abrumados, temerosos, desorientados u olvidadizos. Las relaciones pueden volverse difíciles. El trabajo parece más difícil de lo que solía ser. Algo no parece estar bien. La vida puede ser una lucha. Si los sentimientos o síntomas afectan tu vida, considera buscar ayuda. Las enfermedades mentales se pueden tratar con éxito.

Adquiere una perspectiva sobre el suicidio

Entiende que no es un defecto de carácter tener pensamientos de autolesión o un deseo de escapar del sufrimiento mental. Para que te sientas mejor, debes reconocer que necesitas ayuda y ponerte en contacto con alguien.

Ten en cuenta que hay algunas circunstancias o condiciones que pueden aumentar el riesgo de suicidio. Estas incluyen el consumo de drogas y alcohol, la depresión, antecedentes familiares de suicidio o el suicidio o la muerte reciente de un amigo.

Asegúrate de prestar atención a tus sentimientos y ponerte en contacto para pedir ayuda. Hay personas a tu alrededor que se preocupan y estarían dispuestas a ayudar. Los pensamientos suicidas suelen ser un síntoma grave de una enfermedad tratable. La clave para tratar el pensamiento suicida es el tratamiento de la enfermedad subyacente.

Formas de buscar ayuda

- **Un psiquiatra u otro profesional de la salud mental** es una excelente opción. Los pensamientos suicidas deben tomarse en serio y evaluarse cuidadosamente. Si estás en tratamiento y sientes deseos de suicidarte, debes llamar inmediatamente a tu médico de cabecera o terapeuta.
- **Las líneas directas de prevención del suicidio son otra fuente de ayuda para ti.** Para comunicarte con un consejero de crisis capacitado, llama a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (anteriormente conocida como Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al 988 o al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255).** También puedes enviar un mensaje al 988 o por chat en 988lifeline.org. Esta línea de ayuda proporciona asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Busca ayuda en Internet si te resulta más cómodo,** pero elige el sitio con cuidado. Algunos anuncios de prevención del suicidio tienen poca actividad y puede que no respondan tan rápido a tus necesidades, aunque algunos sitios pueden ser excelentes a la hora de prestar apoyo con el tiempo.
- **Los líderes espirituales, familiares y amigos** pueden ser una buena red de apoyo, sobre todo aquellos en los que confías lo suficiente. Tus amigos y familiares en particular tienen sentimientos muy fuertes hacia ti y tienen mucho que perder si logras tu intento de quitarte la vida. Permite que estén ahí para ti cuando lo necesites.

Pasos que puedes seguir

- **Almacena medicamentos de manera segura,** pide a un amigo o miembro de la familia que los guarde, para que no puedan utilizarse en un intento de suicidio.
- **Ten a la mano los números de teléfono** de líneas directas y profesionales de la salud mental.
- **Presta atención a tus estados de ánimo y sentimientos** y observa si regresan los pensamientos persistentes de autolesión. Practica la autoobservación y reconoce cuándo necesitas apoyo y dónde puedes encontrarlo.
- **Retira armas de fuego u otros medios de lesión letal** de tu hogar, para que no tengas a la mano los medios para poner fin a tu vida.

Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.

Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.

Optum

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF12062251 143839-022024 OHC