Apoyo de 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 buscar ayuda. Esto es lo que debes saber.

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

Adquirir perspectiva sobre el suicidio

Debes entender que tener pensamientos de autolesión o el deseo de escapar de la angustia mental no es un defecto de carácter. Para sentirte mejor debes reconocer que necesitas ayuda y ponerte en contacto con alguien.

Ten en cuenta que existen algunas circunstancias o condiciones que pueden aumentar tu riesgo de suicidio. Entre ellas se encuentran el consumo de drogas y alcohol, la depresión, antecedentes familiares de suicidio o el reciente suicidio o muerte de un amigo.

Asegúrate de prestar atención a tus sentimientos y ponerte en contacto para obtener ayuda. Hay personas a tu alrededor que se preocupan y agradecerían la oportunidad de ayudar. Los pensamientos suicidas suelen ser un síntoma grave de una enfermedad tratable. La clave para superar los pensamientos suicidas es el tratamiento de la enfermedad subyacente.

Formas de buscar ayuda

- **Ver a un psiquiatra u otro profesional de atención de salud mental** es una excelente decisión. Los pensamientos suicidas deben tomarse en serio y analizarse cuidadosamente. Si estás en tratamiento y tienes pensamientos suicidas, debes llamar a tu médico o terapeuta de inmediato.
- **Las líneas directas de prevención del suicidio son otra fuente de ayuda para ti.** Disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, ofrecen una forma rápida de comunicarse con alguien a quien le importas, a una llamada telefónica de distancia. Una de las mayores ventajas de las líneas directas es que te permiten permanecer en el anonimato. Nadie necesita saber quién eres ni ninguna otra información identificadora.
- **Busca ayuda en internet si te resulta más cómodo,** pero elige el sitio web con cuidado. Algunos foros de anuncios sobre suicidio tienen poco tráfico y es posible que no respondan muy rápidamente a tus necesidades, aunque algunos sitios pueden ser excelentes para brindarte apoyo con el tiempo.
- **El clero, tu familia y tus amigos** pueden ser buenos sistemas de apoyo, especialmente aquellos en quienes confías lo suficiente como para contarles tus pensamientos más íntimos. Particularmente, tus amigos y familiares tienen una inversión emocional por su relación contigo y perderán algo que valoran mucho si tienes éxito en quitarte la vida. Permíteles estar ahí cuando los necesites.

Pasos que puedes tomar

- **Guarda tus medicamentos de forma segura** pidiéndole a un amigo o familiar que los guarde por ti para que no puedan usarse en un intento de suicidio.
- **Mantén a mano los números de teléfono** de las líneas directas y profesionales de salud mental.
- **Presta atención a tus estados de ánimo y sentimientos** y mantente en guardia por si vuelven los pensamientos persistentes de autolesión. Practica la autoobservación y reconoce cuándo necesitas apoyo y dónde puedes encontrarlo.
- **Aleja las armas de fuego u otros medios de lesión letal** de tu casa, para no tener maneras fáciles de acabar con tu vida.

Hay una variedad de recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece información y recursos de apoyo emocional cuando más lo necesitas. Encuentra una variedad de áreas temáticas, incluyendo salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.

Apoyo crítico cuando lo necesitas

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

Llama para obtener ayuda

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirígete al centro ambulatorio o de emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143759-022024 OHC