

ROMPIENDO EL SILENCIO

www.rompiendoelsilencio.org

SUICIDIO

Alguien cercano a usted está pidiendo ayuda

- El suicidio es la 17ª causa de muertes en el planeta.
- Son 800 mil víctimas por año.
- Eso equivale a una muerte cada 40 segundos.
- Por cada muerte registrada se realizan otros 19 intentos.
- Con diálogo y apoyo, el 90% de los suicidios pueden evitarse.

UN GRITO DE AUXILIO

Muchos de los que piensan en quitarse la vida dan algunas señales. A veces, como una forma de pedir ayuda. Por eso, esté atento a:

- Síntomas de enfermedades psicológicas como depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar y de personalidad, etc.
- Pérdida de motivación en la vida y de placer en actividades que solían gustarle
- Expresiones como “no agunto más”, “soy un perdedor”, “solo ocasiono problemas”, “quiero desaparecer”, “preferiría no haber nacido”
- Disminución de la capacidad productiva
- Aislamiento
- Tristeza y desánimo intensos y constantes

- Cambios bruscos de humor y comportamiento
- Falta o exceso de sueño
- Abuso de alcohol y drogas
- Mensajes negativos en redes sociales
- Despedida y desapego de personas y de cosas

USTED PUEDE SALVAR UNA VIDA

- **Escuche.** Escuchar el desahogo proporciona alivio emocional y la sensación de receptividad.
- **De crédito.** Jamás use expresiones como “¿usted no tiene fe?” o “no siga con esa tontería”. Ningún dolor debe ser subestimado.
- **Garantice la seguridad.** Retire objetos de riesgo del ambiente, como armas, cuchillos, medicamentos y venenos.
- **Recomiende.** Un profesional especializado, como psicólogo o psiquiatra, sabrá el mejor procedimiento en cada caso.
- **Estimule.** Haga que la persona recuerde cuán importante es para los que la rodean y las virtudes que la hacen insustituible.
- **Anime.** Ayúdela a encontrar un sentido para continuar viviendo.

¡CADA VIDA VALE A PENA!

El Centro de valorización de la vida (CVV) trabaja por la prevención del suicidio con atención gratuita las 24 horas, a personas que necesitan conversar y recibir apoyo emocional, con la garantía de completa reserva.

Disque 188 o ingrese a **cvv.org.br** para más informaciones. ¿Los otros países?

