

# SEÑALES DE ALARMA



Son los indicios o avisos que nos hacen sospechar que una persona esté pensando en suicidarse. Se han descrito muchas señales de alerta. Algunas pueden ser normales en ciertos momentos de la vida, pero si además, aparecen en personas vulnerables y/o con factores de riesgo, hay que explorar y vigilar. Es muy importante analizar con la persona que las presenta su significado.

## ALARMAS VERBALES



- Son frases del tipo “cuando no esté... me echaréis de menos”, “tiro la toalla”, “vivir así no es vida”, “os estoy amargando la vida”, “si me pasara algo...”, “estoy cansado/a de vivir así”.
- Expresiones directas: “me voy a suicidar”, “voy a acabar con todo”, “estoy buscando cómo suicidarme” o “no se me va la idea de la muerte”.
- En las redes sociales existe el uso de frases encubiertas como: “comí pasta esta noche” o “se me ha acabado el champú y el acondicionador al mismo tiempo” (Tik Tok).
- Expresiones de desesperanza, inutilidad, fracaso, visión túnel, cansancio vital y percepción de ser una carga para los demás.



## CONDUCTAS

- Cambios con conductas no habituales: de estar muy bajo emocionalmente a estar sereno/a, alegre... o viceversa
- Pérdida/aumento de sueño; pérdidas o aumento de apetito; abandono personal
- Aislamiento social. Pérdida de contacto con familiares o amigos. Desinterés generalizado
- Compartir en redes vídeos-comentarios sobre el suicidio
- Inicio y/o aumento del consumo de alcohol y drogas
- Conductas de riesgo y autodestructivas; autolesiones
- Arreglar temas pendientes: regalar pertenencias valiosas para el/ella (objetos, mascotas...), cerrar asuntos, cumplir un deseo, hacer testamento, seguro de vida...
- Empeoramiento de trastorno mental
- Se despide con reconocimiento de su afecto (cuando no es cotidiano): “que sepas que te quiero”
- Buscar y acceder a métodos necesarios para el suicidio: acumular medicamentos, tóxicos, soga o armas
- Consultar y buscar contenidos acerca de la muerte y el suicidio



## SENTIMIENTOS

- Percibimos en la persona desesperanza, pesimismo grave, sentimientos de cambio de su situación, falta de esperanza en un futuro mejor
- Emociones descritas en los **factores de riesgo**