

## TENGO IDEAS DE SUICIDIO

### ¿QUÉ PUEDO HACER?



Si estás pensando en el suicidio, sobre todo:

#### **NO TE LO CALLES...**

Porque no eres alguien "raro/a".

El 10% de las personas tienen ideación de suicidio, pero además el 50% de las personas experimentan en algún momento de su vida ideación de suicidio con una intensidad entre moderada y severa. El silencio que hay sobre el suicidio hace que parezca que no le pasa a casi nadie.

No es nada extraño que cuando alguien sufre piense en la muerte para terminar con ello. Acuérdate de esto si sientes vergüenza, si te sientes diferente, si no ves salida.

**BUSCA AYUDA:** habla con personas de tu confianza, pero también busca ayuda profesional. La ideación y el sufrimiento que la alimenta no se va tan fácil.

El sufrimiento mantenido hace que la persona vaya teniendo cada vez menos fuerzas, menos energía y claridad mental para afrontar. Por eso es difícil ver o imaginar que puede haber salida. Pero la hay, es importante buscar apoyos fuera de ti.

Retrasa tu decisión si la tienes tomada. La muerte no tiene marcha atrás y hay personas que te pueden ayudar. Es importante que sepas que hay muchas personas que han atravesado crisis fuertes de suicidio y cuando han salido de ellas se sienten contentas por no haber terminado con su vida, porque comprueban que pueden vivir con calidad, algo que para ellas era inimaginable.

El sufrimiento no es para toda la vida. Siempre acaba pasando. Pero no es fácil lidiar con él una persona sola, por eso muchas veces requiere de ayuda profesional.

Aunque te cueste muchísimo no te aísles, mantén contacto con el exterior.

Evita centrarte en el futuro. Al contrario, centra tu atención en el día a día

En definitiva:



Habla de ello



Busca ayuda en tu entorno



Busca ayuda profesional



Retrasa tu decisión



Refuerza tus motivaciones y lo que te es saludable



Centra tu atención en el día a día



Elabora tu **plan de seguridad**



Evita las drogas y el alcohol



Utiliza los **recursos de ayuda**