

### Si alguna vez has...

- Pensado que la vida no tiene importancia
- Creído que la muerte es la solución a todos tus problemas
- Sentido que nada te motiva.

### ...Puedes estar sufriendo una de depresión mayor.

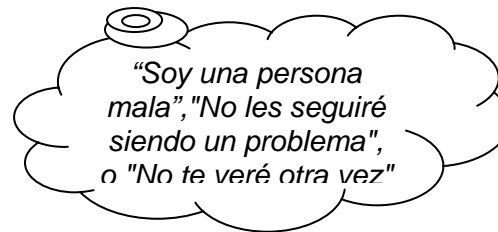
*Frecuentemente el suicidio es el resultado de la depresión, la falta de autoestima o la incapacidad para visualizar un futuro mejor.*

Hay que reconocer y diagnosticar la presencia de tendencias suicidas tanto en niños como en adolescentes y adultos para desarrollar un plan de tratamiento. Algunas señales que indican esta tendencia son:

- Cambios en los hábitos de dormir y de comer,
- Retraimiento de sus amigos, de su familia o de sus actividades habituales,
- Pérdida de interés en sus pasatiempos
- Comentarios alusivos a la muerte

Un intento de suicidio puede entenderse como una petición de ayuda que ya ha sido solicitada antes y ante la cual no ha habido respuesta.

Hay que prestar mucha atención a frases como:



A la mayoría de la gente no le gusta hablar sobre la muerte; sin embargo, puede ser útil el preguntarle al individuo si está deprimido o pensando en el suicidio. Esto no es "ponerle ideas en la cabeza", le indicará que hay alguien que se preocupa por él y que le da la oportunidad de hablar acerca de sus problemas.

Un Psiquiatra o un Psicólogo con entrenamiento para ofrecer terapia son los especialistas recomendados para atender este tipo de problemas.

### **Consejos prácticos:**

El apoyo moral de la familia y el tratamiento profesional es fundamental para la recuperación de una persona con ideas suicidas.

Hay que ser comprensivos y pacientes con la persona deprimida y no creer que sus amenazas se tratan sólo de chantajes.

En algunos casos, enfrentar el tema con madurez y hablar directamente sobre el suicidio ayudará a la persona a sentirse comprendida.

Muchos intentos de suicidio se llevan a cabo en un escenario en donde el rescate sea posible, lo cual debe ser visto como una llamada de auxilio.

Los pensamientos sobre suicidio pueden estar presentes en cualquier persona, sin importar su condición, sexo, edad o nivel económico, por ello infórmate y conoce mas sobre el tema.

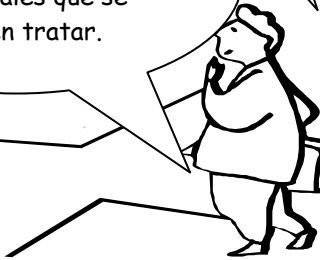
**¡¡ APRENDE A ESCUCHAR A TIEMPO... PUEDES PREVENIR UN SUICIDIO !!**

## Salud Mental Morelos



Según el INEGI, el suicidio es la tercera causa de muerte más frecuente para los jóvenes de entre 15 y 24 años de edad

Las tendencias suicidas son desórdenes emocionales que se pueden tratar.

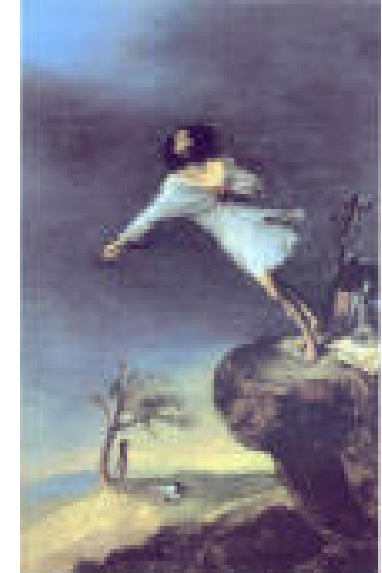


Las señales de aviso asociados con el suicidio son: la depresión, intentos previos de suicidio, pensamientos frecuentes sobre la muerte y el uso de drogas o alcohol.

J-I 3-18-71-17 y 3-14-37-32  
Dr. Victor Martínez A. C.S. La Toma (Miacatlan)  
Dr. Arturo Flores M. C.S. Tetecala  
Dr. Tomás Bahena Z. C.S. Cuauhtémoc (Cuernavaca)  
Dra. Esther Reyna T. C.S. P. de Ayala (Cuernavaca)  
Dra. Rosa Edna Pérez V. C.S. Santa Ma. Ahuacatlán  
Dra. Xóchitl del Palacio F. C.S. Satélite (Cuernavaca)  
Dra. Laura Curiel A. C.S. Otilio Montaña (Jiutepec)  
Dra. María de la Luz Díaz C.S. Tlaltenango (Cuernavaca)  
Dr. Alejandro Ponce de L. C.S. Tejalpa (Jiutepec)  
Dr. Alejandro Ocadiz L. C.S. Huizachera (Jiutepec)  
Dr. Guillermo Uriostegui F. C.S. Emiliano Z. (E. Zapata)  
Dr. René Quiroz C. C.S. Tepoztlán  
Tum. Gustavo Valera Hernández Responsable del Programa de Salud mental en la Jurisdicción I

J-II (0173434) 3 12 42 y 3 25 47  
Dra. Jesús Margarita Montaña Aragón C.S. Tlaltizapán  
Dra. María de la Luz Espíndola Aranda C.S. Amacuzac  
Dr. Juan Samuel Lomelí Estrada C.S. Puente de Ixtla  
T.S Lucía Rodríguez G. Responsable en la Jurisdicción II

J-III (0173535) 2 00 61  
Dra. Josefina A. Figueroa L. C.S. Tetelcingo Cuautla  
Dra. Ma. Ángeles Mendoza M. C.S. Juan Morales Yecapixtla  
Dra. Leticia Barragán López C.S. Ocuituco  
Dra. Ma. Ángeles Rivas D. C.S. Juan Morales Yecapixtla  
Dra. Beatriz Medina G. C.S. H. Galeana  
Dra. María Teresa Sánchez R. C.S. Tenextepango  
Dra. Eva Hidalgo Mejía C.S. Jonacatepec  
Dra. Ángela Jiménez S. C.S. Oaxtepec  
Dra. Cinthia Ortiz Valdez Responsable en la Jurisdicción



# INTENTO DE SUICIDIO