

Recuerda Buscar Ayuda

El Programa Integrado de Intervención en Crisis - Línea PAS, brinda ayuda emocional ante las situaciones difíciles de la vida.

Recuerda, no importa cuán grande sea tu problema. Tú tienes la capacidad y la fuerza interna de resistir, tolerar y vencer los obstáculos. Tienes el poder de levantarte y recuperarte.

Todo problema tiene solución. Levántate, no te detengas y camina. Tu vida es hermosa y valiosa. Enfócate en lo que deseas, cómo lograrlo y verás que triunfarás. En la ASSMCA estamos para ayudarte en ese proceso.

Recuerda:

En la vida siempre existen situaciones difíciles, pero la manera en como las enfrentas hace la diferencia.

Confía en tu habilidad para sobrevivir y convertirte en una persona más fuerte con cada experiencia. Tienes la capacidad para superar la crisis en tiempos difíciles.

¿Buscas respuesta y solución a tu situación emocional?

Si necesitas ayuda, estamos para servirte.

¡Llama a la Línea PAS!
(Primera Ayuda Sicosocial)
Tel. 1-800-981-0023
1-888-672-7622 TDD
7 días/ 24 horas

Gente que te entiende y atiende...

P.O. Box 607087
Bayamón, PR. 00960-7087
Tel. (787) 763-7575



Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Programa Integrado de
Intervención en Crisis

Prevención del Suicidio



Línea PAS
CEE-SA-16-9557

Prevención Suicidio

El suicidio es todo acto destructivo auto infligido, de carácter fatal y realizado con la intención implícita o explícita de morir.

El comportamiento suicida es cualquier acción intencionada que atente contra nuestra vida. El comportamiento suicida se expresa:

Ideas suicidas- se refiere al pensamiento presente que tiene la persona sobre el deseo de matarse o morir.

Amenaza suicida- expresión verbal o escrita sobre el deseo de matarse o morir.

Intento- toda acción realizada con el propósito de hacerse daño y/o quitarse la vida.

Muerte- por suicidio.

El comportamiento suicida es un resultado lamentable, asociado a múltiples factores de riesgo que están presente en todos los grupos sociales. Las causas son multifactoriales.

Algunos de los factores de riesgo son:

- * historial de suicidio en la familia
- * historial familiar de maltrato
- * presencia de desórdenes mentales
- * uso de alcohol y drogas
- * pérdidas significativas (muerte de algún ser querido)
- * cualquier otra situación inesperada que afecte nuestra estabilidad emocional

El comportamiento suicida, en cualquiera de las manifestaciones, representa un pedido de ayuda.

NO HAY TIEMPO PARA
ESPERAR. SI USTED PRESTA
ATENCIÓN A POSIBLES SEÑALES DE
ALERTA, PUEDE EVITAR QUE ALGUIEN
COMETA SUICIDIO.

Señales de Peligro

- * cambio de comportamiento agresivo
- * cambio de comportamiento pasivo
- * uso de alcohol y drogas
- * cambios en los hábitos de comer
- * cambio en los hábitos de dormir
- * miedo a la separación
- * cambios en la personalidad
- * cambios súbitos en el estado de ánimo
- * poco interés en el trabajo
- * incapacidad para comunicarse
- * pérdida de una persona significativa
- * pérdida de algo importante
- * obsesión con la muerte
- * repartir objetos muy queridos
- * preparar un testamento
- * autoestima baja
- * expresiones de desesperación
- * expresiones de desesperanza

¿Cómo se siente una persona que exhibe comportamiento Suicida?

- * solo
- * nadie se interesa por mí
- * nadie me quiere
- * no me escuchan
- * nadie me entiende
- * no hay solución para mis problemas
- * desesperado (a)

¿Cómo se expresa una persona que exhibe comportamiento suicida?

“Voy a Matarme”
“Mi familia estará mejor sin mi”
“Quiero morir”
“No quiero seguir viviendo”
“Nada me causa placer”
“No tengo porqué o por quién vivir”

¿Cómo podemos ayudar?

- * procure que ocurra una intervención de ayuda profesional inmediata
- * tome la situación con seriedad
- * no deje solo (a)
- * escuche con atención lo que dice
- * trate de entender sus sentimientos
- * facilite la expresión de sus emociones
- * busque ayuda de un profesional de la salud mental y acompañe a la persona.

¡Llama a la Línea PAS!
(Primera Ayuda Sicosocial)
Tel. 1-800-981-0023
1-888-672-7622 TDD
7 días/ 24 horas