



Universidad Austral de Chile

Dirección de Asuntos Estudiantiles



Elige vivir...

...vivir también es una opción

Con la colaboración del Instituto de Neurociencias Clínicas, Universidad Austral de Chile



Riesgo Suicida:

Muchas personas han experimentado en su vida situaciones, en las que han pensado en la idea de la propia muerte. Incluso una gran parte de la población refiere haber tenido deseo de morir o pensamientos suicidas en este contexto.

Este riesgo puede comenzar a manifestarse de forma leve o solapada, con ideas vagas o pasivas de muerte, como "querer dormir y no despertar", "deseos de no estar", "de imaginar que me pasa algo con resultado de muerte", o bien, puede haber ideas directas de hacerte daño e incluso planes de cómo hacerlo.

El riesgo suicida está muy relacionado con la presencia de problemas de salud mental, principalmente con depresión. Por ello, se requiere evaluación y tratamiento por especialistas.

¿Cuándo hay un mayor riesgo de suicidio?

- Si existen pensamientos suicidas repetitivos y urgentes que no disminuyen
- Estado de ánimo depresivo con gran desesperanza.
- A menudo este estado se desencadena por crisis aguda (por ejemplo, rupturas de pareja, fallecimiento de un ser querido, el fracaso académico).
- Sensación o necesidad de presión por hacer algo
- Reacciones en forma marcadamente imitada o agitada.
- Retraimiento social creciente y aislamiento.
- Anuncio y amenaza de suicidio.
- Se realizan planes concretos de suicidio
- Existe negación y una conducta de falta de búsqueda de ayuda ("estoy bien, no necesito ayuda")

Mitos y prejuicios sobre el suicidio

- ✗ **FALSO:** La persona que dice que se vá a suicidar, es la que no lo hace
- ✓ **VERDADERO:** De 10 personas que se suicidan, 8 han advertido claramente de sus intenciones a los que le rodean
- ✗ **FALSO:** El suicidio es generalmente imprevisto.
- ✓ **VERDADERO:** Las personas que se suicidan, dan antes pistas y advertencias sobre sus intenciones.
- ✗ **FALSO:** La gente que se suicida está completamente decidida a morir.
- ✓ **VERDADERO:** La mayoría de las personas que se suicidan están indecisas sobre si vivir o morir. A veces "juegan con la muerte para cambiar la vida" buscando la ayuda de los demás.

- ✗ **FALSO:** Una persona que se quiere suicidar, se querrá suicidar siempre.
- ✓ **VERDADERO:** Los individuos que se quieren suicidar, son suicidas durante un cierto período de tiempo, aunque puede repetirse el impulso
- ✗ **FALSO:** Una mejoría después de una crisis suicida quiere decir que el riesgo de suicidio ha terminado.
- ✓ **VERDADERO:** Con frecuencia los suicidios tienen lugar dentro de los 3 meses siguientes al periodo de mejora, cuando el individuo tiene la energía de llevar a término sus pensamientos.
- ✗ **FALSO:** "El suicidio es algo que viene de familia."
- ✓ **VERDADERO:** El suicidio está influido por factores individuales y ambientales
- ✗ **FALSO:** Todos los individuos suicidas están mentalmente enfermos.
- ✓ **VERDADERO:** Aunque el suicida se siente extremadamente mal, no tiene que ser necesariamente una persona con un trastorno psiquiátrico.



Síguenos también en



Centro de Salud Universidad Austral



CentroSaludUACH

Escala Suicidalidad de Okasha

Responde las siguientes preguntas considerando los últimos 12 meses

	Nunca (0)	Casi Nunca (1)	Algunas veces (2)	Muchas veces (3)	Puntos
1. ¿Has pensado alguna vez que la vida no vale la pena?					
2. ¿Has deseado alguna vez estar muerto?					
3. ¿Has pensado alguna vez terminar con tu vida?					
	No	Si: 1 vez	Si: 2 veces	Si: 3 veces o más	
4. ¿Alguna vez has intentado suicidarte?					

Fuente: Salvo et al. (2009). Rev chil Neuro - Psiquiat; 47 (1): 16-23

Puntuación: Si tienes 5 ó más puntos en las tres primeras preguntas o cualquier respuesta afirmativa en la pregunta 4, debes buscar ayuda de forma urgente.



Universidad Austral de Chile
Dirección de Asuntos Estudiantiles



Contáctanos
Unidad de Salud Mental, Bienestar Estudiantil, Sede Puerto Montt.

Ubicación: Dirección de Asuntos Estudiantiles
Teléfono: 65 2 277135

Horario Atención:
Lunes a jueves de 8:00 a 13:00 hrs. /
14:30 a 18:30 hrs
Viernes: 8:00 a 13:00 hrs.

Visita nuestra página web:
www.bienestarspm.uach.cl