

Información local para crisis

Línea de crisis para la comunidad
(520) 622-6000 o 1-866-495-6735

Llame al 911

Cuando llame al 911 mencione que es una crisis de salud mental ya sea para usted, su familia o un amigo. Pida que le proporcionen un oficial de CIT (Crisis Intervention Team) - Equipo de Intervención para Crisis- (por sus siglas en inglés).

Información Nacional para Crisis

Línea Nacional para Crisis
(800) 273-8255

Fundación Americana para La Prevención del Suicidio

(888) 333-2377 (no es una línea de crisis)
www.afsp.org

Recuperación

La recuperación no quiere decir que la enfermedad a entrado en completa remisión. Con el tiempo y lo que para muchos puede ser un largo y difícil proceso, los individuos pueden llegar a términos con su enfermedad aprendiendo primero a aceptarla y luego yendo mas allá.

Esto incluye mecanismos de supervivencia, creyendo en si mismos como individuos, aprendiendo sus fortalezas así como sus limitaciones, y llegando entender que ellos tienen la capacidad de encontrar bienestar y placer en sus vidas a pesar de sus enfermedades.

¡LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE!

¿Como obtener ayuda?

¿No tiene seguridad? Llame a la oficina de NAMI del sur de Arizona para que lo guiemos a tener acceso a los servicios de salud mental.

Si usted tiene la enfermedad mental:

- ◆ Busque cuidado médico a través de un psiquiatra y/o su doctor de cabecera.
- ◆ Encuentre la combinación correcta de tratamiento que funcione para usted, pudiera incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo, etc. * Algunas veces las personas deberán tratar diferentes tratamientos o combinación de tratamientos antes de encontrar el que les funcione.
- ◆ Tome el curso de Persona a Persona de NAMI y/o únase al grupo de apoyo de Conexión NAMI.
- ◆ Aprenda de su enfermedad. Entre más conozca, más será capaz de ayudarse así mismo. Empiece con NAMI hoy!

Si usted es un miembro de familia con un ser querido que tiene una enfermedad mental:

- ◆ Cuídese usted mismo.
- ◆ Tome el curso de Familia a Familia de NAMI, únase al grupo de apoyo Familia y Amigos y/o tome NAMI Básicos si su ser querido es un niño o adolescente.
- ◆ Familias, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos pueden tomar el curso de NAMI Frente Interno.
- ◆ Aprenda sobre la enfermedad de su ser querido.

SUICIDIO

DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.
HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR.
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona
6122 E. 22nd St.
Tucson, AZ 85711
520-622-5582
NAMI@NAMI.org

LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMI.org



Revisado Junio 2020

Información de educación y apoyo local proveído por:



El Suicidio es una de las tragedias más grandes jamás imaginadas tanto para la víctima como para sus seres queridos. Cada año el suicidio reclama aproximadamente 30,000 vidas en Norte América el cual lo hace responsable de un poco más del 1 por ciento de las muertes en los Estados Unidos. Los pensamientos y comportamientos suicidas son una emergencia psiquiátrica que necesita intervención inmediata para prevenir este evento desastroso. Es la emergencia psiquiátrica más común con cerca de 1 millón de Americanos recibiendo tratamiento para los pensamientos, comportamientos o intentos anualmente.

¿Quién esta en riesgo de suicidio?

- ◆ El más grande factor de riesgo es una previa historia de intentos de suicidio.
- ◆ Más del 90 por ciento de las personas que se suicidan han sido diagnosticadas con una enfermedad mental.
- ◆ Algunas de las enfermedades mentales más comúnmente asociadas con el suicidio incluyen depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastornos de la personalidad (incluyendo trastorno de personalidad fronterizo), trastorno de ansiedad (incluyendo trastorno de estrés postraumático y ataques de pánico) y trastornos alimenticios (incluyendo bulimia nerviosa y anorexia nerviosa).
- ◆ El abuso de sustancias y las adicciones están asociadas con el aumento de riesgo de suicidio.
- ◆ Más de 1 de cada 3 personas que mueren por suicidio están intoxicadas,

más comúnmente con alcohol o narcóticos (ej. Heroína, Percocet [oxycodone]).

- ◆ La mayoría de los suicidios que se llevan acabo involucran armas de fuego, y el acceso a armas de fuego está significativamente asociado al aumento de riesgo de suicidio.
- ◆ La edad avanzada está también asociada con el aumento de riesgo de suicidio.
- ◆ Mientras que las mujeres tienen más probabilidades de intentar suicidarse, los hombres tienen 4 veces más probabilidades de morir por suicidio.
- ◆ La gente de todas las razas y etnicidades están en riesgo de suicidio.
- ◆ La gente que se siente socialmente aislada (ej., divorciados, viudos) están en aumento de riesgo de suicidio comparadas con la gente que tiene responsabilidad por los miembros de su familia (ej., la gente casada o con hijos).
- ◆ Mientras que los científicos no han descubierto un gene específico que cause el suicidio, es sabido que las personas con una historia familiar de suicidio están en aumento de riesgo.
- ◆ La gente con una historia de trauma (ej., abuso en la infancia o experiencias en combate) están en alto riesgo de suicidio.
- ◆ Participar en una organización religiosa o de la comunidad pudiera disminuir el riesgo de suicidio.

¿Como se puede prevenir el suicidio?

Como los pensamientos o comportamientos suicidas son una emergencia psiquiátrica, la participación de profesionales de la salud mental debidamente capacitados es necesaria. Para algunas personas esto quiere decir, hacer una cita para ver a un terapeuta o un psiquiatra; para otras personas pudiera ser, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencia más cercana. Después de ser evaluados por un profesional de la salud mental, alguna gente pudiera ser capaz de continuar con un tratamiento ambulatorio; otros pudieran necesitar hospitalización psiquiátrica para manejar sus síntomas. El tratamiento psiquiátrico continuo es útil para la mayoría de personas con pensamientos y comportamientos suicidas. Algunas formas de psicoterapia tales como, terapia cognitiva conductual o CBT (Cognitive Behavioral Therapy) por sus siglas en inglés, y la terapia conductual dialéctica o DBT (Dialectical Behavior Therapy) por sus siglas en inglés, son muy útiles como tratamiento para los pensamientos o comportamientos suicidas.

La psicoterapia también puede ser una parte útil en el tratamiento continuo para personas con enfermedades mentales.

El alcohol y las drogas son muy peligrosos para las personas en riesgo de suicidio. La adicción pone a las personas en aumento del riesgo de suicidio y también puede empeorar otras enfermedades mentales que aumentan aún más este riesgo. Adicionalmente, la gente que esta bajo la influencia o con repercusiones por falta de la droga y el alcohol son más impulsivas. Esta impulsividad

puede hacer a las personas más propensas a intentar suicidarse y quizás menos probable a que pidan ayuda para sus incomodos síntomas.

Algunos medicamentos pudieran ser útiles en la reducción del riesgo de suicidio en ciertos pacientes con enfermedad mental. Mientras los antidepresivos cargan una “Caja Negra de Advertencia” por parte de la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos, FDA (por sus siglas en inglés) respecto al riesgo de suicidio, mucha gente con depresión o ansiedad tendrán menos probabilidad de lastimarse si están tomando medicamento antidepresivo. Más estudios científicos de gente con depresión sugieren que los antidepresivos salvan vidas previniendo el suicidio porque la depresión sin tratar es un factor de alto riesgo para suicidarse. Otros medicamentos también pudieran ser útiles; para alguna gente con síntomas de depresión, el litio pudiera ser útil disminuyendo el riesgo de suicidio.

¿Que pueden hacer los amigos y familiares?

Si tienen preocupación que alguien cercano a ellos esta pensando en el suicidio, la familia y amigos pueden ser muy útiles alentando a su ser querido a buscar tratamiento. Algunas personas pudieran tener miedo de empeorar la situación si sacan a relucir el tema del suicidio con su ser querido. Mientras que ésta es una preocupación común, los estudios científicos muestran que preguntando a su ser querido acerca del suicidio y alentándolo a buscar ayuda, no aumenta el riesgo de suicidio. Al contrario, abordar las preocupaciones acerca del suicidio es útil para prevenirlo.