Cómo podo axudar a alguén que está pensando en quitarse a vida?

11 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min

A saúde mental é algo máis que a ausencia de trastornos mentais. **A saúde mental é un estado completo de benestar físico, mental e social**, no que as persoas poden acadar os seus obxectivos e son capaces de facer fronte o estrés da vida, traballar de xeito frutífero e contribuír a súa comunidade. A saúde mental é unha materia de interese para todos e non só para aqueles afectados por un trastorno mental.

Os **cambios sociais** rápidos, as **condicións de traballo** estresantes, a **discriminación de xénero**, a **exclusión social**, os **estilos de vida pouco saudables**, o **baixo nivel educativo**, a **violencia** e a **mala saúde física** son **factores de risco** para o desenvolvemento de trastornos mentais.

Tamén hai **factores da personalidade e psicolóxicos** así como **condicionantes biolóxicos e xenéticos** que fan que unhas persoas sexan máis vulnerables que outras a padecer un trastorno mental. Pero o máis importante é que **existen estratexias e intervencións intersectoriais eficaces e rendibles de promoción, protección e restablecemento da saúde mental**.



Os suicidios e os intentos de suicidio afectan non só ás persoas, senón tamén ás familias, as comunidades e as sociedades. Os factores de risco asociados ao suicidio, como a perda laboral ou financeira, o trauma ou o abuso, os trastornos mentais e por uso de substancias e as barreiras para acceder á atención médica, ampliáronse aínda máis coa COVID-19.

O suicidio pódese previr. As principais medidas de prevención do suicidio baseadas en probas inclúen restrinxir o acceso aos medios para o suicidio, políticas de saúde mental e redución do alcol, e promover a información mediática responsable sobre o suicidio.

O estigma social e a falta de conciencia seguen sendo os principais obstáculos para a procura de

axuda para o suicidio, o que pon de relevo a necesidade de campañas de alfabetización en saúde mental e contra o estigma.

Escoite sen xulgar e ofreza o seu apoio (falar sobre os pensamentos relacionados con quitarse a vida non causa o suicidio)



Anímea a buscar axuda profesional



Quede coa persona que cre que está en perigo inmediato



Para máis información:

- La conducta suicida. Información para pacientes, familiares y allegados
- El día después del suicidio de un familiar o allegado. Información para familiares y allegados