

Prevención Del Suicidio

El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los adultos en edad laboral en los Estados Unidos. Impacta profundamente trabajadores, familias y comunidades. Afortunadamente, como otras muertes en el lugar de trabajo, se pueden prevenir los suicidios. A continuación, hay 5 cosas que debe saber sobre la prevención del suicidio.

1. Ser Consciente

Todos pueden ayudar a prevenir el suicidio

Puede ser difícil hablar de salud mental y suicidio, especialmente con compañeros de trabajo, pero sus acciones pueden marcar la diferencia. Cuando usted trabajar en estrecha colaboración con los demás, puede sentir cuando algo anda mal.

2. Presta Atención

Conozca las señales de advertencia del suicidio

No existe una causa única para el suicidio, pero hay señales de advertencia. Los cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o incluso lo que dicen pueden indicar alguien está en riesgo. Toma estos signos en serio. Podría salvar una vida.

3. Llegar A Ellos

Pregunta "¿Estás bien?"

Si está preocupado por un compañero de trabajo, hable con él en privado, y escuchar sin juzgar. Anímelos a comunicarse con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP), los recursos humanos (HR) departamento o profesional de la salud mental.

4. Tomar Acción

Si alguien está en crisis, quédese con ellos y obtenga ayuda

Si cree que un compañero de trabajo está en riesgo inmediato de suicidio, quédese con ellos hasta que pueda obtener más ayuda. Póngase en contacto con los servicios de emergencia o la línea de vida de crisis y suicidio 988.

5. Aprende Mas

Los recursos de prevención del suicidio están disponibles

- Llame o envíe un mensaje de texto a Suicide and Crisis Lifeline al 988.
- Visite la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (www.afsp.org) para obtener más información sobre los factores de riesgo de suicidio, advirtiendo signos y lo que puede hacer para ayudar a prevenir el suicidio.