

Experiencia UA
Universidad Autónoma de Chile



GUÍA DE SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Universidad Autónoma de Chile

Documento elaborado a partir de la Guía Práctica en Salud Mental y Prevención del Suicidio para Estudiantes de Educación Superior del Ministerio de Salud.

Introducción

La Comisión de Salud Mental de Universidad Autónoma de Chile ha desarrollado la presente guía que tiene por objeto colaborar en la prevención de la salud mental y del suicidio en estudiantes de la Universidad, con el objetivo de promover un entorno seguro al interior de los campus universitarios.

1. Reconoce la importancia

Los problemas de salud mental y el suicidio son más comunes de lo que pensamos. Estar atentos y pedir ayuda es fundamental para el bienestar.

2. Conductas o espectro suicida

Existe un rango de conductas suicidas. Conocerlas puede ayudar a su prevención.

✦ Ideas de muerte:

Pensamientos recurrentes o una atracción hacia la muerte. No necesariamente implican un deseo de terminar con la vida, pero si se presentan con frecuencia es recomendable buscar apoyo social o ayuda profesional.

✦ Ideación suicida:

Pensamientos sobre la propia muerte, ideas concretas de morir o fantasías acerca de morir por causas externas. Estos pensamientos pueden manifestarse como imágenes mentales, ensoñaciones o conversaciones internas.

✦ Planificación suicida:

Se refiere a elaborar un plan para llevar a cabo un acto de suicidio o a realizar planificaciones previas.

✦ Intento de suicidio:

Acciones con las que se pretende atentar contra la propia vida y pueden ser tanto planificadas como impulsivas.

3. Señales de alerta

Observa señales de alerta como:

- ✦ Deseo de morir, hacerse daño o amenazas de suicidio.
- ✦ Sentimientos de desesperanza o la sensación de no tener razones para vivir.
- ✦ Sensación de estar atrapado o experimentar un dolor insoportable.
- ✦ Sentirse una carga para los demás o responsable de todo lo negativo.
- ✦ Aumento del consumo de alcohol o drogas.

- ✦ Aislamiento social, retirándose de amigos y familiares.
- ✦ Cambios en los patrones de sueño, ya sea durmiendo en exceso o experimentando insomnio.
- ✦ Dar regalos de posesiones preciadas, como si se estuviera despidiendo.
- ✦ Agresividad o comportamiento impulsivo.
- ✦ Experimentar una profunda desesperanza, pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas, irritabilidad, humillación o ira inusual.
- ✦ No ignores estas señales; preguntar es esencial.

4. Buscar ayuda






- ✦ No dudes en buscar ayuda si sientes ansiedad, tristeza intensa o si tus pensamientos te abruman.
- ✦ Si te complica realizar tareas cotidianas, si has intentado hacerte daño o estás planificando hacerlo.
- ✦ Si sientes miedos intensos y temores que te impiden realizar tus actividades, o si te sientes muy pesimista respecto al futuro y a tus planes.
- ✦ Pedir ayuda es el primer paso para sentirte mejor.

5. Dónde buscar ayuda

- ✦ Si te atiendes en la red de salud pública, busca ayuda en tu centro de atención primaria o consultorio.
- ✦ Conoce e inscríbete en el Centro de Salud Familiar (CESFAM) de tu comuna.
- ✦ Dependiendo de la gravedad, podrías ser derivado al Centro de Salud Mental Comunitario (COSAM).
- ✦ Si tienes una urgencia de salud mental, puedes asistir directamente a cualquier hospital que cuente con atención de urgencia, de preferencia psiquiátrica.

Canales de ayuda

Existen programas públicos y organizaciones privadas que disponen de canales de ayuda y orientación:

-  Salud Responde 600 360 7777
-  Fono Drogas y Alcohol 1412
-  Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las Mujeres 1455
-  Fundación Todo Mejora www.todomejora.org
-  o al correo apoyo@todomejora.org

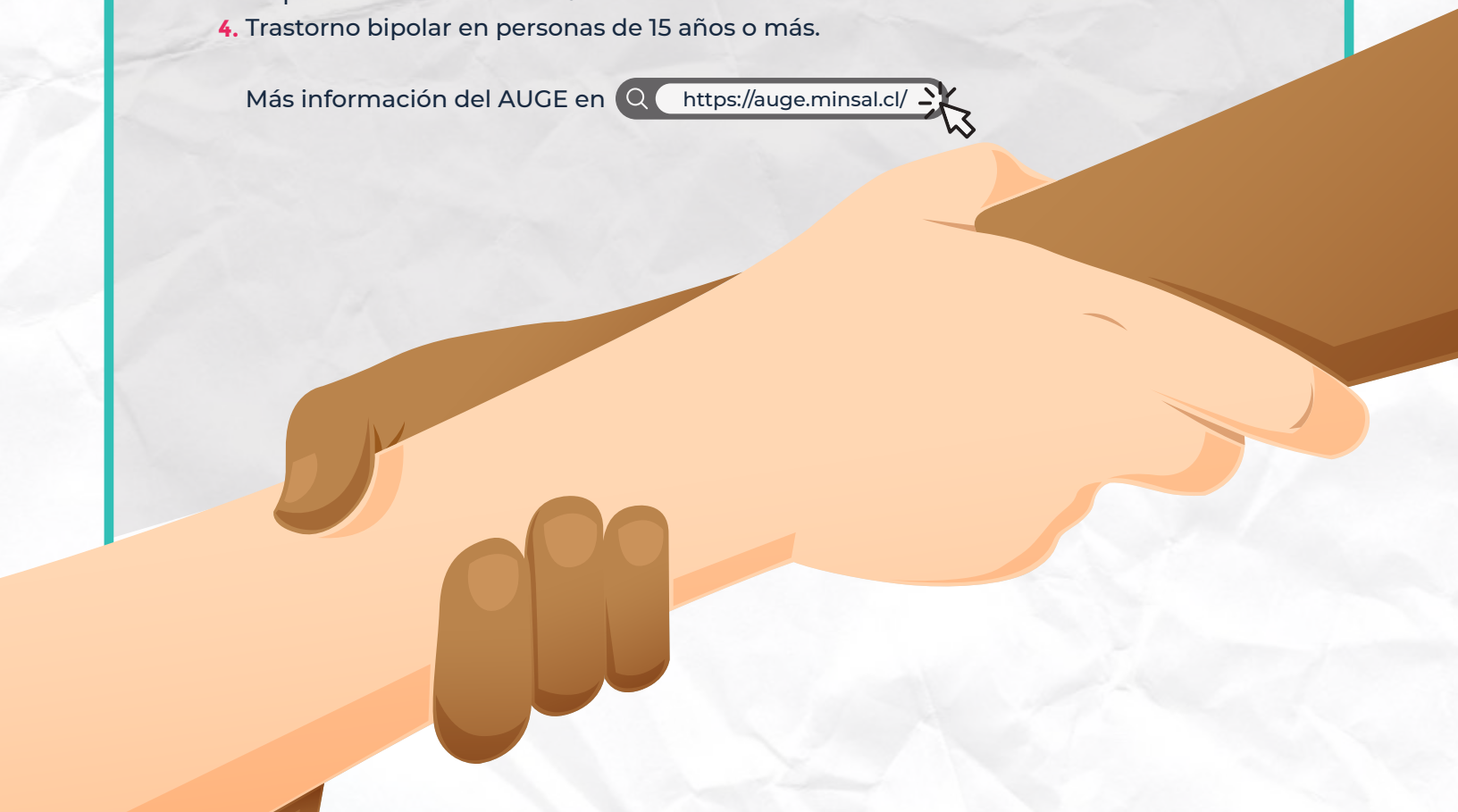
Prevención AUGE

Conoce los beneficios garantizados por ley para la atención de problemas de salud mental.

Existen 4 problemas de salud mental cubiertos por el plan AUGE:

1. Esquizofrenia
2. Depresión en personas de 15 años o más.
3. Consumo perjudicial o dependencia de riesgo bajo o moderado de alcohol y drogas en personas menores de 20 años.
4. Trastorno bipolar en personas de 15 años o más.

Más información del AUGE en



Mitos Comunes

1

“Hablar sobre estos temas puede inducir al suicidio.”

No temas preguntar a alguien si está pensando en suicidio o hablar sobre el suicidio. Escuchar y mostrar empatía pueden salvar vidas y ser la clave para la prevención.

2

“No hay esperanza para las personas con trastornos de salud mental.”

Estos trastornos tienen tratamiento. Mientras más temprano consultes, mejor es el pronóstico.

3

“La salud mental de las personas es una preocupación sólo de psicólogos y psiquiatras.”

La salud mental es tarea de todos. El trabajo de toda la comunidad puede aportar mucho para mejorar la salud mental.



Cuida de ti mismo y de los demás

Mantener un equilibrio emocional es fundamental, tanto si estás pasando por dificultades de salud mental como si estás apoyando a alguien que lo está. Aquí hay algunas pautas adicionales:

Practica la autocompasión (no somos superhéroes) y busca ayuda cuando la necesites.
No debes enfrentar todo solo.

Conoce tus propios límites y establece límites saludables cuando estés ayudando a alguien en crisis.

Edúcate sobre salud mental y prevención del suicidio para estar mejor preparado para abordar estos temas.

Fomenta la comunicación abierta en tu comunidad y entre tus amigos y seres queridos

Recuerda que hablar sobre estos temas no induce al suicidio; al contrario, puede ser fundamental para prevenirlo.

La salud mental es una responsabilidad de todos, no sólo de profesionales de la salud. La comunidad puede desempeñar un papel esencial en el apoyo a quienes lo necesitan.



Actividad Práctica

Crea tu ficha "¿Qué hacer en caso de crisis?"

¿A quién puedo recurrir?

Nombra al menos tres personas que puedas llamar frente a una situación de crisis. Ejemplo: familiares o amigos.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué hacer para distraerme?

Menciona tres cosas que te permitan distraer tu atención en caso de una situación de malestar. Ejemplo: leer o escuchar música, entre otros.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Dónde llamar o acudir en caso de que la situación se vuelva aún más crítica?



Teléfono de Salud Responde
600 360 7777 2



Teléfono de asistencia
131

Urgencia más cercana ¿Cuál?

www.uautonoma.cl



ENTORNO
SEGURO