

LA IDEA SUICIDA SE COMUNICA A OTROS

En los adolescentes, el 54% comunican sus intenciones a sus familiares y amigos, principalmente a través de su conducta, más que con palabras.

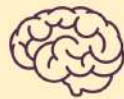
El 58% de las personas adultas mayores realizan comentarios a sus médicos de atención primaria, comunicando sus intenciones o su falta de motivación para vivir.

LA PREVENCIÓN INICIA CONTIGO



Si tú o un conocido presentan alguno de estos síntomas, busca ayuda

- Síntomas observables de depresión
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas
- Impulsividad reciente o toma de riesgos innecesarios
- Amenazas de suicidarse o expresar deseo de morir
- Regalar pertenencias muy valiosas o significativas
- Adquirir un arma de fuego u otros medios para suicidarse
- Rabia o coraje inesperado o injustificado



DIRECCIÓN DE
**SALUD MENTAL
Y ADICCIONES**

✉ prevencionsuicidiosonora@gmail.com

📍 Dirección Salud Mental y Adicciones Sonora

📷 [dgsmason](https://www.instagram.com/dgsmason)



**Centro Comunitario de Salud
Mental y Adicciones
(CECOSAMA)**

Agua Prieta Tel: 633 121 62 65
cecosamaapson@gmail.com

Caborca Tel: 637 372 57 14
cecosamacaborca@gmail.com

Cajeme Norte Tel: 644 413 68 81
cecosamacajemenorte@gmail.com

Cajeme Sur Tel: 644 148 7696
cecosamacajemesur@gmail.com

Guaymas Tel: 622 221 01 08
cecosama.guaymas@gmail.com

Hermosillo Norte Tel: 662 118 83 26
cecosamahillonorte@gmail.com

Hermosillo Sur Tel: 662 651 22 57
cecosamahermosillosur@gmail.com

Nogales Tel: 631 314 88 88
cecosamanogales@gmail.com

Navojoa Tel: 642 421 33 20
cecosamanavojoa@gmail.com

Puerto Peñasco Tel: 638 388 82 40
cecosamapuertopenasco@gmail.com

San Luis Río Colorado Tel: 653 517 78 20
cecosamaslrc@gmail.com

Atención gratuita
Lunes a Viernes, de 8:00 a 15:30 hrs.



**DESPACHO DE
SALUD MENTAL
ATENCIÓN LAS
24 HORAS**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
PÚBLICA

DIRECCIÓN DE
**SALUD MENTAL
Y ADICCIONES**

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Dale color a tu vida



Salud
Secretaría de Salud



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

SUICIDIO

SE LE LLAMA A LA ACCIÓN DE QUITARSE LA VIDA POR ACTO PROPIO.

ES EL ACTO POR EL QUE UNA PERSONA DELIBERADAMENTE SE PROVOCA LA MUERTE.

Principalmente son jóvenes entre 18 y 34 años quienes logran suicidarse.

Sonora se ubica regularmente dentro de los 10 primeros lugares en tasa de suicidio a nivel nacional.

Las mujeres lo intentan más veces, pero son los hombres los que lo logran más rápido. Es la segunda causa de muerte en los jóvenes y está muy relacionada con la primer causa de muerte que son los accidentes.

Las causas del suicidio son múltiples pero las más frecuentemente asociadas son los trastornos mentales sobre todo la depresión, trastorno bipolar, psicosis y consumo de drogas.

SÍNTOMAS DE RIESGO PARA SUICIDIO DESPUÉS DE UN EPISODIO DEPRESIVO

- Desesperación
- Falta de esperanza en el futuro
- Ansiedad/ataques de angustia
- Personalidad agresiva o impulsiva
- Tener en mente un intento de suicidio serio o ensayar un plan
- Haber sido hospitalizado recientemente por depresión o ansiedad
- Oír voces, sentir que lo persiguen o ver cosas fuera de la realidad (especialmente hospitalizados).

SEÑALES DE ADVERTENCIA ACERCA DEL RIESGO SUICIDA:

SITUACIONALES	EMOCIONALES	CONDUCTUALES	VERBALES
Pérdida de una relación por rechazo o separación	Depresión	Adquirir arma de fuego	Comentarios directos
Muerte de un ser amado	Trastorno Bipolar	Almacenar medicamentos	"Quisiera estar muerto/a"
Enfermedad terminal propia o de un ser querido	Desesperanza	Dejar de realizar actividades que disfrutaba hacer	"Si no fuera por mis hijos, me suicidaría"
Pérdida de seguridad financiera	Desamparo	Hacer o cambiar testamento	"Quisiera tener el valor de suicidarme"
Cambio drástico en la apariencia física	Duelo no resuelto	Mayor interés en tema de suicidio	"Estoy muy hart/a"
Pérdida de empleo / nuevo empleo	Disgusto o frustración	Regalar pertenencias	"Odio la vida" "Ya no me importa nada"
Experiencias humillantes	Alteración por drogas	Aislamiento	"¿Para qué seguir intentándolo?"
Pérdida de libertad o aprisionamiento	Irritabilidad, intolerancia o desesperación inusual	Conductas autodestructivas	"Todo está mal", "Nada mejorará"

