



HELPING HANDS



Septiembre es el Mes de la Concientización sobre el Suicidio

(Extractos de NAMI.org/help)



Una persona con la mano en la cara Descripción generada automáticamente

Septiembre es el Mes de la Prevención del Suicidio, un momento para crear conciencia sobre este tema estigmatizado y, a menudo, tabú. Aprovechamos este mes para cambiar la percepción pública, difundir esperanza y compartir información vital con las personas afectadas por el suicidio. Nuestro objetivo es garantizar que las personas, amigos y familias tengan acceso a los recursos que necesitan para hablar sobre la prevención del suicidio y buscar ayuda.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Edad. El suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 10 a 34 años
- Antecedentes familiares de suicidio
- Antecedentes de trauma o abuso
- Género. Aunque más mujeres que hombres intentan suicidarse, los hombres tienen casi 4 veces más probabilidades de morir por suicidio
- Intoxicación. Se descubre que más de 1 de cada 3 personas que mueren por suicidio están bajo la influencia del alcohol
- Una enfermedad médica grave o crónica
- Estrés prolongado
- Una tragedia o pérdida reciente
- Acceso a las armas de fuego
- Abuso o abuso de sustancias. Las drogas y el alcohol pueden provocar altibajos mentales que exacerban los pensamientos suicidas



Si está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al Suicidio y
Línea de Crisis al 988, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la
semana

O visite, nami.org/help

Su representante local del EAP es un buen recurso de información. Consulte el cartel a continuación para obtener su información de contacto.

Cómo apoyar a alguien

Cuando ocurre una crisis relacionada con el suicidio, los amigos y la familia a menudo son tomados por sorpresa, desprevenidos e inseguros de qué hacer. Los comportamientos de una persona que experimenta una crisis pueden ser impredecibles, a menudo cambiando drásticamente sin previo aviso.

Apoyar a alguien en una crisis

- Habla abierta y honestamente. No tengas miedo de hacer preguntas como: "¿Has tenido pensamientos de acabar con tu vida?"
- Haz preguntas sencillas y directas con calma, como "¿Puedo ayudarte a llamar a tu psiquiatra?"
- Una mano sosteniendo una palabra frente a una puesta de sol Descripción generada automáticamente
- Expresar apoyo y preocupación
- Retire medios como pistolas, cuchillos o pastillas almacenadas
- No discutas, amenaces ni levantes la voz
- No debatas si el suicidio está bien o mal
- Si estás nervioso, trata de no moverte ni caminar



Señales de advertencia:

Los comentarios o pensamientos sobre el suicidio, también conocidos como ideación suicida, pueden comenzar con algo pequeño como "Desearía no estar aquí" o "nada importa". Pero con el tiempo, pueden volverse más explícitos y peligrosos. Conocer los factores de riesgo y las señales de advertencia puede ayudarlo a encontrar ayuda para usted, un ser querido o un amigo. Las señales de advertencia también pueden incluir un mayor consumo de alcohol y drogas, comportamiento agresivo, alejamiento de amigos, familiares y comunidad, cambios de humor dramáticos y comportamiento impulsivo o imprudente.

El corazón y el alma del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador de pares de EAP de la logia local. Estos hombres y mujeres dedicados ofrecen voluntariamente su tiempo personal para ayudar a los miembros del sindicato y sus familias que están experimentando dificultades personales. Los pares del EAP no hacen diagnósticos clínicos ni evaluaciones clínicas; Sin embargo, están capacitados para tener una idea de su situación y derivarlo a un recurso apropiado para una evaluación más detallada. Los pares de EAP harán un seguimiento para asegurarse de que haya podido acceder a los servicios que abordan la dificultad que estaba experimentando.



IAM EAP Airline Chairmen
American Airlines **Chris Davis:**
704-572-4859, E-mail: chrisx1959@yahoo.com

United Airlines **Tony Rodriguez,**
303-525-3334 E-mail: iameaptony@gmail.com

Hawaiian Airlines **Christine Mahoe**
808-367-3774 E-mail: cmahoe@iam141.org

Recursos para el suicidio (de NIMH.NIH.gov)

Tips for Talking With a Health Care Provider About Your Mental Health

-  Talk to a primary care provider
-  Prepare ahead of your visit
-  Consider bringing a friend or relative
-  Be honest
-  Ask questions

 National Institute of Mental Health

nimh.nih.gov/talkingtips
NIH Publication No. 2018-5054