

Para ayudar a alguien con traumatismo craneal que está pensando en suicidarse:

Escuche y tenga paciencia

Pregúntele cómo se siente

Tómelo en serio

Ayúdelo a controlar su consumo de alcohol y drogas

Ayúdelo a encontrar recursos dentro de su comunidad

Derívelo a un profesional de salud mental

Recursos de prevención del suicidio

Línea de crisis para los veteranos
1-800-273-8255 Presione "1"
Textos al número 838255

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio
Teléfono: 1-888-333-2377 (AFSP)
<http://www.afsp.org/>

Asociación Americana de Suicidología
Teléfono: (202) 237-2280
<http://www.suicidology.org/home>

Centro Clínico VA VISN 19 de Enfermedad Mental, Investigación y Educación
<http://www.mirecc.va.gov/visn19/>

El Apoyo de este proyecto también estuvo a cargo de Programa de Colorado para Traumatismo Craneal
<http://tbicolorado.org/>

Traumatismo Craneal y Prevención del Suicidio

Línea de crisis para los veteranos

1-800-273-8255 Presione "1"

Textos al número 838255



Traumatismo craneal y prevención del suicidio

Algunas personas con traumatismo craneal pueden tener problemas médicos, emocionales o de pensamiento que pueden causar dificultades incluso muchos años después de la lesión.

Estos efectos duraderos pueden hacer que una persona se sienta desesperanzada y piense en quitarse la vida.

Algunas personas con un historial de traumatismo craneal y sus familiares compartieron sus historias con nosotros e hicieron las siguientes sugerencias respecto a la prevención del suicidio.

Las personas con un historial de traumatismo craneal afirmaron que antes de considerar el suicidio

Sintieron:

Tristeza
Desesperación
Soledad
Frustración
Estrés
Ira
Inutilidad

Pensaron en:

Ser una carga
Haber fallado
Perder el sentido de su propósito

Tuvieron dificultades para:

Pensar claramente

Estaban haciendo un mal uso de:

Alcohol o drogas

Las personas con historial de traumatismo craneal y sus familiares compartieron estas sugerencias para las personas que están pensando en suicidarse

Distráigase:

Buscando ayuda
(en un amigo o familiar)
Escribiendo en un diario
Escuchando música
Jugando con una mascota
Saliendo a caminar
Trabajando en un hobby
Jugando a las cartas
Leyendo

Involúcrese en actividades:

Salga al aire libre
Haga ejercicio
Pase un tiempo ayudando a los demás
Hable con otras personas

Busque ayuda profesional:

Grupo de apoyo de Traumatismo craneal
Psicoterapia individual
Evaluación de medicación