

¿Cree que no vale la pena vivir?

Si a veces piensa que la vida es tan difícil que no vale la pena vivir, **siga leyendo...**

Lo que puede pensar o sentir

- El sufrimiento parece aplastante e insoportable.
- Se siente desesperanzado, ¿como si no tuviera sentido vivir?
- Le obsesionan los pensamientos negativos e inquietantes.
- No puede imaginar ninguna otra solución a sus problemas que no sea el suicidio.
- Piensa en la muerte como un alivio.
- Piensa que todo el mundo estaría mejor sin usted
- Se siente inútil y no valorado.
- Se siente muy solo aunque tenga amigos y familiares.
- No entiende por qué se siente o piensa así.

Lo que tiene que recordar

- No está solo. Muchas otras personas han pasado por lo mismo y están vivas.
- Está bien hablar sobre el suicidio. Puede ayudarle a sentirse mejor.
- Tener un episodio de autolesión, pensamientos o planes suicidas es signo de un grave trastorno emocional (tal vez como resultado de la pérdida de un ser querido, la pérdida del empleo, la ruptura de una relación, el padecimiento de una enfermedad, de violencia o abuso). No es su culpa; le puede pasar a cualquiera.
- Puede ponerse mejor.
- Hay personas que pueden ayudarlo.

Recuerde:
si piensa que
no vale la pena
vivir, pida ayuda.
No está solo. Le
pueden ayudar



Lo que puede hacer

- Hable de sus sentimientos con un familiar, amigo o colega de su confianza.
- Si piensa que corre un peligro inmediato de hacerse daño a sí mismo, llame a los servicios de emergencias o a un teléfono de asistencia para personas en crisis, o acuda allí directamente.
- Hable con un profesional de salud, como: un médico, psiquiatra, psicólogo, promotor de salud, enfermera, educador para la salud o un trabajador social.
- Si practica alguna religión, llame a alguien de su comunidad religiosa en quien confíe.
- Únase a un grupo de autoayuda o apoyo para personas que han tenido episodios de autolesión. Pueden ayudarse mutuamente a sentirse mejor.

**Si necesita ayuda
consulte en el Establecimiento
de Salud más cercano**