



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL LUGAR DE TRABAJO



PAE NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

Cuando un empleado admite que está pensando en suicidio:

La preocupación del supervisor y su respeto puede contribuir al proceso de sanación.

- En primer lugar, muestre su preocupación y ofrezca apoyo. Es importante que el empleado se sienta valorado como ser humano y como parte de su equipo de trabajo.
- Muestre empatía y ofrezca esperanza, con la ayuda adecuada se puede encontrar solución a sus problemas.
- Pregunte si los problemas del empleado son relacionados al trabajo y de ser así, tome la iniciativa de corregir esas situaciones.
- Admita que sus problemas son reales y dolorosos pero no ofrezca consejo.
- No indague sobre sus problemas personales pero esté dispuesto a escuchar con empatía y confidencialidad si el empleado escoge compartir sus situaciones.

Consiga ayuda

Como regla general, cualquier persona que considere el suicidio debe ser referida para evaluación con un profesional de la salud mental.



- Consulte con su Programa de Ayuda al Empleado (PAE), llame al 911 ó asista a la sala de emergencia psiquiátrica más cercana.
- Para mayor información orientese sobre la ley 408 de Salud Mental en Puerto Rico.

Seguimiento

Una vez el empleado se encuentre participando de un programa de tratamiento, mantenga comunicación con el programa. Esto **NO** significa que discutirá situaciones personales con su terapeuta, sino que estará dispuesto a colaborar con aquellos aspectos relacionados a los aspectos laborales como por ejemplo.

- Si el empleado necesita un ajuste temporero en sus funciones u horario de trabajo, durante el proceso de tratamiento.
- Si los medicamentos prescritos pueden afectar su desempeño y/o seguridad.

Este tipo de comunicación únicamente puede ocurrir si el empleado lo permite y firma una hoja de consentimiento para divulgar información.

Cúidese a sí mismo

Trabajar con una persona que desea suicidarse puede ser muy estresante por lo que deberá tomar pasos positivo para mantener una buena salud mental mientras ayuda a su empleado. No vacile en buscar ayuda para usted también.

*Adaptado de Handling Traumatic Events, by The United States Office of Personnel Management

Visítanos <http://www.inspirapr.com>
"Sirviendo a todo PR"

Conozca las señales

No hay un suicida típico. Afortunadamente, hay algunas señales que pueden ayudar a salvar la vida en muchos casos.

La persona que piensa en suicidarse:

- Habla de suicidarse
- Tiene dificultades para comer o dormir
- Muestra un cambio radical en su comportamiento
- Se aleja de sus amigos y/o sus actividades sociales
- Pierde el interés en sus aficiones, sus estudios o su trabajo
- Se prepara para morir: escribe su testamento y pone en orden sus asuntos
- Regala sus posesiones más apreciadas
- Ha intentado suicidarse previamente
- Corre riesgos innecesarios
- Ha sufrido recientemente una pérdida importante
- Piensa constantemente en la muerte
- Pierde el interés en su apariencia personal
- Aumenta su consumo de bebidas alcohólicas o de drogas

Sea consciente de los sentimientos

Las personas en situaciones de crisis contemplan a veces el suicidio porque piensan que no les queda otro recurso. Estos son algunos de los sentimientos que suelen manifestar esas personas:

- Incapacidad de superar el dolor
- Incapacidad de pensar claramente
- Incapacidad de tomar decisiones
- Incapacidad de ver alternativas
- Incapacidad de dormir, comer o trabajar
- Incapacidad de salir de la depresión
- Incapacidad de escapar de la tristeza
- Incapacidad de imaginar un futuro sin sufrimiento
- Incapacidad de ver su propio valor
- Incapacidad de lograr que alguien les preste atención
- Incapacidad de controlar la situación

Fuente: American Association of Suicidology (AAS)

Si tiene estos sentimientos, busque ayuda. Si alguien que usted conoce expresa estos sentimientos, ofrézcale su ayuda.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

