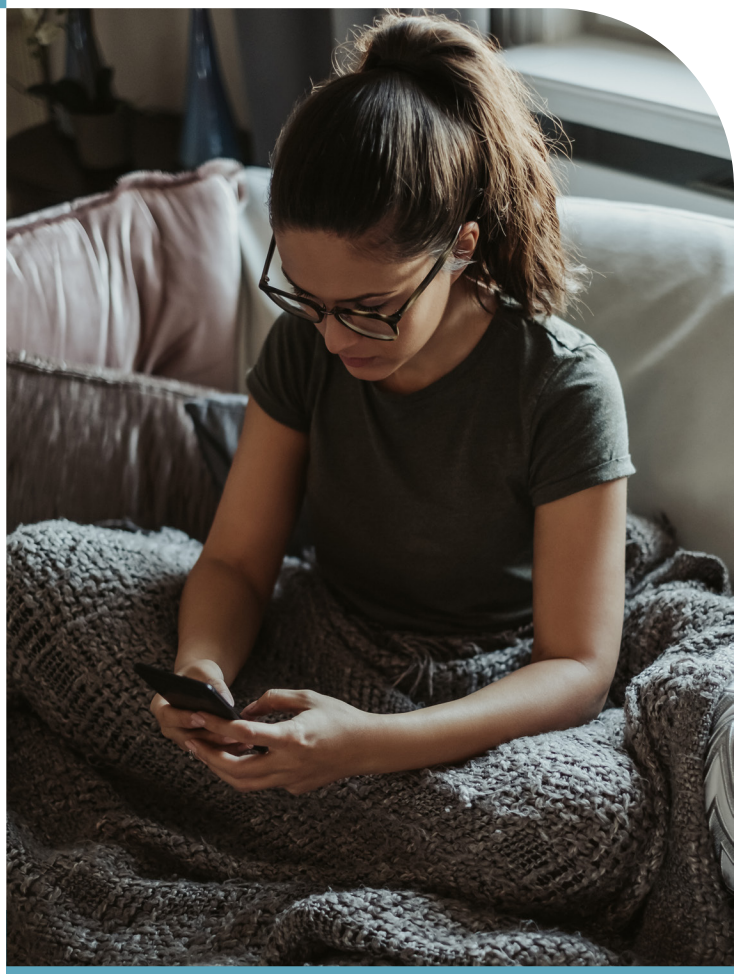
uprisehealth

NOTICIAS DE SEPTIEMBRE **2022**

Información que lo empodera en el manejo de su bienestar físico y emocional

Mes de la prevención y concientización del suicidio



CONTENIDOS

2 // Cómo ayudar a alguien con tendencias suicidas

3 // Emergencias de salud mental en el lugar de trabajo

4 // Recursos y eventos

Septiembre es el mes de la prevención y concientización del suicidio

Este es un tema difícil, pero importante. Cada 40 segundas se suicida una persona en todo el mundo. Hablar sobre el suicidio puede ayudar a reducir el estigma que lo rodea y potencialmente ayudar a las personas a sentirse mejor equipadas si comienzan a luchar con la ideación suicida (o ven a otra persona luchando). Siga leyendo para obtener más información sobre las señales de advertencia, las formas de ayudar y los recursos disponibles.

800.395.1616

https://link.uprisehealth.com/members

uprisehealth

Cómo ayudar a alguien con tendencias suicidas

Reconozca las señales de advertencia

Las investigaciones demuestran que la mayoría de las personas que intentan suicidarse o se suicidan mostraron señales de advertencia comunes previamente. A la derecha, mencionamos señales de advertencia importantes, para que sepa qué buscar.

Tómese en serio las declaraciones suicidas

Hablar de suicidio es un grito de ayuda. Si alguien que conoce habla de pensamientos suicidas, ya sean pasivos o inminentes, hay que tomarlos en serio.

Escuche su perspectiva

No discuta con una persona para convencerla de que está equivocada en sus sentimientos. Valide sus emociones y muestre preocupación. Haga preguntas y aprenda más.

Sea directo y franco si está preocupado

Muchas personas tienen miedo de sacar el tema del suicidio, pero los expertos recomiendan que, si está preocupado, pregunte directamente: "¿Tienes (o has tenido) sentimientos suicidas?"

No deje sola a una persona de alto riesgo

Si alguien expresó un deseo inminente de morir, no lo deje solo. Pida ayuda a otras personas y asegúrese de que una persona de confianza esté con ella en todo momento mientras busca ayuda adicional.

Ayude a encontrar profesionales de la salud mental y tratamiento

No tiene que ayudar a una persona sola. Los profesionales de la salud mental son los más indicados para tratar la ideación suicida. Usted puede ayudar encontrando consejeros y centros de tratamiento bien informados.

APRENDA ESTAS SEÑALES COMUNES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

Apatía
Pérdida de interés en la escuela, el trabajo o los pasatiempos.

Comportamiento arriesgado
Tomar riesgos innecesarios.

Preparación personal
Regalar posesiones preciadas.

Grandes luchas con las necesidades clave
Tener problemas para comer y dormir.

Planificación del patrimonio
Prepararse para la muerte al redactar un testamento.

Más información
Para obtener más información sobre la prevención del suicidio
https://link.uprisehealth.com/prevent

988 | *Línea de vida para el suicidio y la crisis. La ayuda está disponible 24/7.* ***Llame al 988.***

uprisehealth

Emergencias de salud mental en el lugar de trabajo

Las emergencias pueden ocurrir en el trabajo. Sepa qué hacer para ayudar.

Al igual que una emergencia de salud física, una emergencia de salud mental puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Si alguien se tropieza y se rompe el tobillo en el trabajo, los compañeros deben ser capaces de apoyar a la persona y conseguir la ayuda que necesita. Lo mismo ocurre si alguien tiene una crisis de salud mental en el trabajo, así que vamos a repasar qué son, los signos a los que hay que prestar atención y cómo se puede ayudar.

¿Qué es una emergencia de salud mental?

Una emergencia de salud mental (también conocida como crisis de salud mental) es cualquier situación en la que el estado de salud mental de una persona lo pone en riesgo importante o le impide ser capaz de funcionar y cuidar de sí mismo. En años anteriores, era común referirse a estas situaciones de crisis como “crisis nerviosas”. Eso no es un diagnóstico médico, es un término vago y puede ser denigrante. Preferimos la palabra “emergencia de salud mental”, porque describe con precisión la situación: hay una emergencia y esta incluye problemas de salud mental.

Signos comunes de una emergencia de salud mental

- Incapacidad para funcionar en el trabajo
- Incapacidad extrema para ocuparse de la higiene
- Cambios de humor repentinos e intensos
- Psicosis
- Paranoia
- Ira extrema
- Violencia
- Pensamientos suicidas
- Autolesiones
- Aislamiento extremo

CÓMO AYUDAR A UN COMPAÑERO DE TRABAJO EN CRISIS

- Si no se siente seguro o el compañero de trabajo es violento, no se quede en el mismo espacio físico y pida ayuda inmediatamente (lo adecuado es el 911, pero puede que su trabajo también tenga un protocolo recomendado que puede ser adecuado).
- Si no está en peligro, mantenga la calma y escuche a la persona en crisis. Pregunte qué necesita, ofrezca opciones (¿necesita un poco de agua? ¿Quiere ir a un espacio más tranquilo? ¿Hay alguien a quien pueda llamar por ti?).
- Pida ayuda a otras personas de su entorno. Puede ser mejor que alguien se quede con la persona en crisis y que otro consiga ayuda de las personas adecuadas en su lugar de trabajo (por ejemplo, su supervisor, un gestor de crisis, RRHH). Incluso si la persona no está siendo violenta, podría ser apropiado llamar al 911, para que la persona pueda llegar rápidamente a los profesionales de la salud.

Es importante que el lugar de trabajo cuente con procesos de gestión de crisis. Consulta con RRHH para ver si hay uno y revisa el plan y los procedimientos. También puede consultar a su EAP sobre los recursos disponibles para la gestión de crisis. Estamos aquí para ayudarlo. Lea este blog para obtener más información sobre las crisis de salud mental en el lugar de trabajo: https://link.uprisehealth.com/work-crisis

988 *Línea de vida para el suicidio y la crisis. La ayuda está disponible 24/7.* ***Call 988.***

uprisehealth

Recursos y eventos

Presentamos historias de éxito— Gente real, transformación real

Queremos escuchar y compartir las historias de nuestros miembros que han superado sus luchas personales y dar a conocer los pasos que ha dado para transformarse y potenciar un cambio positivo.

Si tiene una historia que le gustaría enviar, envíenos un correo electrónico a marketing@uprisehealth.com. Puede elegir ser anónimo. Esperamos saber de usted y compartir sus historias para inspirar a otros.

Mes de la concientización sobre la prevención del suicidio

Durante septiembre, muchas organizaciones, incluida la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés), concientizan sobre el suicidio, difunden la esperanza, comparten recursos útiles e intentan aumentar las conversaciones sobre la prevención del suicidio.

La semana nacional de prevención del suicidio también se celebra en septiembre. Este año, comenzará el domingo 4 de septiembre y terminará el sábado 10 de septiembre. Como parte de esta campaña, muchas organizaciones médicas realizan pruebas de detección de la depresión y ponen a disposición otras herramientas.

- **988 Línea de atención al suicida: Conozca cómo podemos ayudar todos: https://988lifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/**
- **Línea de texto para crisis: envíe un mensaje de texto con el nombre INICIO al 741741 para conectarse con un consejero de crisis: https://www.crisistextline.org/**
- **Línea de crisis para veteranos: https://www.veteranscrisisline.net/**
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: https://www.samhsa.gov/find-treatment**
- **Blog de NAMI: Hable con su adolescente sobre el suicidio: https://link.uprisehealth.com/talk-about-suicide**
- **Blog de NAMI: Mi caso para usar y respetar las advertencias de activación: https:// link.uprisehealth.com/trigger-warnings**
- **Blog de Uprise Health: Fingir en línea: https://link.uprisehealth.com/faking-it-online**

Webinario de este mes sobre cualidades personales

Atravesándo por el divorcio

Independientemente de la etapa del proceso en la que se encuentre, esta sesión dinámica le proporcionará información, herramientas y recursos para apoyarlo durante y después de su divorcio.

Los webinarios mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del día1 de cada mes y los temas tratados anteriormente pueden verse en cualquier momento.Para ver los webinarios ingrese en el sitio reservado a los miembros de Uprise Health con el código de acceso que le fue asignado y haga clic en «Work-Life Services» (Servicios para el balance del trabajo y la vida personal). Para obtener un certificado de asistencia al webinario, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.