



PREVENIR SUÏCIDI

El suïcidi no és un moviment en direcció cap a la mort; és un moviment en direcció contrària a un dolor intolerable causat per una malaltia, com el desordre bipolar, el qual pot ser diagnosticat i tractat.



CONEGUI ELS SENYALS D'ADVERTÈNCIA. Sentiments intensos de tristesa, desesperança, vergonya, culpabilitat, ansietat, o enuig. Dificultat per dormir; i/o una combinació de pensaments depressius i l'elevada energia de la mania (estat mixt) poden portar a sentiments suïcides.



PERCATES DELS FACTORS DE RISC. La probabilitat de tenir pensaments i accions suïcides augmenta immediatament després del alta hospitalària i durant períodes de mania combinada i símptomes de depressió.



MAI PARE DE PRENDRE EL SEU MEDICAMENT ABRUPTAMENT. Si vostè sent que és moment per a un canvi de medicament, formuli un pla amb el seu doctor per reduir el risc de recaiguda, efectes secundaris, i pensaments suïcides.



RETIRE OBJECTES POTENCIALMENT PERILLOsos. Si està experimentant ideació suïcida, retiri o restringeixi l'accés a armes de foc, quantitats de medicaments, i altres articles que puguin ser utilitzats per autolesionar-se.



EVITEU L'AÏLLAMENT. Comença-li a un amic de confiança o membre del seu família sobre els seus pensaments suïcides i aconsegueixi la seva ajuda per cercar tractament i romandre fora de perill.



ASSOCIEU-SE AMB PROFESSIONALS. El vostre doctor pot armar un pla de tractament per abordar, alleujar, i prevenir pensaments suïcides subseqüents.



TRUQUI PER A DEMANAR AJUDA. Per tal de facilitar la cerca d'ajuda durant episodis suïcides, afegiu el número de telèfon directe d'un centre de crisi al llistat de contactes del telèfon, i visiteu el vostre departament de emergència local si sent que corre el risc de fer-se mal a si mateix.