

Ministerio de Salud Mental

Educación, Acompañamiento, Abogacía



DIÓCESIS DE PHOENIX
LA DIÓCESIS CATÓLICA ROMANA DE PHOENIX

Pautas para crisis y angustia de salud mental

¿Qué hago cuando alguien acude a mí y puede tener tendencias suicidas?

Escúchalos. Permítales compartir sus pensamientos, sentimientos y temores. Esta persona vino a ti por una razón; Déjalos hablar. Sé un oyente activo: asiente con la cabeza, responde reformulando lo que dice.

Determina si tiene tendencias suicidas.

SOLO PREGUNTE: sea directo y hable abiertamente. Preguntar sobre el suicidio no anima a la persona. Muestra empatía y compasión.

Evaluación del riesgo de suicidio:

¿Estás pensando en suicidarte?

¿Estás pensando en quitarte la vida?

En caso afirmativo, PREGUNTE sobre la PLANIFICACIÓN

¿Has pensado en cómo te quitarías la vida?

¿Has hecho algo para conseguir las cosas que necesitas para quitarte la vida?

¿Has decidido cuándo lo harías?

Si la **persona tiene tendencias suicidas y tiene los medios y un plan, no la dejes sola. Llame al 911.** Hágale saber al despachador que la persona está en riesgo de suicidio. Pregunte por un profesional de crisis de salud mental o un equipo móvil de crisis.

No juzgues. No debata si el suicidio está bien o mal, si los sentimientos son correctos o incorrectos. Escucha, muestra apoyo y sé empático. No sermonees.

Ofrezca la esperanza de que haya ayuda disponible. Ofrécete a orar con ellos.

Si la persona no tiene tendencias suicidas, pero está angustiada, escúchala.

Permíteles compartir su historia, sus sentimientos y preocupaciones contigo en privado.

A veces, las personas solo necesitan compartir con alguien que perciben como no crítico y que no simplemente les dirá lo que deben hacer para resolver su problema.

Es poco probable que sepa cómo "solucionar" el problema. El simple hecho de estar ahí para ellos puede ser de gran ayuda.

Ofrézcales esperanza y asegúreles que hay ayuda disponible. Ofrécete a orar con ellos.

Ayúdelos a conectarse con recursos de salud mental: puede visitar la página web de la Diócesis con ellos.

Puede proporcionarles la línea directa de suicidio* que es 24 horas. **Línea Directa Nacional de Crisis de Suicidio** -Llame, envíe un mensaje de texto o chatee - **988**

***Línea de Crisis de Arizona Central**

(602) 222-9444

1-800-631-1314

1-800-327-9254 (TTY)

Empact Suicide Prevention Center

Línea de Crisis: (480) 784-1500

Condado Maricopa: 1 (866) 205-5229

Línea de crisis del norte de Arizona

1-877-756-4090

(888)757-8111

** Cualquier sala de emergencias más cercana puede ayudar a la persona.

Hay centros de atención psiquiátrica en cada condado que ofrecen evaluaciones y apoyo sin cita.

Condado de Coconino

Northern Arizona Healthcare

928-779-3366

Condado de Maricopa

Banner Behavioral Health Hospital

480-448-7500

Connections Phoenix

602-416-7600

MIND 24/7- 4 valley locations

You can text or call 1-844-646-3247

Valleywise Health

1-800-631-1314

Condado de Mohave

Mohave Mental Health Clinic, Inc

Bullhead City-928-758-5905

Kingman-928-757-8111

Lake Havasu City-928-855-3432

Condado de Yavapai

Polara Health

928-445-5211

Windhaven Psychiatric Hospital

928-445-5211