



¿Sientes que no vale la pena vivir?

Si has tenido pensamientos de suicidio o autolesión, sigue leyendo...

¿Estás experimentando alguna de las siguientes situaciones?

- Dolor que parece abrumador e insoportable.
- Sentimientos de inutilidad o desesperanza.
- Soledad.
- Pensamientos negativos constantes.
- Dificultad para imaginar otra forma de afrontar tus problemas que no sea el suicidio.
- La sensación de que todo el mundo estaría mejor sin ti.
- Dificultad para entender por qué piensas o te sientes así.



Lo que tienes que saber

- No estás solo/a. Muchas personas han pasado por lo mismo que tú y han encontrado ayuda.
- No pasa nada por hablar del suicidio. Hablar puede ayudar a aliviar algunos de los sentimientos que estás experimentando.
- Tener pensamientos de suicidio o autolesión es un signo de malestar emocional grave.
- Pensar en el suicidio no es una debilidad y no hay que sentirse culpable por ello.
- Puedes recuperarte.
- Puedes recibir ayuda.

Lo que puedes hacer

- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
- Habla con un profesional de la salud, como un médico o un profesional de la salud mental, o un consejero o trabajador social.
- Únete a un grupo de apoyo.
- Si crees que estás en peligro inmediato de hacerte daño, ponte en contacto con los servicios de urgencia o llama a un número de teléfono de ayuda para casos de crisis.

Recuerda: no estás solo/a. Si sientes que no vale la pena vivir, pide ayuda.



Organización
Mundial de la Salud