

# Si tienes pensamientos suicidas recuerda:

## 1 Las crisis de suicidio suelen ser pasajeras

No es beneficioso actuar de forma impulsiva.

Ten a mano una lista de personas con las que puedas hablar sin tapujos cuando tengas pensamientos suicidas.

Si sigues un tratamiento médico o psicológico de salud mental habla con tu terapeuta lo antes posible.

En esos momentos en que te sientas perturbado por los pensamientos suicidas trata de realizar una actividad satisfactoria para ti, una actividad sencilla que te permita interferir en esos pensamientos, ya sea caminar, leer algo, escuchar música, etc.

## 2 No estás solo/a

Busca una amistad, familiar o llama a alguno de los teléfonos de prevención del suicidio.

- **024 LINEA DE ATENCIÓN CONDUCTA SUICIDA**
- **717 033 717 TELÉFONO DE LA ESPERANZA 24 HORAS.**
- **gsuicidio@copao.com GRUPO DE PROFESIONALES DE LA PSICOLOGÍA PREVENCIÓN DE SUICIDIO.**

Ten disponible un listado con contactos de servicios 24 horas de prevención del suicidio, que puedan atenderte en cualquier momento.