



Febrero 2017

Conciencia del Suicidio

A un punto de la vida muchas personas sienten que no vale la pena en vivir, y consideran suicidarse. La mayoría escogen vivir porque se dan cuenta que el crisis que enfrentan es temporaria y la muerte es final. A veces la persona siente que no puede escapar el crisis. Sienten una pérdida total del control.



Los sentimientos y pensamientos que uno experimente pueden incluir: "No puedo parar el dolor, o pensar claramente, o hacer decisiones, o escapar la situación, o dormir, o comer, o trabajar, o salir de depresión, o dejar la tristeza, o verse como ser útil."

Se experimenta estos pensamientos, dese cuenta que hay otras opciones:

- ◆ Reconocer que depresión y desesperanza cambian su punto de vista y reduce su habilidad de hacer decisiones buenas.
- ◆ Recordar que sentimientos de suicidio son los resultados de problemas tratables.
- ◆ **¡BUSQUE AYUDA!**
- ◆ Si tiene consejero, ¡llámelo! De otra manera, llamar a:
 - **Nacional de Prevención del Suicidio**
1-888-628-9454
 - **Los veteranos llaman al mismo número para la Nacional de Crisis de Veteranos.**
- ◆ **¡Llame a 911 o su número de emergencia!**
- ◆ Ponerse en contacto con su amigo mejor o un ser querido.
- ◆ Hablar con su pastor o alguien en su comunidad religiosa.

Aquí hay sugerencias adicionales en como ayudar y hablar con una persona que habla de suicidarse:

- ◆ Hablar francamente y honestamente acerca del suicidio.
- ◆ Estar listo a escuchar. Permitir expresión de sentimientos. Aceptar los sentimientos.
- ◆ No ser crítico. No debatir si suicidio es correcto o no, o si los sentimientos son buenos o malos. No regañar acerca del valor de la vida.
- ◆ Involucrarse. Estar disponible. Mostrar interés y sostén.
- ◆ No desafiarse a suicidarse.
- ◆ No mostrar asombro. Esto aumentará una distancia entre los dos.
- ◆ No jurarse al secreto. Buscar sostén.
- ◆ Ofrecer esperanza que hay alternativas disponibles, y no ofrecer consuelo insincero.
- ◆ Tomar acción. Remover métodos como armas o pastillas amontonadas. Buscar ayuda profesional a través de recursos nacionales o locales para prevenir suicidio.



HEADSPACE

Rincón Técnico

HeadSpace: Atención Plena Guía y Meditación

- ◆ Meditación hecha sencilla.
- ◆ Meditación guiada de HeadSpace es apropiado para todos niveles.
- ◆ Meditación puede ayudar a mejorar su foco, usar atención plena, bajar ansiedad, y reducir estrés.

<https://itunes.apple.com/us/app/headspace-guided-meditation/id493145008?mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=en>

Desapego – Una Técnica de Manejar Estrés

- Desconectar de nuestra vida tan atareada y estresante nos ayuda a mejorar nuestra resiliencia, o sea la habilidad de enfrentar lo que nos sucede.
- Tomar una vacación es un ejemplo de desapego.
- Otra manera de desapego es inmersión en actividades. Estas actividades son significativas, divertidas, y orientados a los objetivos que pueden absorber toda la atención.
- Unos pocos ejemplos de actividades de inmersión son: leer por gusto, fotografía, jardinería, bailar, o, por ejemplo, crear cosas por métodos como pintar o bordar.
- Es fácil caer en una rutina de comer-dormir-trabajar-repetir.
- Participar en unas actividades de inmersión por 2-3 horas en la semana puede aumentar su alegría y bajar su estrés.



¡Pruébalo!

La Conexión Entre Comida y Humor

Lo que come afecta como funciona el cerebro. Se ha mostrado que una dieta alta en azúcar refinado y otros tipos de comidas muy procesadas realmente baja la función del cerebro. Pueda conducir a empeoramiento de condiciones del humor como depresión.

Intentar a comer una dieta sana y balanceada. Aquí hay unos ejemplos de comidas que mejoran el humor:

- **Nueces** – contienen magnesio, un mineral que ayuda a bajar niveles de una hormona clave de estrés.
- **Brócoli** – tanto como otras comidas con mucho ácido fólico, ayuda a bajar el estrés.
- **Granos Integrales** – como pan integral, contienen carbohidratos complejos que aumentan los niveles de serotonina, la cual mejora el humor.
- **Ácido graso Omega-3** – pueden encontrarse en pescados grasoso como salmón y atún. Pueden aumentar la función del cerebro que ayuda su habilidad de manejar el estrés.
- **Chocolate Amargo** – ayuda a producir endorfinas que mejoran el humor. Lo único es no comer demasiado.
- **Leche y yogurt** – tanto como comidas como nueces, semillas, pollo, pavo, y avena contienen triptófano. El cuerpo convierte triptófano en serotonina, que mejora el humor.



Aumentar el Ejercicio para Bajar el Estrés

- Cualquier tipo de ejercicio puede bajar el estrés, sea caminar, jugar futbol, o lo que sea.
- Hecho regularmente, ejercicio mejora su salud en general y aumenta su energía.
- No hacer ejercicio le hace sentir indolente, baja su productividad, y baja su deseo de resolver problemas.
- Hacer ejercicio tiene el efecto opuesto. Aumenta la confianza en sí mismo, y su motivación.
- Ejercicio aumenta los químicos de sentir bien, llamados endorfinas, que se producen en el cerebro.
- Ejercicio regular también baja los síntomas de ansiedad y depresión leve.
- Finalmente, se cuesta obtener sueño de buena calidad muchas veces cuanto experimenta estrés, ansiedad, y depresión. El ejercicio ayuda a mejorar el sueño.

