

Y tú... ¿Cómo te sientes?



¡LLÁMANOS, te escuchamos!

722.215.25.48



TOLUCA
CAPITAL

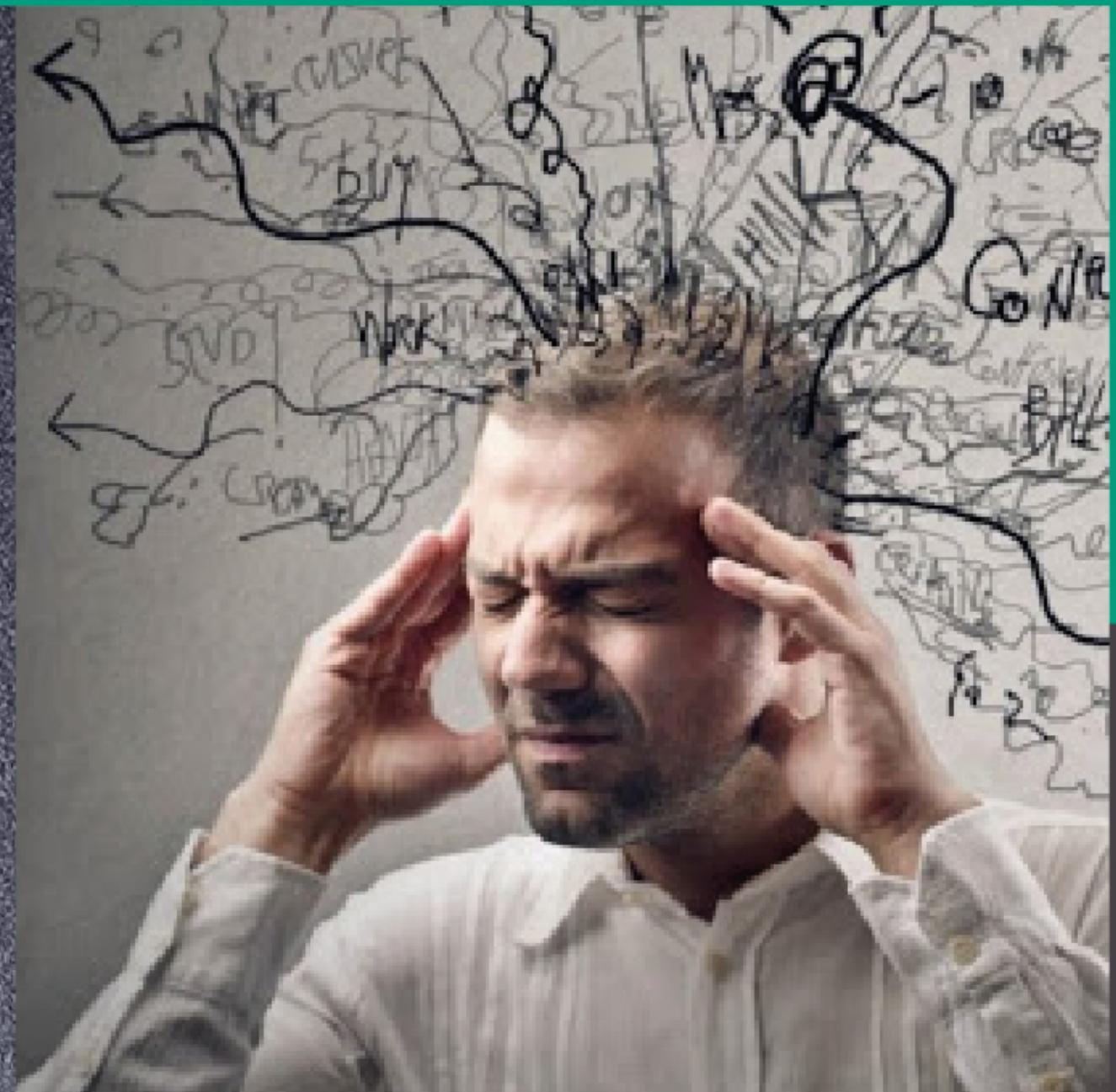
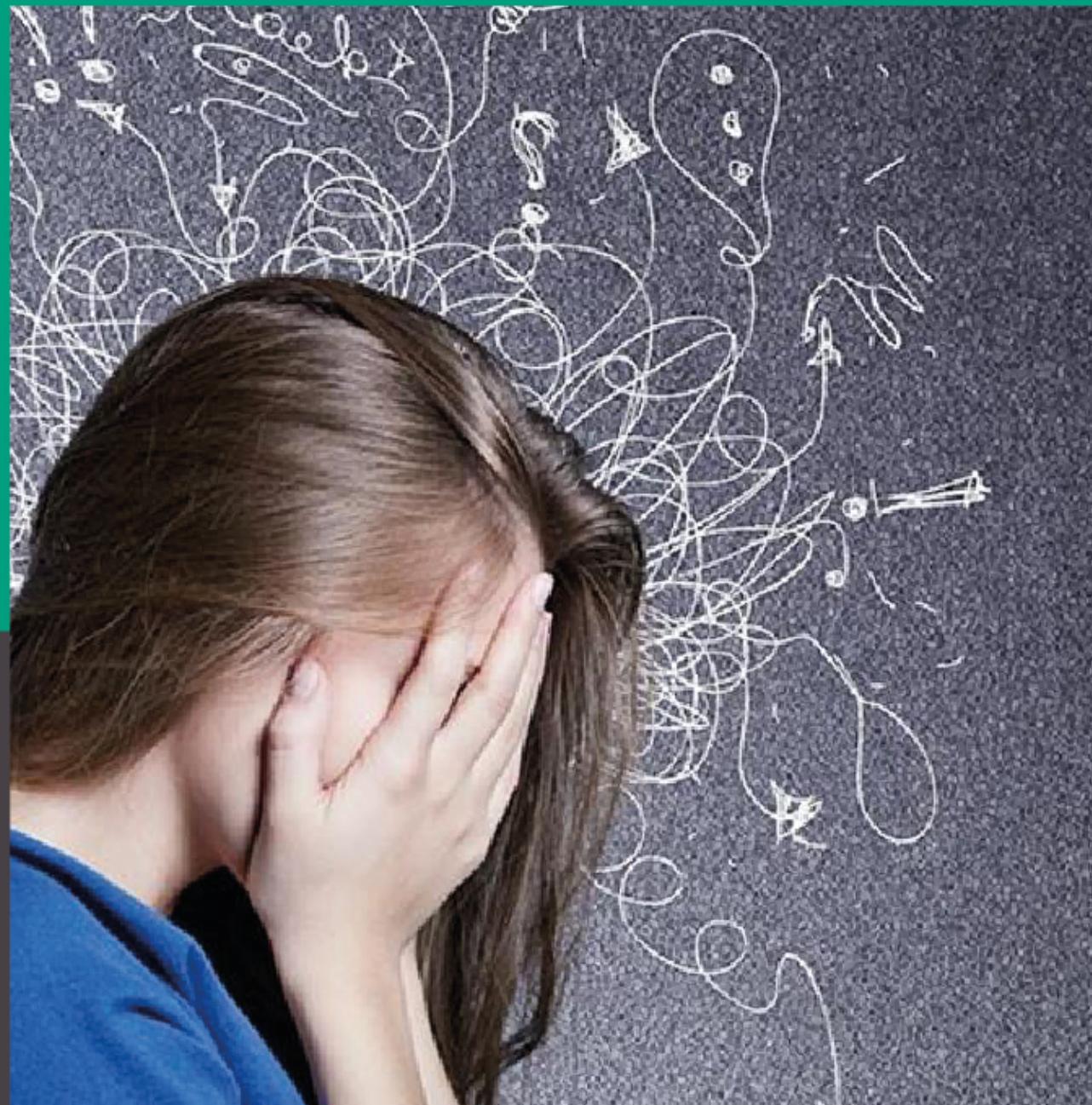
#AbrázateALaVida

COLUMBIA-ESCALA DE SEVERIDAD SUICIDA (C-SSRS)

Versión exploratoria - Reciente

	Mes pasado	
	SI	NO
Formule siempre las preguntas que están en negrilla.		
Formule primero las preguntas 1 y 2 (Ideación: haber considerado suicidarse)		
1) ¿Has deseado morir o poder dormir y no volver a despertar?		
2) ¿Has tenido de hecho la intención de suicidarte?		
Si la respuesta es "Sí" a la pregunta 2, formule las preguntas 3, 4, 5, y 6. Si la respuesta es "No" a la pregunta 2 formule directamente la pregunta 6.		
3) ¿Ha pensado en cómo llevarías a cabo esto; en cómo te suicidarías?		
Incluye respuestas como: con una cuerda, por ahorcamiento, o con pastillas; incluso cuando la persona aclare "que nunca lo haría."		
4) ¿Ha tenido alguna vez la intención de llevar a cabo estas ideas de quitarte la vida; en contraste con sólo tener las ideas pero definitivamente no tener la intención de llevarlas a cabo?	Alto Riesgo	
5) ¿Ha empezado a planear o ya tienes planeado cómo quitarte la vida? ¿Quieres llevar a cabo este plan?	Alto Riesgo	
6) ¿Alguna vez has hecho algo, o has empezado a hacer algo, o preparado algo que tenga como finalidad quitarte la vida?	A lo largo de la vida últimos 3 meses	
Ejemplos: Recolectar pastillas, obtener una pistola, deshacerte de cosas de alta estima, escribir una carta de suicidio o de última voluntad; sacado muchas pastillas del empaque, aunque no las hayas ingerido después; agarrado una arma, pero haber cambiado de opinión antes de dispararte, o haber sido detenido por alguien más; haber subido a una altura mortal, pero no haber saltado al vacío; o incluso haber ingerido pastillas, disparado el alma o intentado ahorcarte, etc.		
<i>Si la respuesta es "Sí", pregunte: ¿Esto ocurrió en los últimos 3 meses?</i>		

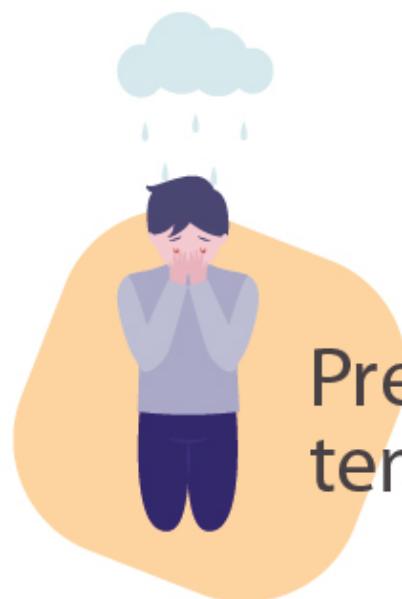
ANSIEDAD



Es normal sentirse preocupado y experimentar estrés en tiempos de crisis.

La preocupación puede ser parte de la ansiedad, las personas con ansiedad tienden a experimentar sentimientos más agravados de preocupación y tensión.

Algunos síntomas comunes incluyen:



Preocupación o temor incontrolable.

Problemas de estómago y digestión.



Cambios en energía.

Problemas con la concentración, memoria o claridad de pensamiento.



Irritabilidad y/o inquietud.



Incremento en el ritmo cardiaco.



Dificultad para dormir.

En casos de extrema ansiedad, se puede experimentar un ataque de pánico. Los ataques de pánico pueden ser confundidos al principio con ataques al corazón, normalmente van desapareciendo cuando se puede hablar con alguna persona que ayude a calmar el miedo y se logre respirar profundamente.

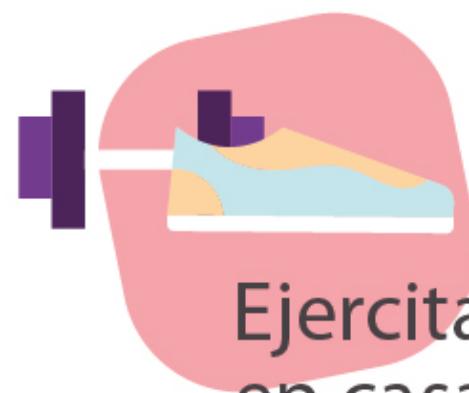


TOLUCA
CAPITAL

#AbrázateALaVida

Tips importantes para manejo de ansiedad

Hay cosas muy sencillas que todos podemos hacer durante la cuarentena o el distanciamiento social para reducir la sensación de ansiedad que experimentamos.



Ejercitarse en casa

Preguntarle a alguien si puede ser un amigo de apoyo. Llamar, enviar mensajes de texto, o videollamar cuando sea necesario.



Limitar el uso del teléfono celular.

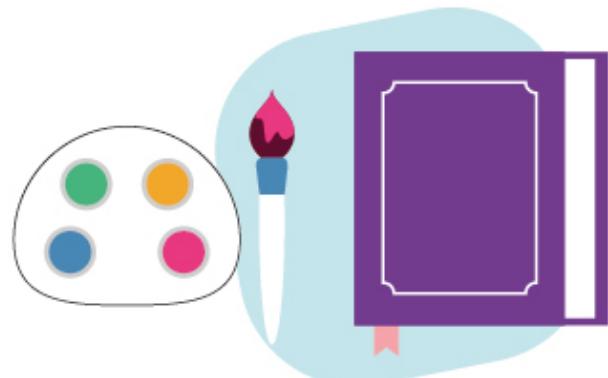
Tener al alcance el número de apoyo
7222152548



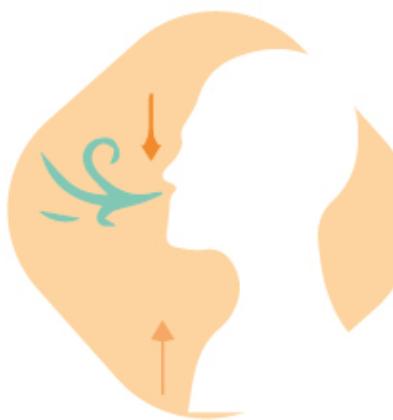
Practica meditación.
Puedes apoyarte con alguna aplicación de celular



Poner una alarma cada hora para levantarse, estirarse o caminar.



Crear una nueva rutina



Respirar profundamente 10 veces cuando sientas estrés.

