

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

WR

HAZ UNA PREGUNTA...

VOLUMEN 9 | NUMERO 18

ARCHIVO

SALVA UNA VIDA

POR TREVOR ADDISON, ATC



Este mes, nos gustaría hablar sobre un tema pesado pero importante: la prevención del suicidio. Es un tema difícil para muchos de nosotros. Como especialistas en prevención de lesiones, hemos visto una y otra vez a la comunidad y el apoyo que ayuda con la curación de dolores y molestias físicas. Esto también es cierto para la salud mental, excepto que de repente ya nadie quiere hablar. Muchos otros se sienten incómodos escuchando. La depresión y la ideología suicida florecen en silencio.

Según los CDC, hubo 48,183 muertes causadas por suicidio en 2021. Eso es una cada 11 minutos. La mejor noticia es que TODOS podemos ayudar a reducir estas asombrosas estadísticas.

QUE ES QPR?

Suena como RCP, ¿no? No estarás del todo equivocado. **Piense en QPR** como la RCP de la prevención del suicidio. Vamos a esbozar algunos conceptos básicos.

- Anímelos a hacer un plan de crisis que incluya reconocer sus factores desencadenantes y lo que deben hacer cuando se encuentren en una crisis.
- Finalmente, intente establecer un horario programado para registrarse con ellos y ¡NO SE LO PIERDA!

Q PREGUNTA

Nuestra mejor defensa contra el suicidio es el reconocimiento temprano. Si alguien en su vida parece fuera de lugar o diferente de lo que suele ser, *pregúntele al respecto*. Pregunte si están bien. Explique por qué podría estar preguntando. Asegúrese de que sepan que pueden hablar con usted.

Ahora viene la parte difícil (y necesitarás practicar esta parte): pregunta directa y sin rodeos: "**¿Estás pensando en suicidarte?**" La mayoría de nosotros luchamos tremendamente con esta pregunta, pero es una herramienta increíblemente poderosa que salva vidas. La mayoría de las personas que consideran suicidarse responderán esta pregunta con honestidad, y si no lo están considerando, mencionarlo no cambiará eso. Esta pregunta puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. No importa cuán difícil o incómodo pueda parecer, pregunte.

P PERSUADIR

Si se sienten lo suficientemente cómodos como para confiar en usted, en primer lugar, agrádezclos. No es fácil de hacer. Ahora queremos persuadirlos de varias maneras:

- Hable con ellos sobre el cuidado personal. Explore qué tipo de actividades disfrutaban o les ayuda a relajarse
- Hable con ellos sobre su sistema de apoyo, como familiares y amigos, y anímelos a acercarse y sentirse cómodos diciendo que necesitan ayuda.

R REFERIRSE

Si están activamente en crisis, pídeles que **llamen al 988** o que lo llamen si es necesario. Trate esto como una emergencia médica. Si no están en crisis, recuerden que aún queremos referirnos. Podemos abrir la conversación y conseguirles ayuda profesional. Esto podría ser simplemente obtener recursos o información de contacto, o incluso llamar y programar una cita para ellos.



¡Puedes unirte a la lucha contra el suicidio! Puede ir a qprinstitute.com si desea obtener más información y recibir capacitación en QPR.



Trevor Addison, MS, ATC || Trevor es un entrenador atlético certificado que ha estado practicando desde 2015, y pasó del atletismo al entorno industrial en 2019. Como ávido amante de la vida al aire libre y de la cerveza artesanal, si no está en la clínica, lo encontrará en un sendero, pendiente, o en una cervecería local!

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

