

MIMIND TOOLS

Entender y ayudar a alguien con tendencias suicidas

Esté atento a las señales de advertencia del suicidio

No existe una víctima de suicidio "típica". Les sucede a jóvenes y viejos, ricos y pobres. Afortunadamente, existen algunas señales de advertencia comunes que, cuando se toma acción para abordarlas, pueden salvar vidas. Estas son algunas señales a las que se debe estar atento:

Una persona podría tener tendencias suicidas si adopta los siguientes comportamientos:

- Habla sobre suicidarse.
- Tiene problemas para comer o dormir.
- Experimenta cambios drásticos en el comportamiento.
- Se aleja de amigos o actividades sociales o pierde interés en pasatiempos, el trabajo, la escuela, etc.
- Se prepara para la muerte redactando un testamento y los arreglos finales.
- Regala bienes preciados.
- Ha intentado suicidarse antes.
- Toma riesgos innecesarios.
- Ha tenido pérdidas graves recientes.
- Le preocupa la muerte y morir.
- Pierde interés en su apariencia personal.
- Aumenta su consumo de alcohol o drogas.

Qué hacer

Estas son algunas maneras de ayudar a alguien que está amenazando con suicidarse:

- Sea directo. Hable abiertamente y con total naturalidad sobre el suicidio. Muestre interés y apoyo.
- Esté dispuesto a escuchar. Deje que la persona exprese sus sentimientos. Acepte sus sentimientos.
- No juzgue. No debata si el suicidio es correcto o incorrecto, o si los sentimientos son buenos o malos.
- No sermonee sobre el valor de la vida.
- No lo desafíe a hacerlo.
- No actúe sorprendido. Esto pondrá distancia entre ustedes.
- No jure guardar el secreto. Busque apoyo.
- Dé la esperanza de que hay alternativas disponibles, pero no ofrezca consuelo superficial.
- Tome acción. Retire los medios, como las armas o pastillas almacenadas. No las devuelva ni diga dónde se colocaron las armas.

Ser consciente de los sentimientos

Muchas personas piensan en suicidarse en algún momento de sus vidas. La mayoría decide vivir porque finalmente se dan cuenta de que la crisis es temporal y la muerte es permanente. Por otro lado, las personas que atraviesan una crisis a veces perciben su dilema como irremediable y sienten una mayor pérdida de control. Estos son algunos de los sentimientos y cosas que experimentan:

- No pueden detener el dolor.
- No pueden pensar con claridad.
- No pueden tomar decisiones.
- No pueden ver ninguna salida.
- No pueden dormir, comer ni trabajar.
- No pueden salir de la depresión.
- No pueden hacer que la tristeza desaparezca.
- No pueden ver un futuro en el que no sientan dolor.
- No pueden verse a sí mismos como que valgan la pena.
- No pueden llamar la atención de alguien.
- Les parece que no pueden tener el control.

Cómo colaborar con el equipo de tratamiento del paciente

- Ayude a controlar síntomas como un estado de ánimo depresivo, pensamientos suicidas, capacidad para dormir y comer, consumo de alcohol y drogas.
- Anime a la persona a informarse sobre su enfermedad mediante el uso de libros y sitios web.
- Inste a unirse a grupos de apoyo comunitario.
- Fomente y supervise el cumplimiento del tratamiento, incluido el uso de medicamentos según las indicaciones médicas y la asistencia a las citas de terapia.

Si el paciente tiene tendencias suicidas

- Comuníquese inmediatamente con el médico o terapeuta de la persona.
- Llame a un centro de prevención del suicidio y crisis. Línea directa nacional de crisis: 1-800-273-8255 o 988.
- Llame al 911.
- Lleve a la persona a la sala de emergencias local.