



PREVENCIÓN DE SUICIDIO

Guía de apoyo para familiares o amigos

Esta guía esta diseñada para que usted pueda ser una fuente de apoyo para su ser querido.

WRITTEN BY:

Paola Chacòn





Introducción

El primer paso para poder ayudar a un ser querido es reconocer las señales de alerta y tomarlas en serio. Si piensas que un familiar o amigo está considerando el suicidio hay mucho que puedes hacer para ayudar.





Contenido

1. Estadística.
2. Entendiendo la ideación suicida
3. Mitos
4. Factores de riesgo y señales de alerta
5. Recomendaciones: cosas que debes hacer
6. Cosas que no debes hacer
7. Tips para prevenir el suicidio y ayudar.



1. Estadística

Según la OMS alrededor de 1 millón de personas mueren por suicidio al año.

En Ecuador, la tasa de suicidio ha estado en un rango entre 8 y 10 suicidios por cada 100,000 habitantes en los últimos años.

Grupos de mayor riesgo:
Jóvenes: El suicidio es una de las principales causas de muerte en personas jóvenes de entre 15 y 29 años, similar a la tendencia global. En particular, los adolescentes en áreas rurales parecen ser más vulnerables.



2. Entendiendo la ideación suicida



Las causas para que una persona se quite la vida pueden variar mucho, pero una persona con ideación suicida está atravesando por tanto dolor ya sea físico o emocional que ve esta como la única salida, no ve otra opción.

Se convierte para ellos en la única manera de escapar un sufrimiento que es insoportable para ellos. Por lo general están cegados por sentimientos de desesperanza, soledad, agobio, desesperación, y no encuentran otra manera.

Pero a pesar de su deseo de terminar el dolor, la mayoría de las personas están extremadamente conflictuadas por acabar con sus vidas. Ellos quisieran que existiera otra alternativa al suicidio, pero no lo pueden ver.



3. Mitos

Creencias erróneas

Mito 1

“Las personas que hablan del suicidio realmente no lo harán, solo quieren llamar la atención.”

Hecho: Casi todas las personas que intentaron un suicidio dieron algún tipo de señal o alerta. No ignores estas señales aunque sean indirectas sobre muerte o suicidio. Frases como “Estarán mejor sin mi” “Ya no puedo más con nada, quiero que todo se acabe” - sin importar que tan casual o sarcástico suene. Pueden indicar una ideación suicida.

Mito 2

“Todos los que intentan matarse deben estar locos.”

Hecho: La mayoría de personas suicidas no están psicóticas o locas. Ellos están abrumados, estancados en un duelo, desesperado, pero el extremo dolor emocional no es necesariamente una señal de enfermedad mental.

Mito 3

“Si alguien que está determinado a matarse, nada lo va a parar.”

Hecho: Incluso una persona severamente deprimida tiene sentimientos mixtos sobre la muerte, fluctuando entre querer vivir y morir. Muchos más que morir quieren que su sufrimiento pare. – y el impulso de que su vida termine no dura para siempre.

Mito 4

“Las personas que mueren por suicidio son personas que no están dispuestos a buscar ayuda.”

Hecho: Muchas personas intentan buscar ayuda antes de intentar un suicidio. De hecho, estudios indican que más del 50% de las víctimas de suicidio buscaron ayuda médica en los 6 meses anteriores a su muerte.

Mito 5

“Hablar del suicidio puede motivar a la persona a hacerlo.”

Hecho: Tu no le das ideas sobre el suicidio por hablar de eso a alguien. Se ha encontrado que de hecho es todo lo contrario. Hablar abierta y honestamente de los pensamientos y sentimientos de suicidio puede ayudar a salvar vidas.

4. Factores de riesgo

Importante

Toma toda señal o comportamiento de riesgo seriamente. Es una llamada desesperada por ayuda.



La mayoría de las personas dan muchas señales de alerta de sus intenciones. La mejor forma de prevenir el suicidio es reconocer estas señales.

Si tu conoces a un amigo o familiar que tienes pensamientos suicidas, tu puedes jugar un rol fundamental en la prevención al plantearle alternativas, mostrarle que te preocupas y te importa o buscar apoyo profesional de un psicólogo o un doctor.





Las señales de alerta son más peligrosas si la persona tiene un desorden del estado de ánimo como depresión o bipolaridad.



Sufre de dependencia al alcohol



Tiene historial familiar de suicidios



Intentos previos de suicidio.



Historial de trauma o abuso.



Una enfermedad terminal o dolor crónico



Una pérdida reciente y un duelo complicado.



Atravesar por situaciones estresantes: pérdida de trabajo, guerra, desastres naturales.



Estudios han encontrado también que la desesperanza es un predictor de suicidio. Las personas con desesperanza suelen hablar sobre sentimientos abrumadores e intolerables, ven su futuro como muy negro o catastrófico, y mencionan que no tienen un propósito o motivo para seguir adelante.



Cambios dramáticos en el ánimo o la personalidad. Por ejemplo, cambiar de responsable a una actitud rebelde o de social a aislado.

4. 1. Señales de alerta



Hablar sobre el suicidio o sobre la muerte: “quisiera no haber nacido” “estarás bien sin mi” “cuando me muera todo mejorará”



Buscar medios letales: buscar acceso a armas, cuchillos, pistolas u otros objetos.



Preocupación excesiva u obsesiva por la muerte: Escribir poemas, escuchar canciones, ver películas con temas relacionados a la muerte o suicidio.



No hay esperanza para el futuro, **Sentimientos de desesperanza** (no hay salida, nada va a mejorar, estoy atrapado)



Odio propio y baja autoestima: sentimientos de culpa, desprecio, vergüenza, odio a si mismo, sentirse como una carga.





Poner sus asuntos en orden: Hacer un testamento, dar sus posesiones más valiosas, encargar sus mascotas a alguien más.



Despedirse: Llamadas inesperadas a familia o amigos como si no los fuera a ver nunca más.



Aislarse de otros: Sentimientos de querer estar solo todo el tiempo. Sentimientos de soledad. Aislarse, no salir ni con familia ni amigos.



Comportamientos autodestructivos: Abusar de alcohol o drogas, manejar impulsivamente, sexo sin protección, tomar riesgos innecesarios.



Repentina sensación de calma: Una sensación de calma y felicidad después de estar extremadamente deprimido puede significar que la persona tomó una decisión de intentar el suicidio.



5. Recomendaciones

Cosas que puedes hacer:

Se tu mismo: déjale a la persona saber que le quieres y te preocupas, esto es más importante que encontrar las palabras precisas.

Escucha: deja que tu ser querido exprese sus sentimientos por más oscuros que sean, esto es una señal positiva de que se está abriendo y le ayudará.

Se empático y no prejuicioso: Es correcto hablar de emociones o sentimientos por más raros, extraños o negativos que suenen, o que tan difíciles sean de escuchar.

Ofrece esperanza: reasegúrale a tu ser querido que el apoyo está disponible, y que los sentimientos suicidas son temporales. Déjale saber a esa persona que es importante para ti.



Toma a la persona en serio: Si la persona te dice que está muy deprimida y no puede seguir preguntale si ha tenido ideas suicidas, esto no le dará ideas, sino le ayudará a compartir su dolor, sentirse escuchado y con más esperanza.

6. Que NO hacer



No invalides a tu ser querido: evita decir cosas como: Lo que dices va a lastimar mucho a tu familia, no exageres, solo quieres llamar la atención.

Actuar en shock

Hablar sobre la importancia de la vida o por qué el suicidio está mal o es pecado. Esto solo aumentará sentimientos negativos o de culpa.



Guardarlo en secreto: una vida está en riesgo y no le puedes prometer a esa persona que no le dirás a nadie. Lo ideal es buscar ayuda de un psicólogo clínico.

6. Que NO hacer

Ofrecer maneras de solucionar los problemas. No intentes solucionar todos sus problemas diciéndole lo que tiene que hacer o diciéndole que no es para tanto. No se trata de que tan grave es el problema de tu ser querido sino cómo le está doliendo o afectando.

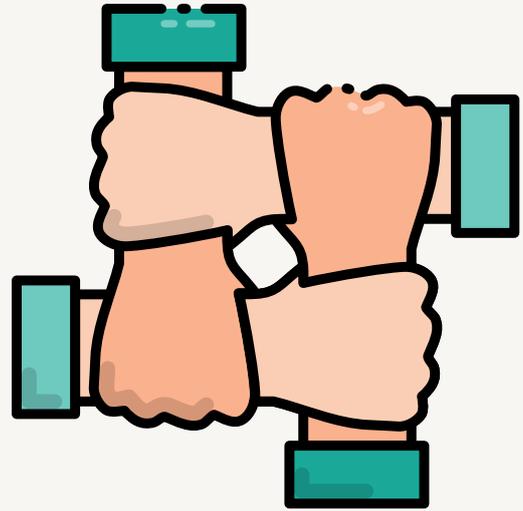


Cuestionarle en exceso: decirle cosas como, por qué sientes eso si tu tienes todo. Cada persona experimenta su vida, emociones y problemas de diferente manera. Si se siente de esa manera acompáñale en su dolor en vez de cuestionarle su forma de sentir.

Culparte a ti: intenta no culparte por su depresión. Tu no puedes “curar o resolver” la depresión de tu ser querido, su felicidad o la falta de ella no es tu responsabilidad.

7. Tips para prevenir el suicidio y ayudar

Tip 1



Comenta si estás sintiéndote preocupado.

Muchas veces tenemos miedo de decir que notamos las señales de alerta porque nos preocupa que se enojen o lo tomen a mal. Es normal sentirse incómodo o tener miedo de hablar. Pero cualquier persona que habla de suicidio o muestra señales de alerta necesita apoyo inmediato.

Hablar de estos temas puede ser extremadamente difícil, pero hablar de sentimientos o pensamientos suicidas pueden marcar una diferencia abismal. De hecho darle a una persona con ideación suicida la oportunidad para hablar y expresar sus sentimientos puede traerle un alivio de su soledad y sentimientos negativos, lo que ayuda a prevenir el suicidio.



Cómo puedes empezar una conversación sobre el suicidio:

- He estado preocupado por ti recientemente.
- He notado algunos cambios en ti y quería preguntarte cómo te has estado sintiendo.
- Quería chequear cómo estabas porque no pareces ser tu mismo últimamente.

Preguntas que puedes hacer

- ¿Cuándo empezaste a sentirte de esta manera?
- ¿Cómo puedo apoyarte de la mejor manera?
- ¿Quieres buscar ayuda profesional, quisieras que te ayude a buscarla?



Cosas que puedes decir que ayudan

- No estás solo en esto, estoy aquí para ti
- Capaz no lo creas ahora, pero la forma en la que te sientas va a cambiar
- Capaz no entienda exactamente lo que sientes ahora, pero me importas y quiero ayudarte.
- Cuando quieras rendirte, puedes repetirme un día más, un día a la vez, un minuto, una hora, lo que sea que tu sientas que puedes manejar.



Tip 2

Busca ayuda profesional



Haz todo lo posible y en tu poder para que la persona con ideación suicida reciba la ayuda profesional que necesita. Motívalo a buscar ayuda de un psicólogo clínico y recibir tratamiento. También lo puedes llevar a una consulta médica o psiquiátrica para que el doctor evalúe si es necesario que reciba medicación.



Tip 3

Tratamiento de seguimiento:

Si se le recetó medicación es indispensable estar alerta a efectos secundarios o si la persona empeora e informarle esto al médico para que encuentre la medicación correcta.

Tip 4

Sé proactivo:



se proactivo al ofrecer ayuda. Muchas personas suicidas creen que es imposible recibir apoyo. No esperes a decirle “llámame cuando necesites apoyo” sino llámalo, escríbele, visítalo, invítale a salir aunque se niegue. Insiste, insiste, insiste.



Tip 5

Motiva cambios positivos en el estilo de vida

Es sumamente importante que la persona pueda comer al menos 3 veces al día, pueda dormir lo suficiente para descansar, intente ejercitar o mantener su cuerpo en movimiento y tener contacto social. Esto ayuda a reducir el estrés y promueve emociones positivas y de bienestar.

Tip 6



Remueve factores de riesgo de suicidio

pastillas, cuchillos, rasuradores, veneno, armas. Mantén las medicaciones bajo llave.



Tip 7

Continúa tu apoyo a largo plazo

Incluso después de una crisis mantente en contacto con la persona, llámale periódicamente para comprobar que esté bien. Tu apoyo es vital para que tu ser querido se recupere.



Si quieres apoyo en crisis puedes:

Llamar al 911

Llamar a líneas de apoyo como:

Línea de Asistencia en Salud Mental MSP 171
opción 6

Horarios: disponible de 7 a. m. a 8 p. m.

Línea 988 de prevención de suicidio o crisis.

**Para recibir un tratamiento psicológico
puedes comunicarte con nosotros y
agendar una cita.**

Nuestro contacto: 096 239 5015

Página web: wellbeing-online.org

Authors: Melinda Smith, M.A., Jeanne Segal, Ph.D., and
Lawrence Robinson. Last updated: October 2019.

Traducido por: Paola Chacón Yépez