

Orientación para familiares y amigos de personas con ideación suicida

Para prestar atención

Existen algunos indicios que pueden hacernos sospechar con mayor o menor grado de certidumbre que una persona cercana está padeciendo pensamientos suicidas. Debemos vigilar especialmente a los grupos de riesgo como adolescentes, ancianos, personas que ya han tenido intentos de suicidio, y personas que sufren depresión u otras enfermedades mentales como esquizofrenia o trastorno bipolar. Estas señales pueden ser verbales o no verbales.

Señales verbales

Algunas veces las personas expresan directamente sus intenciones suicidas. No debemos desacreditar estas expresiones. Aunque ciertamente puede ser un intento de manipulación, el hecho de que lo mencione muestra que el pensamiento suicida estuvo presente. Sin prestarnos a la manipulación, en caso de que la hubiera, debemos escuchar a esa persona, asistirle y alentarla para que busque ayuda profesional.

Otras veces la persona no se anima a confesar sus pensamientos suicidas pero podría hacerlo si le dedicamos nuestra atención. En nuestro apartado [Todos podemos prevenir un suicidio](#) podrá encontrar consideraciones sobre cómo asistir a una persona que está atravesando una crisis emocional con posibles pensamientos suicidas.

Señales no verbales

Aún cuando la persona no comunique directamente sus intenciones puede estar pensando en el suicidio y casi siempre lo da a entender por otras señales que podemos advertir en el trato cotidiano o en una charla. Estas señales pueden ser:

- La negativa a hablar de determinado problema que antes era importante minimizándolo con frases como "no te preocupes", "ya no importa", etc.
- Una calma repentina después de un periodo de angustia profunda.
- La identificación con un familiar que murió a causa de suicidio con frases como "ahora lo entiendo", "estoy igual que él", etc. O bien, refiriéndose a esa persona que murió a causa de suicidio en relación a algo en común como "el también estaba deprimido".
- El llanto, el silencio, o bajar la cabeza cuando se le pregunta directamente por sus ideas suicidas.
- Arreglar asuntos como encargar a otros el cuidado de una mascota o regalar objetos con valor sentimental.
- Asumir conductas de riesgo o consumir alcohol o drogas en forma inusual.
- Acumular medicamentos, o hacer otros arreglos para un posible suicidio.
- Alejarse de los amigos u otros grupos de pertenencia.

Recuerde que estas señales son sólo indicios, y que pueden darse como parte normal del comportamiento de algunas personas sin implicar pensamientos suicidas, por lo que se debe prestar especial atención a la aparición o los cambios repentinos de las mismas.

Cómo ayudar

Si su familiar o amigo expresa ideas suicidas o manifiesta otras señales de ideación suicida

Lo primero que necesita su familiar o amigo con pensamiento suicida es sentir que no está solo y que a alguien más le preocupa lo que le está pasando. Tan sólo con mostrar preocupación y mostrarse dispuesto a escucharlo ya lo está ayudando. En nuestro apartado. [Todos podemos prevenir un suicidio](#) brindamos más detalles sobre como asistir a una persona en crisis. Puede ocurrir que la persona se niegue a recibir cualquier tipo de asistencia, aún así, mostrar que usted está disponible, esperar pacientemente a que él esté dispuesto a recibir ayuda y cuidar de él puede ser de fundamental importancia.

La asistencia de un profesional siempre es recomendable en caso de pensamientos suicidas, pero este tipo de ayuda terapéutica no reemplaza el afecto, la preocupación y la escucha de los familiares. Sólo como último recurso deberá solicitarse la internación compulsiva. En lo posible se tratará de contener y estabilizar a la persona en crisis o con ideación suicida dentro del seno familiar e incentivarla para busque asistencia profesional, por sus propios medios o con nuestra ayuda, pero con su consentimiento.

Si su familiar o amigo es internado tras un intento de suicidio

El personal médico podrá solicitarle información de la persona internada para formarse una idea clara de la situación actual y de los antecedentes con el objeto de resolver la crisis, estabilizar al paciente, determinar la necesidad de internación y el tratamiento a seguir. Seguramente querrán saber sobre antecedentes médicos y psiquiátricos, conflictos familiares, laborales o de cualquier otro tipo, medicación que toma regularmente o que tomó durante la crisis, etc. Trate de ser lo más conciso y preciso que le sea posible, sin exagerar ni ocultar información. Los médicos necesitan de la información que usted les pueda dar para atender mejor a su familiar o amigo.

Antes de que su familiar o amigo abandone el hospital:

El proceso de internación, sobre todo cuando es compulsivo, puede dañar la confianza que su familiar o amigo depositaba en usted. Es necesario recomponer ese vínculo mediante el diálogo para poder seguir ayudándolo y para que su familiar o amigo se comprometa con el tratamiento.

Antes de abandonar el hospital usted debe conocer los riesgos, los cuidados especiales que serán necesarios y su participación en el tratamiento de su amigo o familiar. Asegúrese de hacer todos los preparativos previamente para que su amigo o familiar pueda continuar con el tratamiento prescrito sin interrupciones.

La vuelta a casa

Después de un intento de suicidio los seis primeros meses son los de mayor riesgo de reincidencia en la conducta suicida, por lo que deberán extremarse los cuidados. Se debe evitar cualquier tipo de discusión o conflicto, evitar el acceso a alcohol, drogas o medios probables para un nuevo intento de suicidio, mostrar afecto y preocupación, permitirle hablar de sus problemas y sus sentimientos sin presionarlo y mantener una vigilancia discreta sin invadirlo.

Las personas que intentaron suicidio pueden estar muy avergonzadas por sus actos y tener muy deteriorada su autoestima. Es importante mostrarse comprensivo, no cuestionarlo y valorar sus virtudes. También pueden tender a aislarse de sus allegados por lo que es necesario mostrarse siempre dispuesto a acompañarlo en su recuperación y hacerle saber de la preocupación de otras personas que lo quieren. La recuperación de la red de contención social es un elemento clave, pero esto puede exigir una cuota extra de paciencia de sus allegados.

Su familiar o allegado también puede necesitar ayuda para retomar sus rutinas o para tomar decisiones impostergables, ayúdelo en la medida en que sea necesario, pero no lo infravalore ni pretenda hacer todo por él. No olvide que el objetivo final del tratamiento es que la persona afectada se sienta querida y que recupere su autoestima, criticarlo, cuestionarlo, minimizar o desvalorizar sus sentimientos o ideas, o no confiar en sus capacidades, no ayudarán en este proceso, más bien todo lo contrario.

El cuidado de los familiares y allegados.

Por lo general la familia proporciona a la persona que ha intentado quitarse la vida, un entorno de seguridad y confianza. Verse cuidado por estas personas le ayuda a mantener la esperanza. Es importante remarcar el papel positivo de las familias y personas allegadas como agentes terapéuticos en la rehabilitación y prevención de las recaídas. Además, son quienes mejor pueden conocer a la persona con pensamientos suicidas, su estado emocional y su entorno.

Sin embargo, a menudo los miembros de la familia no están preparados para esa situación, produciéndose una sobrecarga que a veces desemboca en trastornos para ellos y en dificultades para seguir con sus vidas y cuidar eficazmente a su familiar afectado. En estos casos es importante conseguir ayuda para la familia o alguno de sus miembros. Puede ser ayuda profesional de un terapeuta, contención espiritual de un sacerdote en el caso de que la familia profese alguna fe religiosa, participación en grupos de familiares o simplemente ampliar el círculo permitiendo que otros familiares o allegados se involucren, es decir, hablando sobre nuestras preocupaciones con otras personas que nos puedan brindar contención emocional o consejo.

Nuestra [línea de prevención del suicidio](#) está disponible no solo para personas con riesgo de suicidio sino también para sus familiares y amigos.