

Orientación para personas que sufren ideación suicida

¿Cómo actuar ante pensamientos suicidas?

Usted debe saber que:

No está sólo/a. Busque un amigo o amiga, un familiar, o terapeuta y coménteles sus inquietudes. No mantenga en secreto sus pensamientos sobre el suicidio. Si hasta ahora no encontró una persona dispuesta a escucharlo/a, seguramente no recurrió a la persona adecuada. Recuerde que no todos tienen la capacidad y la disposición para escuchar determinados problemas, y esto no habla sobre su calidad como personas sino sobre sus limitaciones para brindar determinada ayuda. Puede ser muy útil escribir una lista de las personas a quienes puede recurrir en caso de crisis, incluyendo servicios de asistencia como nuestra [línea de prevención del suicidio 135](#).

Los pensamientos suicidas normalmente están asociados con problemas que pueden resolverse. Si no se le ocurre ninguna solución, no significa que no haya soluciones sino que ahora no puede de verlas. Los tratamientos psicoterapéuticos ayudarán a encontrar alternativas y a valorar las opciones adecuadas. Si usted está en tratamiento y siente que no está aprendiendo a buscar soluciones por usted mismo, sepa que tiene el derecho de buscar un terapeuta alternativo, pero no abandone la terapia. Esto no habla ni bien ni mal de su terapeuta actual, simplemente los terapeutas no siempre establecen una buena relación terapéutica con todos sus pacientes.

Las crisis emocionales y los pensamientos suicidas son pasajeros. Aunque ahora sienta que no va a terminar, es importante reconocer que las crisis siempre terminan. Los problemas nunca son tan graves como parecen a primera vista. El tiempo suele jugar a favor en estos casos.

Las cosas que ahora parecen insuperables (problemas financieros, pérdida de un ser querido, etc.), con el tiempo, serán menos graves y más controlables. Es normal que usted no pueda sentir esto ahora, pero es importante que lo sepa, porque saber que los problemas en perspectiva suelen ser más controlables le ayudará a mantener la esperanza.

Las razones para vivir ayudan a superar momentos difíciles. Piense en las cosas que lo han sostenido en los momentos difíciles: familia, aficiones, proyectos para el futuro. Aunque en estos momentos esté distanciado de sus familiares o amigos, piense que siempre se pueden recomponer relaciones o bien generar otras nuevas. Si ahora mismo no tiene un proyecto que lo entusiasme busque uno. Un proyecto de vida y relaciones sólidas son los mejores antídotos contra las ideas suicidas.

Distánciese de cualquier medio con el que pueda hacerse daño. Si llegó a elaborar un plan suicida, aleje especialmente de los medios que hubieran formado parte de él. Es importante que Usted re-formule su compromiso con la vida, no sólo en pensamientos positivos y en palabras sino también en actos concretos.

Evite el consumo de alcohol u otras drogas. Por empezar, deshágase de toda sustancia peligrosa que pueda tener en su casa aunque no sea adicto. Si es adicto, no deje de concurrir a su grupo de ayuda si lo está haciendo o inscribese en uno si no lo hace. Si toma medicamentos psiquiátricos, no los acumule, pídale a su médico sólo las recetas necesarias y de ser posible pídale a algún familiar que se ocupe de guardar los medicamentos y entregarle los necesarios periódicamente o incluso en cada toma.

Evite hacer cosas que no le salen bien o encuentra difíciles hasta que se encuentre mejor. La sobre-exigencia sólo puede agravar el cuadro. Si usted no logra asegurar su supervivencia tampoco podrá encargarse de nada más, por ello, mientras mantenga pensamientos suicidas su única y principal preocupación debe ser su recuperación. Cuando esté mejor volverá a ser una persona productiva en otros aspectos.

Planifique actividades diarias. Escríbalas y póngalas en un lugar visible. Incluya al menos dos actividades diarias de más de media hora cada una. Tienen que ser actividades que le gusten o que al menos no le generen exigencias, malestar o preocupación. Es bueno también tener pensada alguna actividad que pueda hacer en cualquier momento para cuando se sienta invadido por sus pensamientos suicidas.

Procure hablar y relacionarse con otras personas. La reparación de los lazos sociales es parte importante de su recuperación. Recuerde también en esto que no

todas las personas tienen la disposición o la capacidad de escuchar sus problemas y eso no significa que no puedan ayudarlo/a de otra forma. Llame a sus amigos para hablar de otro tema, participe de grupos o talleres barriales, comparta actividades culturales o deportivas. El contacto social es tan nutritivo como el alimento, no se prive de él.

Si sigue un tratamiento psicológico o psiquiátrico hable con su psiquiatra o terapeuta. El profesional no tiene forma de saber lo que le está pasando ni de brindarle un tratamiento efectivo si usted no le cuenta lo que siente y lo que le pasa. Tiene que ser abierto y sincero en el consultorio respecto de sus emociones y pensamientos, sólo así el profesional podrá ayudarlo/a.

Cuide su salud física. Vigile su alimentación y realice alguna actividad deportiva de baja exigencia. Si sufre cualquier dolencia o malestar concurra al médico; aunque goce de buena salud, no olvide los controles de rutina. Cuidar de su salud es parte del compromiso con la vida que usted debe re-formular.

Procure mantener una visión optimista del futuro. No olvide que la gran mayoría de las personas que padecieron ideas suicidas, incluso con intentos de suicidio, lograron recuperarse y llevar vidas productivas, enfrentando sus problemas y el eventual sufrimiento que estos le ocasionaran pero también disfrutando de momentos felices.

En caso de auto-lesionarse o sentir un peligro inminente de hacerlo, diríjase al hospital con servicio de salud mental más próximo o al servicio de emergencias médicas de su obra social. Para otras situaciones en que se sienta invadido por pensamientos suicidas llame a alguna persona de confianza que sepa escucharlo y contenerlo, o a nuestra [línea de prevención del suicidio 135](#).

¿Cómo seguir adelante tras un intento de suicidio?

El intento de suicidio o incluso la ideación suicida pueden resultar emocionalmente agotadores, usted puede sentir ansiedad, cansancio, miedo, vergüenza, enojo y otras emociones intensas y contradictorias. Las reacciones de familiares, amigos y médicos pueden resultar molestas. Todos esos sentimientos también son pasajeros.

Usted puede tener una vida satisfactoria en el futuro, en la que no tengan cabida los pensamientos suicidas o que aprenda a vivir con ellos manteniéndose seguro/a.

Después del alta médica es conveniente que:

-Concerte una cita con su psicólogo/a o psiquiatra, si es que está en tratamiento, o busque uno si no lo está. Un intento de suicidio es suficiente alarma como para tomar precauciones. Es importante que usted esté bajo control terapéutico durante varios meses, aún después de que desaparezcan los pensamientos suicidas.

-Pida información sobre lo que pasó, los efectos remanentes del intento de suicidio, el tratamiento recibido, los recursos de que dispone y las asociaciones o centros de su zona donde puedan darle orientación y apoyo.

Cree un plan de seguridad para reducir el riesgo de un futuro intento de suicidio. Debe ser sincero/a consigo mismo/a para que el plan se adapte lo mejor posible a sus necesidades. Aunque el plan de cada persona sea diferente existen algunos puntos comunes que deberían contener:

-Reconozca señales que puedan indicar el regreso de pensamientos suicidas: Usted se conoce mejor que nadie y sabe si algunas emociones desagradables como angustia, ansiedad o nerviosismo pueden desatar una avalancha de pensamientos negativos.

-Sepa cuándo buscar un tratamiento especializado. Sería bueno que determine de antemano cuando esas señales deben ser interpretadas como una alarma para buscar un tratamiento.

-Agende información para contactar a su médico/a, amigo/a o familiar. En el momento que lo necesite tal vez no tenga el ánimo o la tranquilidad necesarias para buscarla, por eso es bueno mantener a mano la información de contacto de su médico o terapeuta, amigo o familiar confidente.

Escriba este plan para tenerlo a mano cuando lo necesite. Un familiar o amigo/a pueden ayudarlo en la redacción.

Siga este plan estrictamente porque será un elemento importante en su recuperación y podrá prevenir futuros intentos de suicidio.

Además, le sugerimos algunas ideas para facilitar su recuperación:

Busque un confidente. Puede ser un familiar, un amigo o cualquier otra persona en la que usted confíe. Es importante que mantenga con esta persona una comunicación fluida y que sea completamente sincero/a. No agobie a su confidente con quejas y lamentaciones pero sí es importante que lo mantenga informado de sus progresos y sus recaídas.

Desarrolle una rutina.

Establezca un horario para las comidas, las horas de sueño y demás actividades, haga que las actividades sean regulares y deje que con el tiempo se siga normalizando la rutina. Puede que durante el proceso de recuperación, su entorno no le motive y le parezca desolador, pero llevar a cabo una rutina puede ayudarlo a volver a ver la vida como agradable y gratificante. Al principio podría ser sólo cumplir con lo propuesto, luego comenzará a sentirse cómodo y estimulado por sus actividades.

Busque actividades que pueda disfrutar.

A algunas personas les resulta difícil responder a la pregunta "¿qué te gusta hacer?". Si es su caso, piénselo o pruebe diversas actividades hasta que encuentre la adecuada. Es importante que se conecte con el disfrute de la vida. Es posible que las actividades que antes le resultaban placenteras ahora no lo sean, pero es importante que, sin exigirse demasiado, ocupe su tiempo en ellas, al menos hasta que surjan otras actividades que lo motiven más.

Identifique la causa o comienzo de sus pensamientos suicidas.

Puede que sea una fecha, un objeto, una persona, etc. Procure reducir el efecto de esos eventos o circunstancias al mínimo, trate de evitarlos o responder ante ellos de una forma diferente. Si le cuenta a su confidente cuáles son estas circunstancias podrá ayudarlo.

Deseche todos los objetos que puedan resultar peligrosos para usted.

Su confidente puede colaborar en esto y guardar estos objetos. Por ejemplo: Si está tomando medicamentos, quédese con los necesarios para unos días y pídale a su confidente que guarde el resto.

Y por último:

No se apresure:

Seguramente le llevó mucho tiempo llegar a las circunstancias personales y ambientales que lo llevaron a tener pensamientos suicidas. No pretenda cambiar todo eso de inmediato. Se trata solamente de estar un poco mejor cada día, incluso aceptando las recaídas que pudiera haber. Estamos para brindarle apoyo en este camino. Cada vez que lo considere necesario puede llamar a nuestra [línea de prevención del suicidio](#). Cada paso que usted de para tener una vida más ordenada y placentera le permitirá también adquirir una nueva perspectiva del futuro que lo lleve a tomar cada vez mejores decisiones.