

Si conoces a alguien que está pensando en suicidarse, esto puede ayudarte

Ante los sentimientos de desesperanza y dolor de otras personas, a veces podemos sentirnos superados o limitados por la situación, sin saber muy bien qué hacer o qué decir. Esto se nos presenta especialmente difícil cuando se trata de la ideación suicida y las muestras de deseo de un ser querido de acabar con su vida.

El entorno más próximo proporciona una ayuda fundamental a la persona que sufre y está pensando en suicidarse, pero ¿qué puedo hacer yo?

ESTATE ATENTO A LAS SEÑALES: Las personas con ideación suicida expresan con frecuencia su intención de una u otra manera. Pueden ser señales verbales, como expresar sentimientos de desesperanza, baja autoestima, soledad, etc.; o de comportamiento, como irritabilidad, impulsividad, problemas de sueño, abandono de actividades cotidianas, etc.

ESCUCHA: Generalmente ignoramos el poder de la escucha, pero sentirse escuchado cuando se está sufriendo y se experimentan sentimientos dolorosos tiene enormes beneficios sobre la persona. Por un lado, la persona puede expresar con sus propias palabras todo lo que está viviendo y, por otro, se sentirá acogido, apoyado y cuidado por aquel que le está escuchando. Es importante no juzgar, tener una actitud abierta y auténtica, no minimizar lo que nos está contando y mantener la calma.

SÉ CLARO: Hablar y preguntar sobre el suicidio no aumenta el riesgo de que la persona pueda finalmente llevarlo a cabo, al contrario, es la manera de ofrecer ayuda y aprovechar la oportunidad de activar los medios necesarios para superar la situación.

EVITA GENERAR FALSAS EXPECTATIVAS: Así como hacer promesas que no se puedan cumplir. Podemos estar deseando decirle a esa persona que sufre: "No te preocupes, todo va a ir bien, esto se solucionará", pero nosotros no tenemos el control sobre sus problemas y no podemos prometer aquello que está fuera de nuestro alcance.

AYÚDALE A ENCONTRAR ALTERNATIVAS: Cuando una persona piensa en suicidarse, generalmente desarrolla lo que llamamos "la visión túnel", no es capaz de ver ninguna solución a su situación excepto acabar con el sufrimiento a través del suicidio. Pero esto no es real, que no sea capaz de ver las soluciones en este momento no significa que no existan. Por eso es importante ayudarlo a ver sus problemas desde otra perspectiva y plantearle opciones para que encuentre alternativas de solución a aquello que ahora le hace sufrir tanto.

MOVILIZAR LOS RECURSOS: Dependiendo del riesgo, podemos poner en marcha diferentes recursos para ayudar a la persona que está pensando en suicidarse. Desde hablar con un familiar, profesor, amigo, pareja, etc.; buscar ayuda profesional; llamar a una línea de ayuda como el Teléfono de la Esperanza; o, en casos de alto riesgo, llamar a los servicios de emergencias.

Escuchar y hablar del suicidio es la mejor
herramienta de prevención

HABLEMOS

717 003 717

