

¿Qué puedo hacer si tengo ideas de suicidio?

- **No te lo calles, lo que piensas también les ocurre a otras personas:** cuando alguien sufre no es inusual que piense que la muerte es una solución.
- **Busca ayuda:** habla con personas de tu confianza, pero busca también ayuda profesional.
- **No tengas prisa, no actúes de modo impulsivo:** cualquier decisión al respecto se puede demorar.
- **Elabora y pon en marcha tu propio plan de seguridad,** que recoja las personas, lugares, ideas y acciones que ayudan a superar la ideación y la crisis de suicidio.

Cuando una persona querida ha muerto por suicidio

- **El duelo por suicidio es diferente** a cualquier otro; es traumático y conlleva mecanismos psicológicos específicos; además, cada persona lo vive de forma distinta.
- Aunque muchas emociones (culpa, rabia, fracaso, traición...) aparecen también en otros duelos, **aquí la intensidad es de calibre traumático**, es decir, las emociones pueden desbordar e incluso asustar a quien las siente... Es normal que se vivan así.
- **La recuperación es un proceso más largo comparado con otros duelos, más intenso y con fuertes recaídas.** Las asociaciones con grupos de apoyo mutuo, formadas por supervivientes a la muerte por suicidio de un ser querido, son un entorno seguro para compartir experiencias y sentimientos.
- **Las pautas de autocuidado y el apoyo de familia y amigos son fundamentales** para la recuperación. Por eso, el entorno debe informarse sobre cómo es un duelo por suicidio y cómo acompañar, sin comparar con otros duelos. Las asociaciones que trabajan estos duelos son un recurso importante.

Recursos de ayuda en prevención del suicidio

TELÉFONO DE LA ESPERANZA:

948243040/ 717003717

TELÉFONO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Madrid/Barcelona: 911385385/900925555

BESARKADA-ABRAZO (Asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido): 622207743

NAVARRA POR LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: Información, guías de ayuda y recursos, en <http://www.prevencionsuicidio.navarra.es/>

DETRÁS DE ESTA CRUZ HAY VIDA



ENTRA Y HABLEMOS DE SUICIDIO

Hablar sobre las
intenciones suicidas
disminuye el riesgo

ES IMPORTANTE CONOCER QUE EL SUICIDIO...

- **Es la primera causa de muerte no natural en España:** por cada fallecido en carretera, dos personas mueren por suicidio.
- **Cada día se suicidan 10 personas;** por cada suicidio hay 20 intentos; entre 6 y 20 personas próximas a quien comete suicidio o lo intenta sufren importantes secuelas físicas y emocionales.

➤ **Muchas personas viven una ambivalencia entre las razones para vivir y para morir, y ven en el suicidio la principal alternativa para resolver esa lucha.**

➤ **El reto es conseguir que encuentren otra salida a esa situación que les resulta intolerable.**

CUALQUIERA PUEDE SER UN ALIADO EN LA PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO, NO ES NECESARIO QUE SEA UNA
EXPERTA EN EL TEMA

La buena
noticia es que...
EL SUICIDIO
SE PUEDE
PREVENIR



COFNA
COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS
DE NAVARRA

ALGUNAS IDEAS ERRÓNEAS

El suicidio sigue siendo un tema tabú que encierra muchos mitos e ideas equivocadas. Esto dificulta enormemente tanto la petición de ayuda por parte de quien tiene pensamientos suicidas, como la posibilidad del resto de tender una mano. Es importante eliminar esas ideas falsas que tanto interfieren en la prevención del suicidio para afrontar eficazmente este grave problema.

Quien dice que va a suicidarse, no lo hace/ Quien lo va a hacer, no lo dice



La mayoría de los suicidas dan avisos evidentes de sus intenciones. Cualquier aviso debe tomarse en serio.

Cuando una persona ha intentado suicidarse alguna vez, nunca dejará de intentarlo



Es cierto que hay personas que intentan suicidarse en varias ocasiones durante un periodo corto de tiempo, pero los pensamientos suicidas no son permanentes. En algunos casos pueden no volver a aparecer nunca.

Sólo los enfermos mentales se suicidan



Querer morir sólo indica un gran sufrimiento, no necesariamente un trastorno mental; ese dolor lleva a pensar que la muerte es la única solución

Preguntar a una persona si piensa en suicidarse le incita a hacerlo



La mayoría de quienes piensan en el suicidio no sabe con quien compartirlo. Hablar de ello puede ser en realidad una oportunidad para prevenirlo, permitiendo ofrecer una visión alternativa a la situación.

Solo si tienes preparación puedes ayudar a una persona en riesgo suicida



Lo que esa persona necesita es compañía y escucha; todos tenemos algo que aportar a alguien en riesgo, sea familiar, colega, o cliente/paciente. Una simple conversación puede salvar una vida.

SEÑALES DE ALERTA

A veces no hay "avisos", puede que la persona con ideas suicidas se avergüence y evite hablar de la situación debido al **ESTIGMA** que rodea al suicidio. No obstante, existen **expresiones verbales, actos o conductas** que hacen sospechar una intención suicida:

- **Comentarios negativos sobre uno mismo o su vida** (*No valgo para nada, soy una carga", estarías mejor sin mí, estoy cansado de luchar, mi vida no tiene sentido...*) o sobre el futuro (*Lo mío no tiene solución, necesito terminar con todo...*).
- **Despedidas verbales o escritas** (*Quiero que sepas que...*)
- **Comentarios relacionados con el suicidio o la muerte** (*No quiero seguir viviendo, Me gustaría desaparecer, quiero quitarme de en medio pero aún no sé cómo...*)
- **Desarrollo de actividades compatibles con un fallecimiento:** hacer testamento, un seguro de vida, repartir enseres personales, cerrar asuntos pendientes...
- **Cambios repentinos de conducta, en ambos sentidos:** irritabilidad extrema o calma repentina tras un periodo agitado.

Si creemos que alguien piensa seriamente en suicidarse

4

Los PASOS para ayudar a una persona en riesgo



- **Hablar con él/ella.** Quien piensa en el suicidio, "necesita" que alguien inicie un diálogo sobre ello, demostrando interés y cercanía: *Me gustaría que me dieras una oportunidad de ayudarte.* Escuchar con respeto, sin entrar en pánico ni emitir juicios ante lo que expresa esa persona son la base para que se sienta aceptada y no culpable.

LO MEJOR ES HABLAR



- **Ayudarle a conectar.** El aislamiento es incompatible con el acceso a ayuda. La idea es animar a la persona a que acuda a un profesional de la salud, así como implicar a familiares y amigos de especial cercanía.



- **Ayudarle a mantenerse a salvo.** Se trata de minimizar las oportunidades de "éxito", retirando fármacos, sustancias tóxicas y objetos punzantes, y alejando a la persona de lugares peligrosos, especialmente pisos altos. Mejor no dejarle solo, involucrando en esta misión a familias y amigos (sin ser invasivos).



- **Seguir pendiente.** Durante un tiempo, estaremos disponibles para esa persona, y seremos proactivos a la hora de preguntar por su estado de ánimo.