

Para
familiares
y amigxs

¿CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE CONTEMPLA EL SUICIDIO?

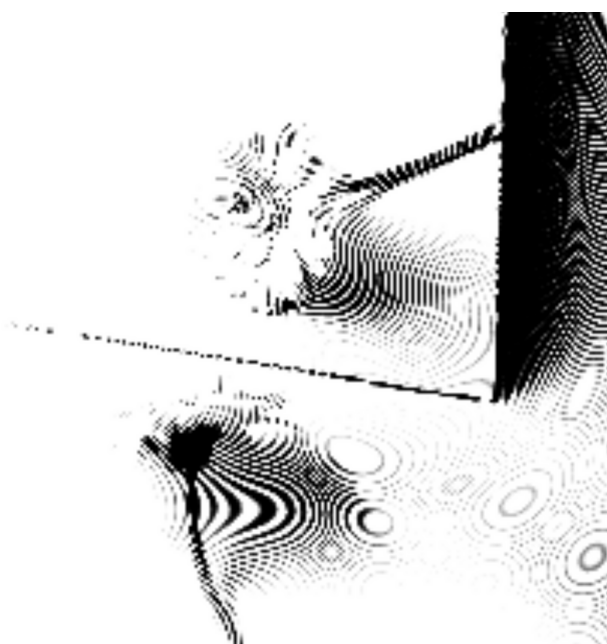
Psic. Bárbara
Armendariz

INTRO



En este pequeño texto encontrarás recursos para dar contención en crisis, factores que podrían aumentar el riesgo del suicidio, así como elementos importantes a considerar para determinar si alguien está en un grave riesgo.

Todxs podemos prevenir y apoyar. Es importante que podamos identificar los riesgos desde lo familiar, laboral, social y político/estructural, y contar con herramientas para accionar eficazmente ante una situación de crisis.



ÍNDICE



¿Hay factores que aumenten el riesgo de suicidio?
p. 004



¿Qué señales son las más comunes?
p. 006



¿Qué hacer si alguien me habla sobre suicidarse?
p. 007



Líneas de ayuda (emergencia)
p.011



¿HAY FACTORES QUE AUMENTEN EL RIESGO DE SUICIDIO?

No existe una manera para predecirlo de manera segura. Sin embargo, existen algunos factores que podrían aumentar la vulnerabilidad. Vamos a dividirlos entre factores **individuales**, **interpersonales** y **culturales/contextuales**.

Factores individuales

- Ha habido intentos de suicidio anteriormente
- Si ha sido diagnosticadx con trastornos del estado de ánimo, esquizofrenia o trastornos de la personalidad
- Presencia de dolor crónico o enfermedades terminales
- Expresa sentimientos de desesperanza
- Tiene problemas legales y/o económicos
- Hay conductas impulsivas o violentas
- Abusa de sustancias o alcohol
- Tiene acceso a métodos para autolesionarse o medicamentos

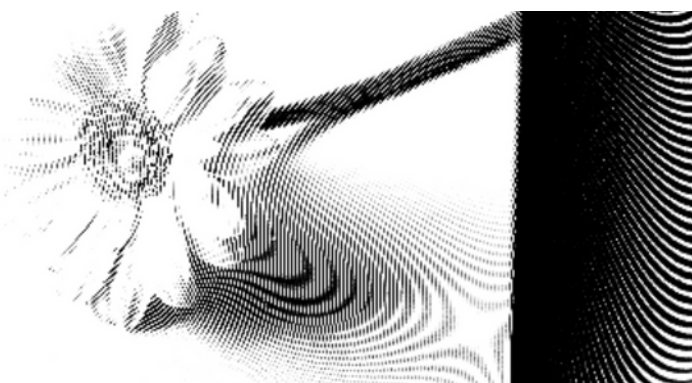
Factores interpersonales

- Existe un historial de abuso, negligencia o acoso
- Ha pasado por pérdidas: de relaciones, laborales o muertes
- Tiene otros familiares que se han suicidado
- Está alienadx socialmente, no tiene red de apoyo.



Factores culturales/contextuales

- Existe vergüenza o miedo a pedir ayuda, especialmente por temas emocionales
- No cuenta con accesibilidad a centros médicos o terapia
- Ser parte de grupos en situación de vulnerabilidad, marginalización o discriminación
- Existen creencias culturales y religiosas donde el suicidio es respetable



¿QUÉ SEÑALES SON LAS MAS COMUNES?

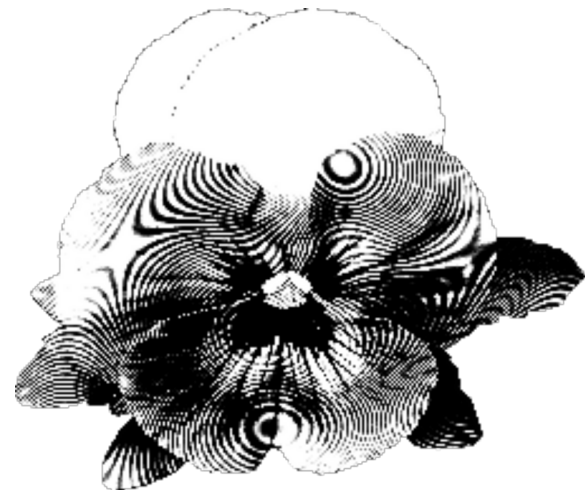
- Tener **altibajos** en el estado de ánimo o llevar mucho tiempo deprimidx
- **Tranquilidad** de la nada después de un periodo depresivo
- Se empieza a **alejarse de otros** y deja de encontrar **placer** en lo que hace
- Cambios en **personalidad, apariencia y ciclos de sueño** (hablar más lento, dejar de prestarle atención a su apariencia física, dormir más o menos que antes)
- **Hacer preparaciones:** regala sus pertenencias, empieza a ordenar muchos asuntos pendientes, visitar familiares, limpia profundamente su hogar/cuarto, o googlea formas para suicidarse. Algunas personas escriben una nota.
- Empieza a **despedirse** de gente como si no fuera a verlos en mucho tiempo
- Tiene **conductas de riesgosas** (manejar en altas velocidades, sexo sin preservativos o aumento en el uso de drogas/sustancias)
- Experimento un **trauma reciente o una crisis**
- Habla sobre **no tener motivos para vivir**, ser una **carga para otros**, sentirse **sin salida** o **sin esperanza**
- Amenaza con suicidarse o habla sobre querer suicidarse. No todos los que hablan o piensan sobre suicidarse lo harán, pero eso **no significa que no deba tomarse con seriedad**



¿QUÉ HACER SI ALGUIEN ME HABLA SOBRE SUICIDARSE?

Es importante que seas respetuoso y valides las emociones de la persona. Evita intentar persuadirle acerca de sus sentimientos, y (en la medida de lo posible) no te muestres en crisis. Ten en cuenta que aunque te parezca que su lógica está alterada, sus emociones son reales. Si no respetas sus sentimientos, es probable que la comunicación se cierre.

Por favor no digas cosas como "podrías estar peor" o "tienes mucho por qué vivir". En cambio, intérate en preguntarle por qué se siente tan mal, qué podrías hacer para ayudarlo o qué le haría sentir distinto.



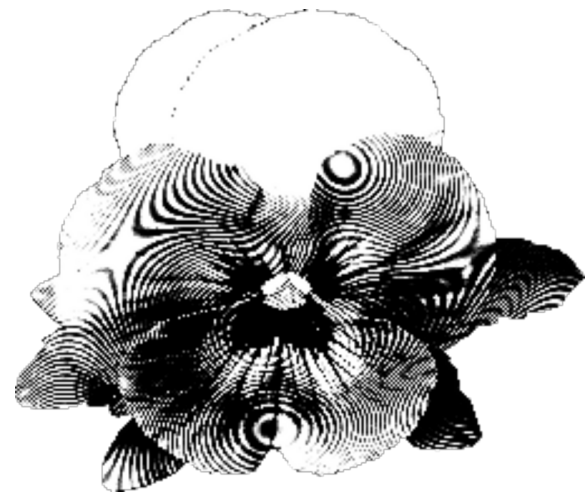


ESCUCHA Y DA TU APOYO

Asegúrale que estás escuchando lo que dice, que le tomas en serio, que estás ahí para él/ella/elle y que te importa

"Agradezco mucho que me puedas contar todo lo que estás pasando y sintiendo. Muchas gracias por confiar y compartirme lo que vives"

Hazle saber que quieres saber más de lo que está sintiendo y por lo que está pasando. Escucha activamente, expresando curiosidad e interés en los detalles. Pregunta por cambios en su vida y cómo los está manejando



"Esa situación suena muy difícil"

"¿Cómo te sentiste cuando sucedió eso?"

"¿Esos pensamientos te han llevado a cambios específicos en tu vida, como que te cueste trabajar o poder dormir?"



EMPIEZA A HACER PREGUNTAS

Si crees que está pensando en el suicidio, confía en tu instinto y pregúntale. Existe una probabilidad de que se sientan aliviadxs de que alguien se interese lo suficiente como para preguntar. Asegúrate de que no se sienta juzgadx o culpable, sino que buscas entenderle.

- **¿Alguna vez todo se ve tan difícil que piensas en terminar tu vida?**
- **¿Cómo haces frente a lo que está sucediendo en tu vida?**
- **¿Sientes alguna vez ganas de darte por vencidx?**
- **¿Piensas en la muerte?**
- **¿Estás pensando en hacerte daño?**
- **¿Estás pensando en suicidarte?**
- **¿Has intentado hacerte daño?**
- **¿Has pensado en cómo y cuándo lo harías?**
- **¿Puedes conseguir medicamentos o algo que sirva para hacerte daño?**

Preguntar por ideación suicidar NO induce a nadie a accionar de forma autolesiva, sino que abrimos el espacio para que la otra persona pueda comunicar sus sentires y eso puede ayudar a reducir el riesgo de que haga realidad sus pensamientos.



SI LA RESPUESTA ES "SI"...

Mantén la calma. Solo porque alguien lo piense no significa que esté el peligro. Sugiere ayuda profesional y/o ayúdales a encontrar un terapeuta.

Si la persona que te confesó su ideación suicida teme que alguien más se entere, hazle saber que serás tan discretx como puedas, pero que te importa su vida y quizás eso implique hablarlo con alguien más.

Si se niegan a buscar ayuda... está bien. No todos están listxs para buscar ayuda. Si no está en peligro inmediato, sé paciente y no lx fuerces.

Su situación sigue siendo seria y no debe tomarse a la ligera. Si puedes, retira cualquier objeto que pueda ser usado como herramienta suicida.

Si notas que se encuentra bajo los efectos de alguna sustancia y reconoces factores de riesgo como los listados anteriormente, persuádelx a llamar (o llamen juntos) una línea de ayuda. Son conversaciones confidenciales disponibles 24/7 los 365 días del año con un profesional entrenado en intervención en crisis.

Si notas que está demasiado alteradx emocionalmente, NO LE DEJES SOLX. Si es necesario, llévale a urgencias.



LÍNEAS DE AYUDA

- Línea de ayuda (24/7, 365 días): 800 911 2000
- Apoyo psicológico PJCDMX (Chat de confianza por whatsapp o vía telefónica): 55 5533 5533
- Consejería SAPTEL: 55 5259 8121
- Línea de ayuda LOCATEL (vía telefónica o chat de Whatsapp): 555 658 1111
- Vivetel Salud Mental: 800 232 8432
- Call Center UNAM: (55) 5025 0855
- Unidad de Inteligencia epidemiológica sanitaria: 800 0044 800



REFERENCIAS

- Recognizing suicidal behavior:
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11352-recognizing-suicidal-behavior>
- Consejos de salud: ¿Qué hacer cuando alguien quiere suicidarse?
<https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2018/04/13/consejos-de-salud-que-hacer-cuando-alguien-quiere-suicidarse/>
- Conducta suicida en pueblos indígenas: una revisión del estado del arte
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n1/0120-0011-rfmun-65-01-00129.pdf>