

Suicidio

La mayoría de los suicidios tienen lugar durante una crisis depresiva. El suicida siente un dolor emocional que se le hace insoportable, se siente desesperado, piensa que nada cambiará en el futuro, que no puede contar con nadie que le dé su apoyo y no ve más salida a su sufrimiento que la muerte. Sin embargo, estas personas no quieren dejar de vivir; lo que verdaderamente quieren es dejar de sufrir, pero su estado mental depresivo les impide pensar en otras soluciones, estando su pensamiento centrado en los aspectos negativos de su vida, sin ser capaces de tener en cuenta los positivos. Esta memoria selectiva es un síntoma de la depresión, no de quienes son ellos.

El suicidio no se elige; sucede cuando el dolor es mayor que los recursos para afrontarlo. A lo largo de nuestra vida aprendemos diversas formas de solucionar los problemas. Algunas personas tienen más recursos de afrontamiento que otras. Pero es algo que siempre se puede aprender durante una psicoterapia.

La clave: la depresión se puede tratar por medio de psicoterapia y medicación antidepresiva. Los problemas se pueden resolver aprendiendo las diversas formas de hacerlo.

Pistas que nos indican que una persona puede estar pensando en suicidarse.

Estos signos, que pueden ser conscientes o inconscientes, son muchas veces un grito de ayuda de una persona que no es capaz de expresar lo mal que se está sintiendo. La presencia de estos signos no indica necesariamente que quiere suicidarse, pero conviene estar atentos.

- Decir cosas como: "todo el mundo estaría mejor sin mí"; "no importa; no estaré aquí mucho tiempo más"; "lo sentirás cuando esté muerto". Estas frases hay que tenerlas muy en cuenta y no considerarlas sólo palabras.
- Preocupación por la muerte: hablar o escribir sobre ella.
- Hacer testamento, arreglar papeles, regalar cosas.
- Estar de repente contento y relajado tras haber estado muy deprimido durante un tiempo. A veces, cuando una persona ha tomado la decisión de suicidarse, puede sentirse mejor porque ya nada le preocupa.
- Visitar a amigos y familiares (se trataría de una despedida).
- Haber tenido muchos accidentes recientemente. Implicarse en conductas de riesgo, como exceso de velocidad.
- Acumular fármacos.
- Hablar sobre el suicidio, incluso bromeando.
- Cuanto mayor es la depresión mayor es el riesgo de suicidio.



Cuando alguien te dice que quiere suicidarse:

- Averigua si existe un riesgo inmediato de suicidio: pregúntale si tiene intención de hacerlo o sólo lo ha pensado, si tiene un plan y cuándo lo llevaría a cabo (inmediatamente, en unos días, en unas semanas). La mayoría de las veces no hay un riesgo inminente de suicidio, pero si es así, no dudes en llamar a la policía.
- No le dejes solo. Escucha atentamente lo que tenga que decirte sin juzgarle. No trates de minimizar sus problemas e intenta ponerte en su lugar y entender lo que siente. Lo importante no es si lo que te dice es realista, sino cuáles son sus sentimientos. Recuerda que para esta persona sus problemas son tan graves como para preferir la muerte antes que seguir soportándolos.
- No hagas que se sienta culpable diciendo, por ejemplo, que hará un daño enorme a su familia.
- No desestimes sus sentimientos. No le digas cosas como : "olvídate de eso".
- Muéstrale cariño; permítele expresar sus sentimientos; deja que llore o se enfade.
- Dile que lo que le sucede tiene tratamiento, que le vas a ayudar todo lo posible y que puede contar con tu apoyo.
- Saca de su casa cualquier cosa que pudiera usar para hacerse daño, como pastillas.
- Ayúdale a encontrar un psicólogo o psiquiatra. Dile que no pierde nada con intentarlo, que para suicidarse siempre hay tiempo. (A veces es más fácil conseguir que posponga el suicidio que lograr que abandone esas ideas).
- Dile que los pensamientos y deseos de suicidio siempre son temporales.
- Recuerda que una persona con deseos de suicidio debe ver a un especialista inmediatamente.

Si estás deprimido y piensas en el suicidio.

Ten en cuenta lo siguiente:

- La mayoría de los suicidios ocurren durante los primeros tres episodios depresivos. Después, estas personas suelen darse cuenta de que los pensamientos suicidas son siempre transitorios. Cuando aprenden, por su propia experiencia, que cualquiera de estos episodios acaba pasando, la probabilidad de llegar a suicidarse disminuye.
- Tú no tienes la culpa de sentirte así. Si pudieras animarte lo harías. Ten presente que lo que tienes es una depresión, y eso es algo que se puede tratar.
- Evita las drogas y el alcohol. La mayoría de las muertes por suicidio son debidas a un impulso repentino. Las drogas y el alcohol contribuyen a que se produzcan dichos impulsos.
- Incluso si ya has recibido tratamiento, recuerda que hay distintos tipos de terapia. A veces hacen falta varios intentos hasta encontrar el tratamiento adecuado para cada persona.
- El hecho de que no puedas pensar en otra solución que no sea el suicidio no significa que no exista. Tu depresión está alterando tu capacidad para pensar. Amigos, familiares y terapeutas pueden ayudarte a encontrarla.
- Haz una lista con las cinco personas a las que podrías recurrir.
- Prométete a ti mismo que si piensas en suicidarte dejarás de lado momentáneamente esas ideas y llamarás a la primera persona de la lista y que si esa persona no te toma en serio o no te da el apoyo que necesitas llamarás a otra.
- Busca un psicólogo o psiquiatra y pide cita inmediatamente.



Si estás deprimido y piensas en el suicidio (continuado de la página anterior)

- Escribe tus síntomas depresivos y tus pensamientos suicidas.
- Escribe acerca de tus metas, tus esperanzas y deseos para el futuro y sobre las personas que valoras en tu vida. Léelo cada vez que necesites recordar por qué tu vida es importante.
- Habla con las personas que son importantes para ti y cuéntales lo que te pasa, de forma que puedan estar preparados si aparece una crisis suicida.
- Reconoce los síntomas que pueden llevarte a una crisis suicida. Indican que es momento para mimarte y cuidarte, no para enfadarte contigo mismo.

Para hacer una cita con el personal del Departamento de Consejería contacte el Decanato de Estudiantes de UNIBE llamando al 809-689-4111 * 1154 / 1156

