

Qué hacer si alguien te dice que está pensando en el suicidio

Imaginemos que estás teniendo una conversación abierta y sincera sobre salud mental, y esta persona se siente lo suficientemente cómoda con vos como para decirte que está pensando en el suicidio.

Probablemente sintás una enorme presión. ¿Cómo deberías reaccionar? ¿Qué podés hacer para conseguirle ayuda?

Hacéle saber que estás escuchando

Lo primero que debés hacer es asegurarle a esa persona que escuchás lo que te cuenta, y que la tomas en serio.

“Me alegra que me estés contando todo lo que te pasa y cómo te sientes. Gracias por compartirlo conmigo”.

Demuéstrale tu apoyo

A tu manera, asegurate de que sepa que puede contar con vos y que te importa. “Estoy con vos en esto”.

“Nada de lo que estás pasando cambia mi opinión sobre vos y lo increíble que pienso que sos”. “Te quiero sin importar nada más, y vamos a solucionar esto de a dos”.

Dale motivación para seguir hablando y escuchá con atención

Decíle que querés saber más de cómo se está sintiendo y por lo que está pasando. Escuchá activamente, expresando curiosidad e interés en los detalles.

“Por lo que me contas, parece ser muy difícil”. “¿Cómo te sentiste cuando eso pasó?”

Vas a sanar de todo aquello que hoy te duele.

Preguntáale sobre los cambios en su vida y cómo los está afrontando

Averiguá por cuánto tiempo la persona se ha estado sintiendo así y los cambios que esto ha ocasionado en su vida.

“¿Hace cuánto te sentís así? ¿Cuándo empezaron estas emociones?”

“¿Estos pensamientos han provocado cambios específicos en tu vida, como problemas para dormir o cumplir con tu trabajo?”

“¿Estás saliendo tanto como antes? ¿Sentís que te estás aislando?”

Habla con franqueza si sospechas que está pensando en el suicidio

Si pensás que alguien está considerando el suicidio, confiá en tu instinto y preguntásele directamente. Las investigaciones muestran que hacerlo no le pone la idea en la cabeza ni crea una motivación para actuar. A menudo sucede que estas personas sienten alivio al saber que alguien se interesa en su experiencia con los pensamientos suicidas.

“¿Estás pensando en matarte?”

“¿Alguna vez sientes que las cosas se ponen tan difíciles que pensás en acabar con tu vida?”

Asegurate de no sonar como si estuvieras juzgando (NO digas: “No estás pensando en hacer una tontería, ¿o sí?”) ni le hagas sentir culpa (NO digas: “Pensá en cómo se sentirían tus padres”).

Más bien, asegúrale que comprendés y que te importa.

“Me importás de verdad, y quiero que sepas que me podés contar todo”.



¿Qué podés decir si te dice que está pensando en acabar con su vida?

Mantené la calma. Solo porque alguien está pensando en el suicidio no significa que está en peligro inminente. Tomate el tiempo para escuchar con calma lo que tiene que decirte y hacéle preguntas de seguimiento.

“¿Qué tan a menudo tenés estos pensamientos?” “¿Qué haces cuando estás muy mal?”
“¿Qué te asusta de estos pensamientos?” “¿Qué necesitas hacer para sentir seguridad?”
Asegurá que tiene ayuda disponible y que estas emociones son una señal de que es momento de hablar con un profesional de la salud mental.

“Que estés teniendo estos pensamientos me dice que estás pasando por algo significativo. Lo bueno es que hay ayuda disponible. Quiero ayudarte a encontrar recursos que te puedan ayudar”.

Dejá que la persona guíe la conversación y determina cuándo darle un descanso

Esta es una conversación seria, así que aseguráte de que la otra persona sepa que puede parar si siente que hablar del tema es demasiado difícil en ese momento.

“¿Está bien si seguimos hablando de esto?”

“Quiero apoyarte y voy a estar aquí si tenés ganas de hablar después”.

“Me importás de verdad, y quiero que sepás que me podés contar todo”.

Cómo sugerirle que le convendría recibir ayuda profesional

Tu apoyo al tener esta importante conversación es invaluable, pero no sos profesional de la salud mental. Si la persona te ha dicho que está pensando en el suicidio, esta es una señal que te indica que debería conversar con un profesional de la salud mental. Podés hablar del tema de la siguiente manera.

“Me has dicho que es un momento difícil, y creo que te ayudaría mucho hablar con alguien que te pueda ayudar a atravesar esta etapa”.

“¿Sabes? La terapia no es solo para problemas graves o ‘clínicos’. Puede ayudar a cualquiera a procesar las dificultades del momento..., y todos tenemos que enfrentarnos a cosas difíciles alguna vez”.

“En verdad creo que hablar con alguien puede darte más perspectiva y evitar que la situación empeore”.

“Vas a estar en buena compañía: los ejecutivos más importantes y muchos atletas de élite se apoyan en profesionales de la salud mental para desempeñarse al ciento por ciento de su capacidad. Buscar ayuda profesional y terapia es algo muy valiente, y puede hacer toda la diferencia”.

Ayudáale a conectarse

A veces, el primer paso para conectarse con ayuda profesional puede ser el más difícil. Ayudáale a conectarse de una manera que te resulte adecuada.

“Puedo llamar a un profesional de la salud mental o un programa de uso de sustancias. También me puedo sentar a tu lado mientras lo hacés. Lo haremos de a dos”.

“Puedo llevarte en auto a tu cita o acompañarte caminando. Y después podríamos tomarnos un café”.

Si le preocupa su privacidad

Si la persona se preocupa de que los demás se enteren de que está recibiendo tratamiento, decíle que, por lo general, no hay nada de qué preocuparse.

“A decir verdad, los tratamientos de salud mental tienen más medidas de confidencialidad que los de salud física”.

“La mayoría de las personas aprenden que la salud mental es una parte muy importante y válida de la salud en general, y todos tenemos diversos tipos de problemas de salud. A las personas que obtienen ayuda de salud mental se las considera fuertes, inteligentes y proactivas”.

Si te dice que no quiere que se lo digás a nadie, decíle que solo querés ayudarlo a obtener la ayuda que necesita y que eso puede involucrar la ayuda de otras personas. Animá a esta persona a participar en la conversación que sucederá cuando busquen ayuda, y asegúrale que mantendrás la mayor discreción posible cuando hagas algo para proteger su bienestar.

La oscuridad no dura para siempre.

¿Qué pasa si dice que no?

No todas las personas están listas enseguida. Si alguien que conoces no acepta tu sugerencia de buscar ayuda profesional (y si no está en peligro inmediato, es decir, no se está autolesionando o a punto de hacerlo), sé paciente y no insistás demasiado.

“Está bien si sentís que necesitas tiempo. En verdad espero que lo considerés. Solo tenés que avisarme si cambias de opinión, y yo te puedo ayudar a encontrar a alguien”.

“Sé que estás pasando por muchas cosas, y creo que esto podría hacer una gran diferencia en tu vida y tu salud. Tenélo en cuenta para más adelante, y recordá que estoy aquí para ayudarte”.

“Si todavía no te sentís capaz para conversar con alguien en persona, podés contactar por chat con Aquí Estoy. Ahí te explicarán cómo es consultar a un médico, consejero o terapeuta”.

Cuando la conversación vaya llegando a su fin...

Terminá la conversación reiterándole que te complace haber tenido la oportunidad de establecer una conexión más profunda y hablar sobre estos temas tan significativos en la vida. Recordá que todos tenemos dificultades a veces y que siempre vas a estar disponible.

* Si está en peligro inminente

- Quedáte con esa persona
- Ayudá a deshacerse de cualquier objeto que pudiera hacerse daño
- Llamá a alguien de su red de apoyo
- Animála a buscar ayuda o a comunicarse con su médico o terapeuta

