¿Cómo manejar el suicidio?

Tú eres suficiente. Tú importas. Tu vida vale la pena. El suicidio es una de las principales causas de muerte. También se puede prevenir.

Pero, espera. Antes de disponernos a salvar al mundo, veamos cómo estamos. Si sientes ganas de terminar con tu vida, siempre puedes pedir ayuda para lidiar con tus emociones. Pedir ayuda es un acto de valentía. Tú eres valiente. Eres una persona valiosa. Tú eres importante. Y el mundo te necesita.

Cómo obtener ayuda si estás pensando en quitarte la vida

Primero a lo primero: tú importas. Tú eres importante. Tú iluminas este mundo. Está bien pedir ayuda. Eres valiente al pedir ayuda. Y estamos aquí para lo que necesites.

- Busca ayuda.
- Habla con amigos. Aunque sientas una soledad inmensa, debes saber que hay muchas personas en este mundo que no solo te quieren, sino que también desean ayudarte. Confiar en alguien puede ayudarte a construir un sistema de contención para los momentos en los que te invade la oscuridad. ¿Sientes nervios al buscar ayuda? Comienza con un mensaje de texto como este: "Hola. Siento mucha soledad en este momento. ¿Podrías hacerme compañía?"
- Busca ayuda profesional. Si estás pensando en terminar con tu vida, es muy probable que estés lidiando con emociones realmente dolorosas. Nadie merece sentirse así, y lamentamos que tú te sientas de esa manera. Busca ayuda psicológica o psiquiátrica que te pueda ayudar a atravesar y procesar tus emociones de una manera sana.
- Ve a un lugar seguro. Si sientes que podrías ponerte en peligro, está bien (¡y es muy valiente!) llamar a un número de emergencias o dirigirte personalmente a un lugar seguro (amigos o familiares de confianza).

En tu respiración está tu libertad del pasado, el futuro y tu capacidad de estar aquí y ahora.

Señales de alerta

A veces, los pensamientos suicidas son el resultado de un trastorno mental, como la ansiedad o la depresión. Y como cualquier otra afección, las enfermedades mentales presentan síntomas: señales de alerta que indican que alguien está pensando en quitarse la vida. Sin embargo, no todas las personas que sufren enfermedades mentales piensan en suicidarse. Y no todas las que contemplan el suicidio sufren de una enfermedad mental.

Cuando alguien piensa en suicidarse, puede que muestre cambios en su forma de actuar, de pensar o de comportarse.

Comportamiento suicida: Lo que dicen las personas que piensan en suicidarse

Una persona con pensamientos suicidas podría hablar de:

- Quitarse la vida
- Sentirse sin esperanzas
- No tener una razón para vivir
- Ser una carga para los demás
- Sentirse atrapado/a
- Sufrir un dolor insoportable (físico o emocional)

Comportamiento suicida: Lo que hacen las personas que piensan en suicidarse

Las personas que piensan activamente en quitarse la vida podrían actuar de forma impulsiva o imprudente. Algunos ejemplos son:

- Incrementan el consumo de alcohol o de drogas
- Buscan maneras de terminar con su vida, incluso investigando métodos por internet
- Dejan de participar en ciertas actividades
- Se aíslan de parientes, amistades y seres queridos
- Duermen mucho o demasiado poco
- Se despiden de los demás
- Se desprenden de pertenencias de
- valor Se vuelven agresivas

Comportamiento suicida: Lo que sienten las personas que piensan en suicidarse

Las personas que están pensando en quitarse la vida podrían estar lidiando con muchas emociones abrumadoras. Entre estos sentimientos se incluyen:

- Depresión
- Ansiedad
- Falta de
- interés
- Irritabilidad
- Humillación
- Agitación
- Ira
- Cansancio

Factores de riesgo de suicidio

El mundo que nos rodea influye en cómo una persona piensa y se comporta. Aunque a veces nos encantaría vivir en una burbuja que nos proteja, eso no es posible. Por lo tanto, los factores externos (relaciones conflictivas, estrés laboral o trauma) y los factores internos (dificultad para regular y procesar las emociones) pueden incrementar el riesgo de suicidio.

1. Factores internos

Varias circunstancias en la vida de una persona pueden aumentar sus probabilidades de un intento de suicidio. Entre ellas se cuentan:

- Acceso a elementos letales, como armas de fuego o pastillas
- Deja que hable a su propio ritmo. Si todavía no quiere hablar, hazle saber que estás disponible para escuchar lo que sea, cuando lo desee.
- Anima a esa persona para que busque ayuda.

Hay ayuda para todos. Hay ayuda para vos. Nos hacemos compañía en este enorme y magnífico mundo.