

Si eres familiar o conoces a alguien en riesgo:

Ten en cuenta...

Que existen muchos mitos y bulos sobre el suicidio. Uno de ellos es el que dice que “Quien que se quiere matar no lo dice”. La realidad es que de 10 personas que se suicidan, 9 de ellas dijeron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida.

TODA PERSONA ANTES DE COMETER UN ACTO DE SUICIDIO PRESENTA UNA SERIE DE COMPORTAMIENTOS fuera de su rutina habitual, presentando además una forma de agresividad hacia sí mismas (no hacia situaciones o hacia otras personas), que suele reflejarse en frases de apatía, desesperanza o cansancio vital (por ejemplo, “ya me he cansado de luchar”, “para vivir así prefiero morirme”, “todos los días quisiera no poder despertarme”, “estarán mejor sin mí”, etc.).

EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE. Podemos desde nuestra posición crear una red que fomente la prevención de la conducta suicida.

TODOS Y TODAS SOMOS IMPORTANTES A LA HORA DE PREVENIR EL SUICIDIO.

EL SUICIDA NO DESEA MORIR ESPECÍFICAMENTE, SINO PONER FIN A SU DOLOR, el cual le parece insoportable e interminable.

Si eres familiar o conoces a alguien en riesgo:

Así que si quieres ayudar a esa persona...

Tranquiliza a esa persona.

Tómate en serio sus sentimientos y su situación.

NO JUZGUES. No compares su situación/sentimientos con nadie. No restes importancia a la situación.

No le hagas sentir culpable sobre el dolor o situación que ocasionará a otras personas con su fallecimiento.

OFRECE TU APOYO. Muestra que estás disponible.

Ofrece comprensión. Escucha. Acepta lo que tiene que contarte. Si muestras alarma crearás distancia y desconfianza.

Adopta medidas prácticas en su entorno, para que no tenga acceso a elementos que puedan ser un riesgo.

¿Cosas que no debes hacer?

Ignorar la situación o mostrarse consternado. Decir que todo estará bien. Retar a la persona a seguir adelante. Hacer parecer el problema como algo trivial. Dar falsas garantías. Dejar a la persona sola.