

¿Se siente suicida?

Cómo lidiar con pensamientos y sentimientos suicidas y superar el dolor



Usted no está solo(a); muchos de nosotros hemos tenido pensamientos suicidas en algún momento de nuestras vidas. Sentirse suicida no es un defecto de carácter, y no significa que usted esté loco, sea débil o un fracasado. Sólo significa que usted tiene más dolor de lo que puede soportar en este momento. Este dolor parece abrumador y permanente por ahora. Pero con el tiempo y apoyo, usted puede superar sus problemas y el dolor y los sentimientos suicidas pasarán.

Estoy teniendo pensamientos suicidas, ¿qué necesito saber?

No importa cuánto dolor esté experimentando en este momento, usted no está solo. Algunas de las personas más finas, admiradas, necesarias, y talentosas han estado donde usted está ahora. Muchos de nosotros hemos pensado en quitarnos la vida cuando nos hemos sentido abrumados por la depresión y la falta de toda esperanza. Pero el dolor de la depresión puede ser tratado y la esperanza puede ser renovada. No importa cuál sea su situación, hay personas que lo necesitan, lugares en los que puede hacer una diferencia y experiencias que pueden recordarle que la vida vale la pena vivir. Se necesita mucho valor para enfrentar la muerte y dar un paso atrás desde la orilla. Puede utilizar ese valor para enfrentarse a la vida, a aprender habilidades de cómo manejar y superar la depresión, y para encontrar la fuerza para seguir adelante.

No olvide:

1. Sus emociones no están fijas, están cambiando constantemente. Cómo usted se siente hoy puede no ser lo mismo que como se sentía ayer o cómo se sentirá mañana o la próxima semana.
2. Su ausencia crearía dolor y angustia en las vidas de amigos y seres queridos.
3. Hay muchas cosas que aún puede lograr en su vida.
4. Hay muchas cosas dignas de ver y de disfrutar, sonidos y experiencias en la vida que tienen la habilidad o capacidad de deleitarle y de levantarle, y que usted se las perdería.
5. Su habilidad para experimentar emociones placenteras es igual a su capacidad para experimentar emociones dolorosas y angustiantes.

¿Por qué me siento suicida?

Hay muchos tipos de dolor emocional que pueden llevarle a pensamientos de suicidio. Las razones de este dolor son únicas para cada uno de nosotros, y la capacidad de lidiar con el dolor es distinta de persona a persona. Todos somos diferentes. Sin embargo, hay algunas causas comunes que pueden llevarnos a experimentar pensamientos y sentimientos suicidas.

¿Por qué el suicidio puede parecer cómo la única opción?

Si usted no puede pensar en soluciones que no sean el suicidio, no es que no existan otras soluciones, sino que actualmente no puede verlas. El intenso dolor emocional que está experimentando en este momento puede distorsionar su forma de pensar, por lo que es más difícil ver posibles soluciones a los problemas, o conectarse con aquellos que pueden ofrecer apoyo. Terapeutas, consejeros, amigos o seres queridos pueden ayudarle a ver soluciones que de otra manera no pueden ser evidentes para usted. Deles la oportunidad de ayudar.

Una crisis suicida es casi siempre temporal

Aunque parezca que su dolor y su tristeza nunca terminarán, es importante darse cuenta de que las crisis son usualmente temporales. Se encuentran soluciones con frecuencia, los sentimientos cambian, y ocurren eventos positivos inesperados. Recuerde: el suicidio es una solución permanente a un problema temporal. Dese el tiempo necesario para que las cosas cambien y el dolor disminuya.

Incluso los problemas que parecen irremediables tienen soluciones

Condiciones de salud mental cómo la depresión, la esquizofrenia y el desorden bipolar se pueden tratar haciendo cambios en el estilo de vida, yendo a terapia y con medicamento. La mayoría de las personas que buscan ayuda pueden mejorar su situación y recuperarse. Incluso si ya recibió tratamiento por un desorden mental o si ya intentó resolver sus problemas, sepa que a menudo es necesario probar diferentes métodos antes de encontrar la solución o combinación de soluciones correctas. Cuando se receta medicamento, por ejemplo, encontrar la dosis correcta a menudo requiere de un proceso de ajuste continuo. No se dé por vencido antes de encontrar la solución que funcione para usted. Prácticamente todos los problemas pueden ser tratados o resueltos.

Tome estas acciones inmediatas

Paso # 1: prometa no hacer nada en este momento

A pesar de que usted se encuentra con muchísimo dolor en este momento, es importante que se de cierta distancia entre pensamientos y acción. Haga una promesa a sí mismo. "Voy a esperar 24 horas y no voy a hacer nada drástico durante ese tiempo." O espere una semana.

Los pensamientos y las acciones son dos cosas diferentes: sus pensamientos suicidas no tienen que volverse realidad. No hay fecha límite, nadie le está presionando para que actúe de acuerdo con estos pensamientos de inmediato. Espere. Espere y ponga cierta distancia entre sus pensamientos suicidas y la acción suicida.

Paso 2: Evite las drogas y el alcohol

Los pensamientos suicidas pueden volverse aún más fuertes si ha tomado drogas o alcohol. Es importante no usar medicamentos sin receta o alcohol cuando se siente sin esperanzas o está pensando en el suicidio.

Paso # 3: Haga que su hogar sea seguro

Elimine las cosas que pueda usar para hacerse daño, cómo pastillas, cuchillos, maquinillas de afeitar o armas de fuego. Si no puede hacerlo, vaya a un lugar donde pueda sentirse seguro. Si está pensando en tomar una sobredosis, entréguele sus medicamentos a alguien que se los pueda devolver un día a la vez según los necesite.

Paso # 4: No se guarde estos sentimientos suicidas

Muchos de nosotros hemos descubierto que el primer paso para enfrentar pensamientos y sentimientos suicidas es compartirlos con alguien de confianza. Puede ser un miembro de la familia, amigo, terapeuta, un pastor, ministro o sacerdote, maestro, médico de familia, entrenador o un consejero experimentado al final de una línea de ayuda. Encuentre a alguien en quien usted confíe y dígame lo mal que están las cosas. No permita que el miedo, la pena o la vergüenza le impidan buscar ayuda. Y si la primera persona a la que le pidió ayuda no parece entenderle, prueba con otra persona. Solo hablar de cómo llego a este punto en su vida puede liberar mucha de la presión que se está acumulando y ayudarle a encontrar una manera de afrontar el problema.

Paso # 5: Tome la esperanza - las personas Sí superan esto

Incluso las personas que se sienten tan mal cómo usted se siente ahora, logran sobrevivir a estos sentimientos. Tome esperanza en esto. Hay una gran probabilidad de que sobrevivirá estos sentimientos, no importa cuánto auto-desprecio, desesperación, o soledad usted está experimentando actualmente. Sólo dese el tiempo necesario y no trate de hacerlo solo.

Buscando ayuda

Aunque no lo sienta así en este momento, hay muchas personas que quieren apoyarle en estos momentos difíciles. Busque a alguien. Hágalo ahora. Si se prometió a sí mismo 24 horas o una semana en el paso # 1 anterior, use ese tiempo para contarle a alguien lo que está sucediendo con usted. Hable con alguien que no intente discutir con usted acerca de cómo se siente, o alguien que le juzgue, o que le diga simplemente "anímate ya no pienses en eso." Busque a alguien que simplemente le escuche y esté ahí para usted.

No importa quién sea, siempre y cuando sea alguien en quien confíe y que pueda escuchar con compasión y aceptación.

Cómo hablar con alguien sobre sus pensamientos suicidas

Incluso cuando usted ha decidido con quién puede confiar para hablar, admitir sus pensamientos suicidas a otra persona puede ser difícil.

- ▶ Dígame a la persona exactamente lo que se está diciendo a usted mismo. Si usted tiene un plan de suicidio, explíqueselo a la persona.
- ▶ Frases cómo "Ya no puedo soportarlo más" o "Ya he terminado" son frases vagas y no ilustran lo serias que realmente están las cosas. Dígame a la persona de su

- ▶ confianza que usted está pensando en suicidarse.
- ▶ Si le resulta demasiado difícil hablar, trate de escribir lo que siente y entregue lo que escribió a la persona de su confianza. O envíeles un correo electrónico o un mensaje de texto y siéntese con ellos mientras lo leen.

¿Qué pasa si usted no se siente comprendido?

Si la primera persona a la que le pidió ayuda no parece entenderle cuénteselo a alguien más o llame a una línea de ayuda para casos de crisis de suicidio. No deje que una mala experiencia le impida encontrar a alguien que le pueda ayudar.

Cómo hacerles frente a pensamientos suicidas

Recuerde que, aunque pueda parecer que estos pensamientos y sentimientos suicidas no tendrá fin, esto nunca es una condición permanente. Usted se SENTIRA mejor de nuevo. Mientras tanto, hay algunas maneras de ayudarle a hacer frente a sus pensamientos y sentimientos suicidas.

Si usted tiene pensamientos y sentimientos suicidas

Cosas que debe hacer:

Hable con alguien todos los días, de preferencia cara a cara. Aunque usted sienta deseos de rendirse, pídale a sus amigos y conocidos de confianza que pasen tiempo con usted. O continúe llamando a una línea de ayuda de crisis y hable sobre sus sentimientos.

Haga un plan de seguridad. Desarrolle una serie de pasos que puede seguir durante una crisis suicida. Debe incluir los números de contacto de su médico o terapeuta, así como los amigos y familiares que lo ayudarán en caso de emergencia.

Haga un horario escrito para usted todos los días y pase lo que pase siga el horario. Haga todo lo posible por mantener una rutina constante diaria, aun cuando sus sentimientos parecen estar fuera de control.

Salga y disfrute del sol y de la naturaleza por lo menos 30 minutos al día.

Si usted tiene pensamientos y sentimientos suicidas

Haga ejercicio vigoroso siempre y cuando sea seguro para usted. Para obtener el mayor beneficio, fije una meta de 30 minutos de ejercicio por día. Pero se puede comenzar poco a poco. Tres intensas sesiones de actividad de 10 minutos pueden tener un efecto positivo en su estado de ánimo.

Tómese tiempo para disfrutar de las cosas que le traen alegría. Aun si muy pocas cosas le dan placer en este momento, oblíguese a hacer las cosas que solía disfrutar.

Recuerde sus metas personales. Es posible que siempre haya deseado viajar a un lugar en particular, leer un libro específico, tener una mascota, mudarse a otro lugar, aprender un nuevo pasatiempo, ser voluntario, volver a la escuela o formar una familia. Escriba sus metas personales.

Cosas que debe evitar:

Estar solo o sola. La soledad puede empeorar las ideas suicidas. Visite a un amigo o familiar, o levante el teléfono y llame a una línea de ayuda de crisis.

Alcohol y drogas. Las drogas y el alcohol pueden aumentar la depresión, impedir su capacidad para resolver problemas y pueden hacer que usted actúe impulsivamente.

Hacer cosas que le hagan sentir peor.

Pensar en el suicidio y otros pensamientos negativos. Trate de no preocuparse por los pensamientos suicidas ya que esto puede hacerlos aún más fuertes. No piense y repiense pensamientos negativos. Encuentre una distracción. Darse un descanso de los pensamientos suicidas puede ayudar, incluso si es por un corto tiempo.

Recuperándose de pensamientos suicidas

Incluso si sus pensamientos y sentimientos suicidas han disminuido, busque ayuda para usted mismo(a). Experimentar ese tipo de dolor emocional es en sí mismo una experiencia traumatizante. Buscar un grupo de apoyo o un terapeuta puede ser muy útil para disminuir las posibilidades de que se vuelva a sentir suicida en el futuro.

5 pasos para la recuperación

1. **Identifique los factores desencadenantes o situaciones** que conducen a sentimientos de desesperación o que generan pensamientos suicidas, cómo el aniversario de la muerte de un ser querido, el alcohol o el estrés de las relaciones. Busque maneras de evitar estos lugares, personas o situaciones.
>
2. **Cuide de usted mismo.** Coma bien y no deje de comer por muchas horas y duerma lo suficiente. El ejercicio también es clave: libera endorfinas, alivia el estrés y promueve el bienestar emocional.
3. **Construya su red de apoyo.** Rodéese de influencias positivas y de personas que le hacen sentir bien con usted mismo. Cuanto más invierta en otras personas y en su comunidad, más tendrá que perder, y esto le ayudará a mantenerse positivo y hacia el camino a la recuperación.
4. Desarrolle nuevos intereses y actividades. Busque nuevos pasatiempos, actividades voluntarias, o un trabajo que le dé un sentido de significado y propósito. Cuando usted hace cosas que le dan satisfacción, se siente mejor con usted mismo y es menos probable que vuelvan los sentimientos de desesperación.
5. **Aprenda a lidiar con el estrés de una manera saludable.** Busque formas saludables de controlar sus niveles de estrés, incluyendo el ejercicio, la meditación, el uso de estrategias sensoriales para relajarse, la práctica de ejercicios simples de respiración y rechazando pensamientos autodestructivos.

Artículos relacionados



(/es/articulos/prevencion-del-suicidio/suicidio-prevencion-ayudar-a-una-persona-suicida.htm)

[Prevención del suicidio: \(/es/articulos/prevencion-del-suicidio/suicidio-prevencion-ayudar-a-una-persona-suicida.htm \)](/es/articulos/prevencion-del-suicidio/suicidio-prevencion-ayudar-a-una-persona-suicida.htm) Como ayudar a alguien que está luchando con el suicidio y salvarle la vida



(/articulos/desorden-bipolar/senales-y-sintomas-del-desorden-bipolar.htm)

[Señales y Síntomas del Desorden Bipolar: \(/es/articulos/desorden-bipolar/senales-y-sintomas-del-desorden-bipolar.htm \)](/es/articulos/desorden-bipolar/senales-y-sintomas-del-desorden-bipolar.htm) Reconociendo y controlando el desorden bipolar

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.