

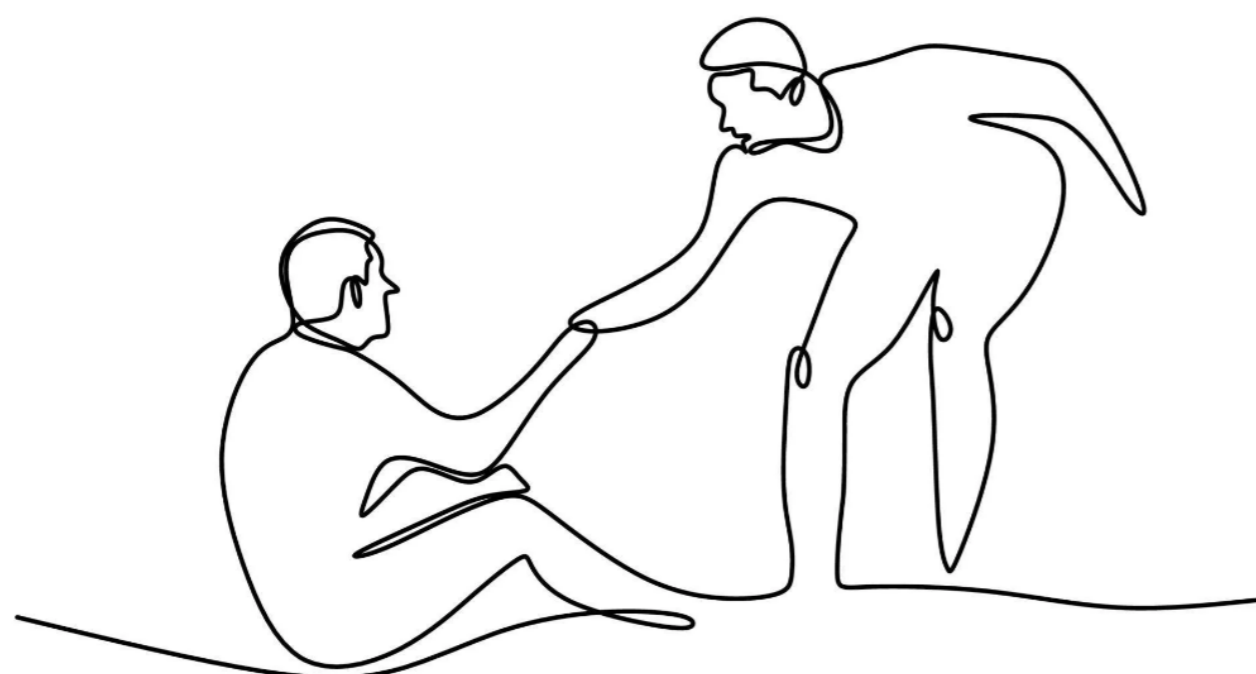
CREO QUE ALGUIEN TIENE IDEAS DE SUICIDIO

¿QUÉ PUEDO HACER?



Es imprescindible hablar de las señales que hemos visto con serenidad, y preguntarle directamente si está pensando en el suicidio. Si vemos que realmente hay ideación y/o riesgo de suicidio, no guardaremos confidencialidad pues por encima de ella está la vida de la persona.

TEN MUY PRESENTE que en un estado de intenso sufrimiento la persona está bastante incapacitada para pensar y actuar con claridad y para buscar ayuda. Tampoco puede salir fácilmente de su bucle, ni cambiar su estado emocional. Para esto es aconsejable la ayuda profesional.



En los encuentros es importante planificar el tiempo suficiente y no quedarse corto.



Cómo hablar:

- **Objetivo:** Conseguir que hable de sus sentimientos y que los pueda identificar.
- **Qué no hacer:** No juzgarlos ni banalizarlos. No opinar sobre su forma de vivirlos ni sobre su contenido. No intentar cambiarlos o negárselos. No moralizar. No decirle lo que tú crees que son razones para seguir adelante.
- **Qué hacer:** Mostrar que te importa. Mostrar preocupación, pero sin desbordarte, con calma. Si habla de ideas o conductas de suicidio no muestres pánico ni rechazo. Transmitirle confianza en su visión túnel. Es fundamental transmitirle que no está sol@ y que le vas a apoyar.



Qué preguntar:

- **Inicio:** Mostrar comprensión y preocupación: *Quería hablar contigo porque... Me he fijado en... y me preocupa... cuando has dicho... ¿Qué quieres decir? No te veo bien...*
- **Focalizar:** Comentar y preguntar desde lo más general hasta llegar a abordar la ideación-conductas de suicidio. No tengas miedo de hablar de su idea de suicidio, esto es lo que ayuda a bajar la presión emocional. Saber sobre **las ideas clave de suicidio** te ayudará mucho a entenderle y a situarte. No insistir en qué motivos tiene para pensar en el suicidio sino:
 - Buscar que exprese qué es lo que con su muerte cambiaría
 - Ayudarle a reflexionar qué o quiénes serían motivos por los que merezca la pena vivir

Si al hablar ves que lleva tiempo pensando en ello, que tiene pensado incluso cómo lo haría, o que no se le va la idea de la cabeza, entonces el riesgo de suicidio es más alto. Sé humilde y sincero/a. **No eres ni puedes ser "su salvador/a"**. Sólo puedes apoyarle, estar a su lado y mostrárselo: *"no sé cómo ayudarte, pero me importas y voy a estar ahí", "Tu sufrimiento tiene que ser enorme para pensar en el suicidio, no sé qué hacer (me da miedo... me asusta...) pero quiero estar ahí, quiero ayudarte en esto, no vas a estar solo/a"*.

- **Contactar con recursos de ayuda:** Concretar con la persona qué recursos de ayuda dispone en su entorno. Elaborar con ella un **plan de seguridad**.



Objetivo:

Conseguir la disposición a buscar ayuda y un pacto de tiempo: Un compromiso a que no va a intentar suicidarse y si siente una crisis de suicidio utilizará el plan de seguridad y/o los recursos de ayuda. "Estoy contigo", "Vamos a buscar ayuda".



Si crees que el riesgo es alto: No dejarle solo/a; eliminar de su alcance todo lo que sea susceptible de ser utilizado para suicidarse (medicamentos, objetos cortantes, sogas, cuerdas, cinturón); buscar ayuda, información, apoyos. Utiliza los **recursos de ayuda**.