



Sepa que...

... no está solo

Si usted está pensando en el suicidio ahora

Yo no sé quién es usted, sólo sé que es alguien que siente un dolor profundo, y que no se ve capaz de hacerle frente por más tiempo. También sé que en este momento está usted leyendo esto, y eso es bueno.

Asumo que está aquí porque está muy preocupado y ha considerado terminar con su vida. Si fuera posible preferiría estar con usted en este momento, a su lado, y hablar cara a cara, pero como no es posible deberemos conformarnos con la comunicación escrita.

No voy a discutir con usted acerca de si debería suicidarse o no, pero si está conmigo todavía espero que signifique que se siente un poco inseguro acerca de sus pensamientos.

Sentirse inseguro ante pensamientos de muerte es normal. De hecho mientras que usted desea morir, al mismo tiempo es posible que una parte de usted todavía quiera vivir. Espere antes de tomar una decisión tan importante, tiene todo el tiempo que desee, siempre puede suicidarse más adelante.

Muchas personas piensan en el suicidio porque les parece que no les queda otra salida, que no pueden soportar más el dolor. Como le ocurre a usted ahora. No crea por ello que es usted una mala persona por pensar así, o que está loco o es débil. El suicidio NO SE ELIGE, sucede cuando el dolor que sentimos es mayor que nuestros recursos para afrontarlo.

Así, el suicidio no es ni algo correcto ni incorrecto, ni un defecto del carácter o de la moral, es un DESEQUILIBRIO entre el dolor y los recursos para vencerlo.

Se pueden vencer los pensamientos suicidas si:

- Encontramos la manera de reducir el dolor.
- Aumentamos nuestros recursos para hacerle frente.
- O ambas cosas.

No hay remedios mágicos, pero también ES VERDAD QUE:

El suicidio es a menudo la solución permanente de un problema pasajero.

Cuando estamos deprimidos tenemos una visión de las cosas muy estrecha y poco objetiva. Con el paso de los días las cosas podrían cambiar completamente.

La mayoría de las personas que han contemplado alguna vez el suicidio posteriormente se alegran de estar vivas. En realidad, no querían poner fin a su vida, sólo querían evitar la pena y el dolor.

Ahora voy a decirle unas cuantas cosas que debería considerar:

1. El paso más importante es hablar con alguien. Las personas que como usted se plantean el suicidio no deberían intentar arreglárselas a solas. Tiene que buscar ayuda ahora.
2. Hablar con la familia o con algún amigo o compañero puede aportar un gran alivio al dolor que sentimos.

Sentirnos acompañados y apoyados aumenta nuestra capacidad para afrontar las cosas.

3. El tiempo es un factor muy importante y de eso no le falta, es su aliado. Espere antes de actuar.
4. Consulte lo más rápidamente posible a un médico. Si una persona está pasando por un periodo de abatimiento, tristeza y desánimo es posible que sufra una depresión. Este es un estado médico que puede ser tratado con medicamentos o con sesiones de terapia.

Fuente: Plan Prevención Suicidio – Hospital Santa Creu i Sant Pau y el Centre Psicoteràpia Barcelona - Serveis Salut Mental. suicidioprevencion.com