



Cómo ayudar a un ser querido con tendencias suicidas

Si un amigo o familiar muestra signos de tendencias suicidas, saber cómo hablar con él puede marcar una diferencia significativa en los resultados. La clave para intervenir con éxito es abordar la conversación con empatía y comprensión. Para indagar con eficacia en sus sentimientos y animarles a abrirse, exprese su preocupación de forma directa y compasiva. Para empezar, podría decir: «He notado que últimamente está muy decaído y me preocupa. ¿Cómo se siente?» Adoptar este enfoque puede ayudarlos a abrir la puerta para compartir sus emociones con sinceridad.

Es fundamental actuar cuando se percibe que alguien está angustiado. Es un mito que quienes tienen tendencias suicidas no buscan ayuda, pero el 54% de las personas que han muerto por suicidio nunca habían sido evaluados para detectar un trastorno de salud mental. Muchos contactan a amigos y familiares antes de contactar a un profesional de salud mental. Trate esta situación como una emergencia porque es una cuestión de vida o muerte. Después de iniciar la conversación, elija el método de intervención adecuado:

Opción 1: Asegúrese de que acude a un terapeuta.

Si su amigo o ser querido ha expresado pensamientos suicidas en el pasado pero parece estar mejor, asegúrese de que hable con un terapeuta. Si están deprimidos pero no tienen pensamientos suicidas, anímelos a pedir una cita lo antes posible.

Opción 2: Busque ayuda inmediata.

Si no está seguro de la seguridad inmediata de la persona y no puede crear un plan de seguridad sólido con ella, llévela a un hospital de inmediato. Si la persona se niega a recibir ayuda y usted cree que está en riesgo inmediato, llame al 911 para que la transporten en ambulancia.

Si es un niño o un adolescente, cuénteles a un adulto (padre, maestro, consejero escolar, terapeuta, médico, líder de la iglesia, amigo de la familia) su preocupación. Incluso si su amigo le pide que no se lo cuente a nadie, es mejor ir a lo seguro.

¿Qué no debo hacer?

Evite lo siguiente, ya que pueden dañar a su amigo y empeorar la situación:

- “¡Su vida no es tan mala!” Su dolor es real; ignorarlo puede hacer que se sientan juzgados.
- “Realmente no quiere morir...” Tome en serio sus palabras y haga que se sientan seguros para abrirse.
- “Tiene demasiado por qué vivir”. Esto socava sus sentimientos. Es posible que no vean sus razones para vivir.
- “Todo el mundo tiene sus problemas”. Esto puede aumentar su sensación de vergüenza y aislamiento.

Escuchar con empatía y guiar a alguien hacia los recursos adecuados y ayuda profesional puede brindarle el apoyo inmediato que necesita. Su intervención podría ser un paso crucial para ayudar a salvar una vida.

#StopSuicide

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 9-8-8 o al 800-273-8255.

