

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 8 DE OCTUBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

¿CÓMO AFRONTAR LOS PESAMIENTOS SUICIDAS?

La mayoría de los suicidios tienen lugar durante una crisis depresiva. **El suicida siente un dolor emocional que se le hace insoportable, se siente desesperado, piensa que nada cambiará en el futuro, que no puede contar con nadie que le dé su apoyo y no ve más salida a su sufrimiento que la muerte.** Sin embargo, estas personas no quieren dejar de vivir; lo que verdaderamente quieren es dejar de sufrir, pero su estado mental depresivo les impide pensar en otras soluciones, estando su pensamiento centrado en los aspectos negativos de su vida, sin ser capaces de tomar en cuenta los positivos.

Pistas que nos indican que una persona puede estar pensando en suicidarse.

*Decir cosas como: "todo el mundo estaría mejor sin mí"; "no importa; no estaré aquí mucho tiempo más"; "lo sentirás cuando esté muerto". Estas frases hay que tenerlas muy en cuenta y no considerarlas sólo palabras.

*Visitar a amigos y familiares (Podría ser una despedida).

*Haber tenido muchos accidentes recientemente. Implicarse en conductas de riesgo, como exceso de velocidad.

*Acumular fármacos.

*Hablar sobre el suicidio, incluso bromeando.

Estos signos, que pueden ser conscientes o inconscientes, son muchas veces un grito de ayuda de una persona que no es capaz de expresar lo mal que se siente, cuanto mayor es la depresión mayor es el riesgo de suicidio

Si hemos detectado estos indicios, ¿qué hacemos?

Lo primero es preguntárselo. No pienses que por preguntar a alguien si ha pensado en suicidarse le vas a "dar la idea de hacerlo". Eso no es cierto. Ten en cuenta que son pensamientos y sentimientos que se viven en un gran aislamiento y de los que la mayoría de las personas no se atreven a hablar debido al tabú que existe a su alrededor. Te agradecerá que le des esa

oportunidad y le permitas hablar libremente. Tener a alguien que te escuche puede ayudarte mucho.

Cuando alguien te dice que quiere suicidarse.

No lo dejes solo. Escucha atentamente lo que tenga que decirte sin juzgarle.

No trates de minimizar sus problemas e intenta ponerte en su lugar y entender lo que siente. Lo importante no es si lo que te dice es realista, sino cuáles son sus sentimientos. Recuerda que para esta persona sus problemas son tan graves como para preferir la muerte antes que seguir soportándolos.

No desestimes sus sentimientos. No le digas cosas como: "olvídate de eso".

Muéstrale cariño permítele expresar sus sentimientos, deja que llore o se enfade.

Dile que lo que le sucede tiene tratamiento y solución, que le vas a ayudar en todo lo posible y que puede contar con tu apoyo.

Ayúdale a encontrar un psicólogo/a. Dile que no pierde nada con intentarlo, que para suicidarse siempre hay tiempo. (A veces es más fácil conseguir que posponga el suicidio que lograr que abandone esas ideas).

Recuerda que una persona con deseos de suicidio debe ver a un especialista en psicología inmediatamente.

Si estás deprimido y piensas en el suicidio.

Ten en cuenta lo siguiente:

1.- La mayoría de los suicidios ocurren durante los primeros tres episodios depresivos. Después estas personas suelen darse cuenta de que los pensamientos suicidas son siempre transitorios. Cuando aprenden, por su propia experiencia, que cualquiera de estos episodios acaba pasando, la probabilidad de llegar a suicidarse disminuye.

2.- Tú no tienes la culpa de sentirte así. Si pudieras animarte lo harías. Ten presente que lo que tienes es una depresión, y eso es algo que se puede tratar con una terapia psicológica.

3.- Evita las drogas y el alcohol. La mayoría de las muertes por suicidio son debidas a un impulso repentino. Las drogas y el alcohol contribuyen a que se produzcan dichos impulsos.

4.- Incluso si ya has recibido tratamiento, recuerda que hay distintos tipos de terapia. A veces hacen falta varios intentos hasta encontrar el tratamiento adecuado para cada persona.

5.- El hecho de que no puedas pensar en otra solución que no sea el suicidio no significa que no exista. Tu depresión está alterando tu capacidad para pensar. Amigos, familiares y psicoterapeuta pueden ayudarte a encontrarla.

6.- Haz una lista con las cinco personas a las que podrías recurrir.

7.- Prométete a ti mismo que si piensas en suicidarte dejarás de lado momentáneamente esas ideas y llamarás a la primera persona de la lista y que si esa persona no te toma en serio o no te da el apoyo que necesitas llamarás a otra.

8.- Escribe tus síntomas depresivos y tus pensamientos suicidas.

9.- Escribe acerca de tus metas, tus esperanzas y deseos para el futuro y sobre las personas que valoras en tu vida. Léelo cada vez que necesites recordar por qué tu vida es importante.

10.- Habla con las personas que son importantes para ti y cuéntales lo que te pasa, de forma que puedan estar preparados si aparece una crisis suicida.

11.-Reconoce los síntomas que pueden llevarte a una crisis suicida. Indican que es momento para mimarte y cuidarte, no para enfadarte contigo mismo.

El suicidio no se elige sucede cuando el dolor es mayor que los recursos para afrontarlo. A lo largo de nuestra vida aprendemos diversas formas de solucionar los problemas. Algunas personas tienen más recursos de afrontar que otras. Pero es algo que siempre se puede aprender durante una psicoterapia.

La depresión se puede tratar por medio de una terapia y medicación antidepressiva.(Dependiendo del grado de la depresión) el tipo de Los problemas se pueden resolver aprendiendo las diversas formas de hacerlo.

Recuerda que tan solo pensar en suicidio es señal de alerta, de alarma, de foco rojo y se necesita buscar ayuda psicológica inmediatamente, nuestro estado, tiene cifras alarmantes de personas, que se suicidan. No respeta sexo, estado civil, condición social, cultural, edad. Por esto es tan importante atenderse a tiempo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 ext. 101 y 102

e-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.