

#RealConvo Guide

Si alguien le dice que está pensando en el suicidio

Supongamos que está teniendo una conversación abierta y honesta con alguien sobre salud mental (aquí puede encontrar consejos sobre cómo hacer eso) y esta persona se siente lo suficientemente cómoda con usted como para revelar que está teniendo pensamientos suicidas. Probablemente usted sienta una inmensa presión.

¿Cómo debería responder? ¿Qué puede hacer para lograr una conexión con ella y ayudarla?

Antes que nada, dese cuenta de que es algo positivo que alguien se abra de esa manera, porque es una oportunidad para ayudar. Aquí hay algunas formas en que puede responder.

1. Hágale saber que está escuchando

En primer lugar, asegúrele que escucha lo que dice y que lo toma muy en serio.

“Estoy muy contento de que me cuentes todo lo que ha pasado y cómo te sientes. Gracias por compartir esto conmigo.”

2. Muestre su apoyo

A su manera, asegúrese de que esa persona sepa que está allí con ella y que le importa.

“Estoy aquí contigo”. “Nada de lo que te está sucediendo cambia lo que siento por ti y lo increíble que creo que eres”. “Te amo pase lo que pase, y vamos a superar esto juntos”.



3. Anímela a seguir hablando, y escuche de verdad

Hágale saber que quiere saber más sobre cómo se siente y por lo que está pasando. Escuche activamente expresando curiosidad e interés por los detalles.

"Ohh, esa situación suena realmente difícil". "¿Cómo te hizo sentir eso cuando sucedió?"

4. Pregúntele acerca de los cambios en su vida y cómo los está manejando

Averigüe cuánto tiempo hace que la persona se ha estado sintiendo de esta manera, y cualquier cambio que eso haya causado en su vida.

"¿Cuánto tiempo te has sentido así? ¿Cuándo comenzaron estos sentimientos? ¿Han llevado estos pensamientos a algún cambio específico en tu vida, como problemas para dormir o mantenerte al día con el trabajo?" "¿Has estado saliendo como antes? ¿Te estás aislando?"

5. Sea directo si sospecha que la persona está pensando en suicidarse

Si cree que alguien está pensando en el suicidio, confíe en su instinto y pregúntele directamente. La investigación comprueba que no pondrá la idea en su cabeza ni la impulsará a la acción. Al contrario, la persona a la que intenta ayudar se sentirá aliviada de que a alguien le importe lo suficiente como para escuchar su experiencia con pensamientos suicidas.

"¿Estás pensando en suicidarte?" "¿Alguna vez se vuelve tan difícil que piensas en terminar con tu vida?"

Asegúrese de no sonar como si estuviera emitiendo un juicio (NO diga: "No estás pensando en hacer algo estúpido, ¿verdad?") NI de hacerla sentir culpable (NO diga: "Piensa en lo que eso le haría a tus padres ")

En cambio, asegúrele que comprende y se preocupa.

"Realmente me preocupo por ti, y quiero que sepas que puedes decirme lo que sea".

6. ¿Qué puede decir si le dice que están pensando en suicidarse?

Mantenga la calma. Solo porque alguien esté pensando en suicidarse, no significa que esté en peligro inmediato. Tómese el tiempo para escuchar con calma lo que tiene que decir y haga algunas preguntas de seguimiento.

"¿Con qué frecuencia tienes estos pensamientos?"

"Cuando se pone realmente mal, ¿qué haces?"

"¿Qué te asusta de estos pensamientos?"

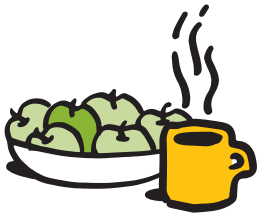


“¿Qué necesitas hacer para sentirte seguro?”

Asegúrele de que hay ayuda disponible y que estos sentimientos son una señal de que es hora de hablar con un profesional de la salud mental.

“El hecho de que tengas estos pensamientos me dice que algo importante está sucediendo en este momento. La buena noticia es que existe ayuda disponible. Quiero ayudarte a conectarte con recursos que pueden servir de mucho”.

7. Respete su disposición y sepa cuándo tomar un descanso.



Esta es una conversación difícil de mantener, así que asegúrese de que la otra persona sepa que puede interrumpir la conversación si siente que hablar sobre eso es demasiado difícil en este momento.

“¿Estás de acuerdo con seguir hablando de esto?”

“Quiero apoyarte, y estaré aquí si quieres hablar después”.

8. Cómo sugerir que la ayuda profesional podría ser muy beneficiosa

Usted está siendo una gran persona al brindar su apoyo en esta conversación, pero no es un profesional de la salud mental. Si la persona a la que intenta ayudar le ha dicho que está pensando en suicidarse, es una señal de advertencia de que debe hablar con un profesional de la salud mental. Así es como puede abordar el tema.

“Escuché que estás atravesando un momento muy difícil y creo que sería realmente útil para ti hablar con alguien que pueda ayudarte a superar esto”.

“Sabes, la terapia no es solo para problemas “clínicos” graves. Puede ayudarnos a cualquiera de nosotros a procesar los desafíos que enfrentamos, y todos enfrentamos momentos graves a veces”.

“Realmente creo que hablar con alguien puede ayudarte a tener una mejor perspectiva y evitar que las cosas empeoren”.

“Estás en buena compañía: los ejecutivos más exitosos y los mejores deportistas recurren a profesionales de la salud mental para perfeccionar su rendimiento”. Buscar ayuda y terapia profesional es algo muy importante y puede marcar la diferencia.

9. Ponga a la persona en contacto con un profesional

A veces, ese primer contacto con la ayuda profesional puede ser el más difícil. Ofrezca ayuda para que la persona se ponga en contacto de la forma en que se sienta cómoda.

“Podría llamar a tu seguro o buscar en línea un profesional de salud mental o un programa sobre consumo de sustancias. O bien, podría sentarme contigo mientras lo haces. Podemos resolverlo juntos”.

“Podría llevarte o acompañarte a tu cita. Luego podríamos tomar un café”.

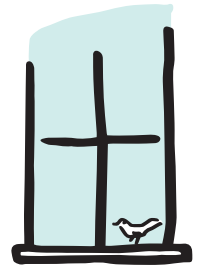
10. Si le preocupa la privacidad

Si a la persona le preocupa que los demás se enteren de que está recibiendo tratamiento, hágale saber que sus preocupaciones son infundadas.

“En un tratamiento de salud mental en realidad se protege más la confidencialidad que en un tratamiento de salud física”.

“La mayoría de las personas se dan cuenta de que la salud mental es una parte sumamente importante de la salud en general, y todos tenemos varios tipos de problemas de salud. Las personas que reciben apoyo para su salud mental son vistas como fuertes, inteligentes y proactivas”.

Si la persona que está intentando ayudar le pide que no se lo diga a nadie, díglele que usted la quiere ayudar a obtener el apoyo que necesita, y eso puede implicar recurrir a otros. Anímela a ser parte de la conversación para buscar ayuda y asegúrele de que será lo más discreto posible en pos de su seguridad.



11. ¿Qué pasa si la persona se rehúsa?

No todos están listos de inmediato. Si alguien que conoce está teniendo dificultades y rechaza su sugerencia de buscar ayuda profesional (y si no está en peligro inmediato, es decir, que actualmente no se autolesiona ni está a punto de hacerlo), sea paciente y no presione demasiado.

“Está bien que sientas que no estás listo todavía. Realmente espero que lo pienses. Solo avísame si cambias de opinión, y puedo ayudarte a conectarte con alguien”.

“Sé que estás pasando por muchas cosas, y realmente creo que puede marcar una gran diferencia en tu vida y en tu salud. Solo considéralo para más adelante, y recuerda que estoy aquí para ayudarte”.

“Si no estás listo para ir y reunirte con alguien personalmente, puedes llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255, o si no tienes deseos de hablar, simplemente envía un mensaje de texto con la palabra TALK a la Línea de Crisis al 741741. Pueden darte más información sobre cómo sería trabajar con un médico, consejero o terapeuta”.

También se puede ofrecer de manera amable a dar un primer paso y hablar con el proveedor de atención primaria; los familiares y amigos pueden brindar información a los proveedores de atención médica sin necesidad de que les devuelvan la llamada o pueden contactar al médico de atención primaria para que les proporcione información confidencial de salud.

Cuando la conversación se va terminando ...

Finalice la conversación reiterando que está muy contento por la oportunidad de conectarse en este nivel más profundo sobre cosas tan significativas en la vida. Recuerde a esa persona que todos tenemos desafíos a veces y que continuará estando ahí para ella.

Si la persona está en peligro inmediato

- Quédese con ella
- Ayúdela a deshacerse de los objetos letales.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
- Envíe un mensaje de texto con la palabra TALK al 741741 para conectarse con un asesor de crisis capacitado de forma gratuita, las 24 horas, los 7 días de la semana
- Anímela a buscar ayuda, o contactar a su médico o terapeuta.

