



SI ESTA PENSANDO EN SUICIDARSE

La mayoría de la gente no piensa que algún día podría sentir que no tiene ninguna razón para vivir. Pero si usted está pensando en suicidarse, debe saber que no está solo. Se calcula que una de cada seis personas piensa seriamente en suicidarse en algún momento en su vida. Afortunadamente, la mayoría de los que contemplan el suicidio no lo llevan a cabo – la crisis pasa y los problemas se resuelven. Pero, a veces, esos pensamientos llevan a acciones que causan daños verdaderos.

ALGUNOS HECHOS QUE LA AAS CONSIDERA IMPORTANTES

Los pensamientos suicidas están generalmente relacionados con problemas que pueden resolverse. La depresión clínica, la ansiedad, la adicción a las drogas o el alcohol y otras enfermedades psicológicas pueden producir un gran estrés emocional. También pueden interferir con la capacidad para resolver efectivamente los problemas. Pero usted debe saber que hay tratamientos, y los estudios muestran que la gran mayoría de las personas que reciben un tratamiento correcto mejoran o se recuperan totalmente. Aun si ya ha recibido tratamiento, debe recordar que los distintos tratamientos funcionan de manera diferente para personas diferentes en distintas situaciones. A veces hace falta probar varias veces antes de encontrar la combinación correcta.

Si no se le ocurre ninguna solución que no sea el suicidio, eso no significa que no hay soluciones, sino solamente que en ese momento usted no es capaz de verlas. Los terapeutas, psicólogos (y a veces los amigos) puedan ayudarle a ver otras soluciones.

Las crisis de suicidio suelen ser pasajeras. Aunque sienta que su abatimiento nunca terminará, es importante reconocer que las crisis no son permanentes. Se encuentran soluciones, los sentimientos cambian, ocurren inesperadamente cosas buenas. Se suele decir que el suicidio es una solución permanente a un problema pasajero. No deje que el suicidio le prive de momentos mejores que podría disfrutar si solo dejara pasar un poco más de tiempo.

Los problemas rara vez son tan graves como parecen a primera vista. La pérdida del empleo, los problemas financieros, la pérdida de un ser querido – todas estas cosas pueden parecer catastróficas en el momento en que suceden. Pero luego, después de unos meses o unos años, suelen parecer menos graves y más controlables. A veces es útil imaginarse la situación dentro de cinco años para ver que un problema que en el momento parece catastrófico pasará, y sobreviviremos.

Las razones para vivir pueden ayudar a las personas que sufren. Un psicólogo famoso hizo un estudio sobre los sobrevivientes de un campo de concentración nazi y encontró que los que sobrevivieron casi siempre tenían convicciones fuertes sobre lo que era importante en su vida. Tal vez usted también podría fortalecer su conexión con la vida si piensa en las cosas que le han sostenido en momentos difíciles. Su familia, su religión,

su interés en el arte o la naturaleza, y sus ambiciones para el futuro son ejemplos de cosas que pueden aportar un significado a la vida y de las cuales es fácil olvidarse a en momentos de estrés emocional.

No mantenga en secreto sus pensamientos sobre el suicidio. Es posible obtener ayuda, ya sea a través de un amigo, un terapeuta o un sacerdote. Encuentre alguien en que pueda confiar y cuénteles cómo se siente. Este puede ser su primer paso hacia la recuperación.

Números de teléfono para obtener más información sobre las formas de recibir ayuda

National Mental Health Association	703-684-7722
Anxiety Disorders Association of America	301-231-9350
American Psychological Association	202-336-5500
American Psychiatric Association	202-682-6000
Depressive and Manic-Depressive Association	312-642-0049
National Alliance for the Mentally Ill	703-524-7600
National Suicide Prevention Lifeline	1-800-273-TALK

Otros sitios en internet:

The Samaritans (<http://www.samaritans.org.uk/>)

Psych Central (<http://www.grohol.com/helpme.htm>)

Metanoia (<http://www.metanoia.org/suicide/>)

Befrienders International (<http://www.befrienders.org>)

American Association of Suicidology (AAS)

El propósito de la AAS es comprender y prevenir el suicidio. La AAS promueve actividades de investigación, programas de difusión y programas de educación e instrucción para profesionales, supervivientes y personas interesadas. La AAS actúa también como centro nacional de información sobre el suicidio. Sus recursos y sus publicaciones están a disposición del público y de sus miembros. Para obtener información sobre publicaciones o recursos, o sobre la forma de hacerse miembro de la AAS, diríjase a:

*American Association of Suicidology
5221 Wisconsin Ave., N.W.
Second Floor
Washington, DC 20015
tel. (202) 237-2280
fax (202) 237-2282
www.suicidology.org
info@suicidology.org*