

## MANEJO DE SITUACIONES DE MANIFESTACIÓN DE CONDUCTAS SUICIDAS (FAMILIA)

*“Un manejo adecuado puede significar una gran ayuda”*

Las personas que tienen un elevado nivel de sufrimiento, pueden plantearse la idea de quitarse la vida como modo de dejar de sufrir. No quieren morir, solo quieren dejar de sufrir. El sufrimiento puede no dejarles ver más allá de su dolor.

Puede ser muy duro para nosotros oír a un ser querido decir cosas así. Lo mejor que podemos hacer es acompañarles, y tratar de ofrecerles todo nuestro apoyo.

Lo primero es **escuchar con amabilidad**. La forma de expresar ese deseo puede variar, desde la idea de muerte (“estaría mejor muerto”) a la idea de quitarse la vida (“me podría quitar la vida”) hasta la manifestación de formas concretas de hacerlo.



### CÓMO PODEMOS MANEJAR ESTAS SITUACIONES

- ✓ En ese momento, pueden sentir mucha **soledad y desesperanza**. Lo mejor que podemos hacer es hacerles sentir **acompañados** (p. ej. *entiendo que lo estás pasando muy mal, que ahora mismo lo ves todo negro. Estoy aquí contigo*).
- ✓ **Es mejor** preguntar si *necesita algo*, que decirles que “piensen en positivo”
- ✓ Indícale amablemente que **los pensamientos y emociones** que está teniendo son naturales, son producto de lo mal que lo está pasando ahora mismo y, aunque ellos le digan otra cosa, **son temporales**.
- ✓ Recordarle que el problema puede surgir cuando les hacemos caso y nos quedamos **atrapados en ellos**. P. ej. *Como estoy muy triste, no salgo; o, como no le importo a nadie, no les llamo*.
- ✓ **Invitar amablemente** a realizar acciones en dirección a aquello que es **importante** para él/ella. Hasta la acción más pequeña te saca de donde estás. Por ejemplo: *dar un pequeño paseo o realizar alguna actividad que sea valiosa para la persona*.
- ✓ La aparición de estos pensamientos y emociones muy intensos, recurrentes y que no se pueden manejar, requiere evaluación y atención especializada. Es importante **informar/consultar** a médico de atención primaria/profesional de Salud Mental.
- ✓ Si ves que la situación es grave, y hay riesgo, no dudes en **pedir ayuda**. Llama al 112 o acude a Urgencias.

