



Cuando un amigo o un familiar comete suicidio

La muerte de un amigo o un familiar suele ser impactante y dolorosa. Cuando un amigo o familiar comete suicidio, suele haber preguntas sin respuesta. La forma cómo una persona reacciona ante un suicidio varía. Algunas personas se sienten culpables o enfadadas. Otras personas se sienten tristes.

Esta información puede ayudarle a comprender por lo que muchas personas pasan cuando tiene que ver con el suicidio de un amigo o familiar. También ofrece una guía para ayudarle a usted, a sus familiares o amigos a atravesar el proceso.

¿Por qué las personas cometen suicidio?

Cada suicidio es distinto. No existe una clase típica de persona que comete suicidio.

Resulta difícil comprender por qué alguien se quitaría la vida. Pero existen algunas explicaciones que pueden ayudar.

La depresión profunda es uno de los principales motivos de suicidio. Una variedad de afecciones médicas y conductuales pueden causar depresión. Cuando es profunda, algunas personas se pueden sentir desesperadas. Se pueden sentir desamparadas y solas. Algunas veces una persona puede comenzar a pensar que el suicidio es la única manera de resolverlo.

Algunas condiciones también afectan la capacidad de la persona de pensar racionalmente. Cuando se combina con la depresión, esto puede hacer que la persona piense, “quiero que este dolor desaparezca”. O, “no hay otra manera de salir de esto”. o “El mundo sería un mejor lugar sin mí”.

Hay muchas cosas que pueden desencadenar la depresión. Algunas pueden causar pensamientos irracionales. Esto puede provocar el suicidio: Dentro de estas se encuentran:

- Enfermedad grave.
- Dolor crónico
- Abuso de sustancias.
- Crisis de la vida
- Estrés.
- Problemas conyugales
- Preocupaciones financieras.
- Problemas laborales.

Maneras en que la gente reacciona a un suicidio

- **Exclusivamente personal:** cada persona responde a su propia manera. Es importante saber esto. Algunas personas pueden necesitar hablar. Otras no.

- **Conmoción e incredulidad:** Es común experimentar conmoción e incredulidad. El suicidio de una persona suele dejar muchas preguntas. Resulta difícil no saber por qué alguien se quitó la vida. Incluso cuando los sobrevivientes comprenden los factores relacionados con el suicidio, nadie puede responder completamente por qué. Es normal luchar con preguntas sobre esto.
- **Remordimiento:** Con frecuencia, las personas tienen sentimientos de remordimiento al pensar que debieron ver venir esto. Pueden pensar que pudieron evitar que sucediera. Estos sentimientos son normales. Pero con mayor frecuencia no se justifican.
- **Ira:** La ira es un sentimiento común que muchas personas tienen. Una persona se puede sentir emocionalmente rechazada. Pueden sentirse que se les ha dejado solos: Con frecuencia, la ira se mezcla con el dolor. Esto puede ser confuso. Por lo general, el suicidio produce más ira que cualquier otro tipo de muerte.
- **Tristeza:** La tristeza intensa es normal. Puede parecer abrumadora cuando se mezcla con la culpa y la ira. Esto es natural. Debe disminuir con el tiempo.
- **Culpa:** Es común culpar a quienes están cerca de la persona que ha muerto. Algunos piensan que debieron haber visto las señales de advertencia. O que pudieron haberlo detenido. Esto es comprensible. Pero no está bien. Y podría hacer sentir peor a quienes se dejaron atrás.

Cómo ayudar a una persona que está de duelo

- Deje que la persona exprese de forma abierta sus sentimientos. Quienes están de duelo necesitan trabajar con sus sentimientos. Lo pueden hacer compartiendo sus pensamientos.
- No juzgue a la persona. Cada persona tiene sus propios sentimientos.
- Esté consciente de los momentos difíciles. La fecha del suicidio puede hacer revivir muchos sentimientos. Mantenga esto en mente.
- Si una persona de luto está hablando del suicidio, exhórteles a buscar ayuda de inmediato.

Ayuda para usted mismo

- Pida el apoyo de sus amigos y familiares. Si alguien a quien usted conocía murió, es normal sentir esa pérdida.
- Hable sobre sus sentimientos con personas que no lo juzgarán.
- Busque a familiares o amigos que puedan tener los mismos sentimientos. Comparta cómo se siente.
- Obtenga apoyo adicional si todavía está pasando por momentos difíciles. Si está en tratamiento por depresión u otra afección psicológica, comuníquese con su proveedor. Otros servicios de apoyo incluyen a su médico familiar o su clérigo. También puede averiguar sobre grupos de luto locales a través de su hospital local o grupos de salud mental.

Este documento es solo para su información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.