

¿QUÉ ME PROTEGE?

Existen una serie de factores sociales, familiares y personales que disminuyen la probabilidad de aparición de los pensamientos, intentos y/o conductas suicidas y que, por tanto, habrá que promover y reforzar para así poder disminuir la probabilidad de su aparición.



Algunas formas de promover y reforzar estos factores son:

Construir y/o mantener un sistema de apoyo

Busca una **persona en quien confíes** y con quien puedas hablar con sinceridad, sobre todo en caso de volver a tener pensamientos suicidas. De hecho, tener más de una persona de confianza puede ser de gran ayuda. Esta persona puede ser un miembro de tu familia o un amigo.

Si colaboras con él/ella y le mantienes informado sobre tus pensamientos, deseos y sentimientos, **puede ayudarte en tu recuperación** y prevenir otro intento de suicidio. Es muy importante que seas sincero con esta persona. No te guardes tus pensamientos suicidas.

En cuanto tengas pensamientos suicidas debes contactar con tu persona de confianza sin demora. Si sientes soledad, recuerda que dispones de **alguien que conoce tu problema** y se preocupa por ti.

No caigas en el error de creer que nadie te puede ayudar. **Deja que lo intenten.** Únicamente será imposible ayudarte si eres tú quien no lo permite.

Aprende a vivir nuevamente y recupera el control de tu vida

Volver a sentir la vida como placentera puede llevarte un tiempo, pero algo que lo puede facilitar es:

○ Desarrollar una rutina

- Establecer un horario para las comidas y las horas de sueño, hacer que tus actividades sean regulares y dejar que con el tiempo se siga normalizando tú día a día.
- Puede que durante tu proceso de recuperación, tu entorno no te motive y te parezca desolador, pero llevar a cabo una rutina te puede favorecer a volver a ver la vida de una forma agradable y gratificante.

○ Dedicarte a tus aficiones y pasatiempos

- Ésta es una buena manera de ayudarte a enfrentar los momentos difíciles, especialmente si los compartes y practicas con más personas. Es muy importante realizar actividades que en el pasado te resultaran satisfactorias, porque si tus pensamientos negativos regresan, podrás recurrir a ellas para sentirte cómodo. No puedes focalizar tu vida y tu felicidad, solamente sobre una persona o cosa.
- Planifica actividades diarias, escríbelas y ponlas en un lugar visible. Incluye al menos dos actividades diarias, de más de media hora cada una, que te gusten. Al principio, no seas muy exigente contigo mismo.
- No esperes a volver a tener ganas para retomar tus aficiones. Las vas a recuperar gradualmente. Obligarte poco a poco, en la medida de tus posibilidades, hará que recuperes progresivamente tu capacidad de disfrutar.





Identifica las señales de riesgo o detonantes de tu malestar

- 1. Identifica la causa o comienzo de los pensamientos suicidas.** Reflexiona (si es posible, mejor en compañía), sobre la situación que te llevó a este tipo de pensamientos o actos. Puede que sea una fecha, un acontecimiento, un comentario, un objeto... ¿Cuál fue la “gota que colmó el vaso”? Procura reducir el efecto de estos eventos o circunstancias al mínimo y trata de evitarlos o responder ante ellos de una forma diferente. Puede ayudarte llevar un diario donde registres tus estados de ánimo, pensamientos y planes.
- 2. Aprende a reconocer cuando vas a tener una crisis aguda,** te ayudará a saber cuándo debes poner en marcha tu PLAN DE SEGURIDAD y, por lo tanto, a recurrir a tiempo a las personas que te pueden ayudar.

3. Pon en marcha tu PLAN DE SEGURIDAD.

Si le cuentas a tus personas de confianza cuáles son estas circunstancias, ellas podrán apoyarte. Si cuentas con su ayuda, quizás puedas pactar un “contrato de no autoagresión”, que te refuerce en los momentos de mayor fragilidad. Recuerda que el impulso suicida, por su propia naturaleza, es siempre transitorio.

- 4. No utilices las amenazas suicidas** ni el intento de suicidio para intentar conseguir algo que no eres capaz de lograr de otra manera. Por lo general, en el caso de que tengas éxito, este será pasajero. Nada se mantiene bajo la amenaza de suicidarse. No podemos pretender mantener a alguien a nuestro lado o conseguir algo bajo la amenaza y la manipulación.

¿CÓMO ELABORAR MI PLAN DE SEGURIDAD?

La finalidad de tu **PLAN DE SEGURIDAD** es reducir el riesgo de cometer un intento suicida.

Para elaborar tu **PLAN DE SEGURIDAD** debes ser sincero contigo mismo con el fin de que se adapte lo mejor posible a tus necesidades. Puedes elaborarlo tú solo, o también puedes pedir ayuda a alguno de tus familiares, amigos, psicólogo, psiquiatra...

Aunque el plan de cada persona sea diferente, sí que existen algunos puntos comunes que siempre se deberían incluir:

A. Diseña tu tarjeta "corta – fuegos"

Para diseñar tu Tarjeta "corta – fuegos" rellena la ficha que aparece en el **Anexo I** y sigue los siguientes pasos:

PASO 1 | Tus señales de alerta

- Identifica qué **señales** te pueden indicar el regreso de pensamientos suicidas (p.e. el aniversario de una pérdida, cambios en tu estado de ánimo, pérdida de interés por las cosas, cambios en tu alimentación y sueño, consumo de tóxicos, pensar que las cosas no van a cambiar y todo va a ir a peor...).

PASO 2 | Tus apoyos

- Especifica cuáles son las **personas con las que puedes contactar** si comienza la ideación suicida (p.e. amigos, familiares, terapeutas...).

PASO 3 | Sus teléfonos

- A continuación anota los números de teléfono de contacto de tus apoyos, si no los conoces pídeselos. **Mantén a mano una lista de al menos 5 personas** con las que puedas hablar cuando tengas pensamientos suicidas. Si falla la primera, llama a la segunda y así sucesivamente. Acuerda con ellos llamarles en caso de que intentes autolesionarte.

PASO 4 | ¡Contacta!

- **Contacta con "tus apoyos"**: Acude a ellos antes de que la angustia te bloquee y no seas capaz de autocontrolarte. Escucha los consejos y acepta la ayuda que puedan darte. Para que su respuesta sea lo más efectiva posible es muy importante que seas muy sincero con ellos.

PASO 5 | Atención 24 h.

- Elabora un **listado con los números de teléfono de los servicios** que atienden estas situaciones las 24 horas del día. Utilízalos en caso de que los pasos anteriores fallen y exista un riesgo inminente.

Después de elaborar un plan con el que te sientas cómodo y entiendas claramente, síguelo paso a paso porque es un elemento esencial en tu recuperación.

Si incumples algún punto de tu plan, salta al siguiente paso.

En caso de que tu Plan falle y exista un riesgo inminente: LLAMA AL 112 o al Teléfono de la Esperanza o acude a urgencias de tu hospital más cercano.

Una vez hayas confeccionado tu tarjeta ponla en un sitio accesible, llévala siempre encima, o en momentos de mayor riesgo cuélgala en un sitio muy visible como por ejemplo en la nevera.

B. Mis pautas de protección

1. Aprende a **buscar soluciones no suicidas** ante los problemas que se te plantean. Haz un listado de diversas alternativas o formas de enfrentarte saludablemente a tus sufrimientos. Ten un listado de 5 cosas que puedes hacer si vuelves a tener ideas suicidas.
2. **Desecha todos los objetos que puedan resultar peligrosos para ti.** Tu persona de confianza puede colaborar en esto y ser quien guarde estos objetos. Por ejemplo, si estás tomando medicamentos, quédate con los necesarios para unos días y que sea ella quien guarde el resto.
3. **Construye un sistema de apoyo.** Acude y participa en grupos de ayuda mutua de alguna asociación.
4. Ten a mano el listado que aparece en el **Anexo II, con las 10 cosas que nunca debes olvidar**, ponlo en un lugar visible y léelo cada vez que lo necesites.

Yo, *(escribe tu nombre)*
en el momento en que observe mis propias **“señales de alarma”** que me dicen que estoy empezando con la ideación de suicidio:

1.
2.
3.

Voy a contactar con **mis apoyos**:

1. Tel.:
2. Tel.:
3. Tel.:
4. Tel.:
5. Tel.:

A mis apoyos les contaré cómo me siento y qué es lo que estoy pensando. Seré sincero/a con ellos. Intentaré no encontrarme sólo/a en este momento y que alguno de mis apoyos esté conmigo.

En caso de que me siga encontrando mal puedo **llamar a los siguientes recursos de ayuda**:

1.
2.
3.

En caso de que mi PLAN falle y exista un riesgo inminente: LLAMARÉ AL 112 o al Teléfono de la Esperanza o acudiré a urgencias del hospital más cercano.

ANEXO II MIS PAUTAS DE PROTECCIÓN

1. Recuerda que **las crisis son transitorias**, la muerte no.
2. Recuerda que **te aliviará comunicar tus pensamientos** a alguien en quien confíes (familiar, amigo o profesional).
3. Siempre que creas necesitarla utiliza tu **“Tarjeta corta-fuegos”**.
4. Permanece **acompañado** hasta que disminuyan los pensamientos suicidas.
5. **Distánciate de cualquier medio con el que puedas hacerte daño.**
6. **Evita el consumo de alcohol u otras drogas. Sólo empeorarían la situación.** Busca ayuda de profesionales.
7. **Intenta mantenerte activo/a y ocupado/a.** Participa en algún tipo de voluntariado, actividades culturales, deportivas o de ocio o cuida de una mascota. **Te ayudarán a sentirte más útil.**
8. Escribe sobre **tus metas, esperanzas y deseos** para el futuro. Hazlo de forma realista. Debes proponer tus deseos y no los deseos de otros. Léelos cada vez que necesites recordarlos.
9. Si tienes muchos problemas y estos te agobian, **afróntalos de uno en uno.**
10. Recompénsate todos los días con algo placentero, **intenta disfrutar con las pequeñas cosas de la vida.**