

Después de un intento

Muchas personas han pasado por el proceso de recuperación y han sobrevivido. Tu vida importa.

Inmediatamente después de un intento

Es posible que estés regresando a casa del hospital. Quizás intentas darle algún sentido a lo que te llevó a considerar el suicidio. Los “porqués” del suicidio son complejos, y las respuestas no siempre son inmediatas.

Muchas personas han pasado por el proceso de recuperación y han sobrevivido. Tu vida importa.

¿Cómo llegué aquí?

Quizás no entiendes todos los pensamientos y sentimientos que te llevaron a considerar el suicidio, y eso no es un problema.

Muchas personas que piensan en suicidarse tienen afecciones mentales, algo tratable. También es posible que hayas vivido situaciones estresantes, que te haya sido difícil expresar tus emociones o que hayas sentido que te aislabas de los demás.

Si bien aún podrías tener dificultades, muchas personas que sobreviven a un intento de suicidio ven estas dificultades desde una nueva perspectiva y se dan cuenta de que hay personas dispuestas a ayudarlas.

No tienes que tener todas las respuestas para recuperarte de esta experiencia. Hay formas de superar este momento.

Interactuar con parientes y amigos

A veces, las personas no saben qué decir después de un intento de suicidio. Pueden estar asustadas, confundidas o molestas, y decirte cosas que no contribuyan a tu recuperación. También es posible que eviten toda conversación respecto a este tema.

Podrían necesitar tiempo para procesar lo que pasó. Pero el proceso de esas personas no es el tuyo: tú no eres responsable de cómo deciden lidiar con sus emociones.

Si alguien te pregunta sobre lo que intentaste hacer, respóndele si no te resulta incómodo o, si no, dile que necesitas tiempo. Encuentra un terapeuta u otro profesional de la salud mental o un grupo de apoyo. Pídeles a tus parientes y amigos que te ayuden con tus responsabilidades diarias por un tiempo, si lo necesitas.

Qué puedes hacer para ayudar en tu recuperación

Has pasado por un evento de salud significativo y, tanto como si se tratara de cualquier otro problema de salud, vas a necesitar tiempo, reflexión y el apoyo de los demás para tu recuperación.

1. **Trátate con cariño.** Acabas de sobrevivir a una crisis de salud muy grave y te mereces tomarte el tiempo que necesitas.
2. **Cuida tu salud.** Hacer ejercicio, alimentarte bien, dormir lo suficiente y pasar tiempo con personas saludables pueden tener un enorme impacto en tu salud y en tu estado de ánimo.
3. **Encuentra un profesional de la salud mental.** Un buen terapeuta o médico puede ayudarte a encontrar la perspectiva adecuada para esta experiencia. También puede ayudarte a desarrollar un plan de seguridad y encontrar maneras de manejar las causas de estrés de tu vida.
4. **Busca un grupo de apoyo.** Existen varios tipos de grupos de apoyo, incluidos aquellos para la depresión y otras afecciones mentales, y otros que están organizados para quienes han sobrevivido a un intento de suicidio. Un grupo puede ayudarte a recordar que no estás solo(a).
5. **Habla con tus personas de confianza.** Cuando te sientas capaz, cuéntales lo que pasó y diles que quieres que te ayuden a estar bien.

Ten un plan de seguridad

Un plan de seguridad que incluya lo siguiente esencial para tu recuperación:

1. Reconocer qué te puso en riesgo.
2. Encontrar estrategias para afrontar problemas que no dependan de la presencia de otras personas.
3. Compartir tiempo con personas e ir a lugares que te ayuden a no pensar en tus problemas.
4. Comunicarte con parientes o amigos que te ayuden en una crisis.
5. Mantener un ambiente seguro.

Información para parientes y amigos

Si un ser querido ha intentado suicidarse, es importante buscar ayuda y tomar las acciones necesarias para cuidarte a ti y a esa persona.