

# Engánchate a la vida

- **Qué debes hacer si...presentas ideación suicida:**

- Si sientes que la vida no merece la pena, que nadie puede ayudarte, que nada va a cambiar y que la única manera de acabar con el sufrimiento y con los problemas es dejar de vivir...
- Si te sientes hundido, sin fuerzas, con cambios bruscos de humor, falta de interés por la vida, trastornos del sueño y tienes deseos de morir...
- Si te estás refugiando en las drogas o en la bebida.
- Si estás elaborando un plan de dónde, cuándo y cómo suicidarte y no puedes apartar la idea de tu mente.

- **Ten en cuenta que:**

- **No estás sólo/a.** Busca un amigo, un familiar, un médico, un psicólogo, una enfermera u otro profesional de tu confianza y trasládale tus inquietudes. No mantengas en secreto tus pensamientos sobre el suicidio.
- **Busca la compañía** de alguien que te aprecie y con quien te sientas a gusto.
- Los pensamientos suicidas normalmente están asociados con **problemas que sí pueden resolverse.**
- Que no se te ocurra ninguna solución, no significa que no haya soluciones o alternativas, sino que ahora no eres capaz de verlas. Los tratamientos psicoterapéuticos y médicos te ayudarán a encontrar y valorar las opciones adecuadas.
- Es normal que te sientas ambivalente. **La mayoría de las personas que piensan en el suicidio realmente no desean morir, sino librarse de las circunstancias que creen intolerables de la vida. Déjate ayudar y busca apoyo.**
- Las ideas de suicidio son pasajeras. Aunque ahora sientas que tu abatimiento no va a terminar, es importante recordar que **las crisis, por duras que parezcan, no son permanentes.**
- Recuerda que **no es bueno actuar de forma impulsiva.** Puedes demorar cualquier decisión acerca del suicidio. Con el tiempo, las ideas de suicidio desaparecerán y te sentirás más capaz de enfrentarte a los problemas.
- Aunque el problema que tienes ahora pueda ser muy grave, con el tiempo y la ayuda de profesionales, familiares y amigos, **podrás verlo de una manera diferente**, sin tanta intensidad y de forma más controlada.
- Las **razones para vivir** ayudan a superar momentos difíciles. Recuérdalas.
- Piensa en las **cosas que te han sostenido en los momentos difíciles:** tu familia, tus amigos, tus aficiones, tus mascotas o tus proyectos de futuro.
- Ten en cuenta las veces que supiste salir de otros problemas, **si otras veces lo conseguiste, esta vez: ¿por qué no vas a poder?.**
- Todos los túneles conducen a una salida donde se ve la luz.

[El suicidio puede presentarse como una solución permanente ante un intenso dolor pero, aunque no lo parezca, **la desesperanza, el dolor y el vacío son estados temporales, no permanentes.**]

Edwin Shneidman

Para que tu **PLAN DE SEGURIDAD** sea eficaz **debes ser sincero/a contigo mismo/a** con el fin de que se adapte lo mejor posible a tus necesidades

### **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.

**Si por cualquier motivo 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 acude a urgencias de tu hospital más cercano.

**TARJETA CORTA-FUEGOS**

En....., a ..... de..... de 20.....

Yo, .....  
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.....

**Me comprometo 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 acudiré a urgencias del hospital más cercano.***

Firmado

### IMPORTANTE RECORDAR

1. **Las crisis son transitorias...** la muerte no.
2. **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, lúdicas, deportivas o de ocio o cuida de una mascota. **Te ayudará 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, **afóntalos de uno en uno.** Puedes hacer una lista, ordenarlos por importancia y comenzar a enfrentarte primero por los más sencillos.
10. Recompénsate todos los días con algo placentero, **intenta disfrutar con las pequeñas cosas de la vida.**

### 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 un par de 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. **Evita acceder a información sobre el suicidio o la muerte.** Si navegas por Internet, lees, ves la televisión o escuchas la radio, busca alternativas que te mantengan entretenido y alejado de esa información en estos momentos.