Material de Apoyo

A-J PAUTAS PARA LA COMUNICACIÓN CON ALUMNO/A EN SITUACIONES DE CRISIS

- **Conservar la calma**, trasmitir tranquilidad, empatía, preocupación y comprensión de la situación, en un lugar tranquilo y privado.
- **No dejar sola nunca a la persona en crisis**.
- Si comenta que tiene ideación suicida, no buscar como objetivo quitar las ideas suicidas. Debemos de evitar la confrontación y **centrarnos en aplazar la decisión**.
- Procurar **no utilizar frases huecas**, ni comentarios moralizantes "si lo tienes todo...". Evitar juzgar, dar consejos, comparar, indicar el coste de su suicidio, comentarios manipuladores o chantajistas, cambiar de tema o llevar a lo positivo.
- Facilitar el **desahogo**. Durante el discurso del alumno/a en crisis se tienen que utilizar, en el momento oportuno, frases cortas que le hagan sentir que le comprendemos y que tomamos la situación con respeto y seriedad: "Me lo imagino", "Lo entiendo", "Es lógico", "Claro"…
- **Ayudar al alumno/a para que encuentre alternativas** que no sean la autodestrucción, o generen mayores problemas. Ejemplo: "Me iré de casa", "voy a romper con todo…".
- **Reforzar positivamente su gestión de la situación**, haberse atrevido a hablar de ello, y a pedir ayuda.
- **No hacer promesas que no podamos cumplir**. Ejemplo: "Ya verás como al final no es nada..." "no te van a ingresar en el hospital".
- **Sembrar la ambivalencia.** Creando la duda en la persona de si realmente el suicidio es la mejor o la única alternativa que tiene. Hemos de rebuscar en la intimidad del individuo, y rescatar aquello que despierta una emoción positiva. Este punto no abordarle si antes no se ha desahogado el alumno/a y mostrado sus sentimientos y preocupaciones. Ejemplo de preguntas que podrían plantearse:
  - ¿Por quién crees que merecería la pena vivir?
  - ¿Qué sería aquello por lo que estás dispuesto/a a vivir?
  - ¿Qué es lo que te impediría seguir con la idea del suicidio?
- **Encontrar puntos de anclaje**. Identificar motivos, razones, personas, mascotas que son importantes y supongan un enganche a la vida. Este punto no abordarle si antes no se ha desahogado el alumno/a y mostrado sus sentimientos y preocupaciones.

CONSEJOS DIRIGIDOS A UNA PERSONA CON IDEACIÓN SUICIDA:

Fuente: "Afrontando la realidad del suicidio: orientaciones para su prevención". Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES).2006

DEBES SABER QUE:

- **No estás sólo.** Busca un amigo/a, un familiar, un terapeuta y trasládale tus inquietudes. No mantengas en secreto tus pensamientos sobre el suicidio.
- Los pensamientos suicidas normalmente están asociados con problemas que pueden resolverse. **Si no se te ocurre ninguna solución, no significa que no haya soluciones sino que ahora no eres capaz de verlas**. Los tratamientos psicoterapéuticos te ayudarán a encontrar y valorar las opciones adecuadas.
- Las crisis de suicidio suelen ser pasajeras. Aunque ahora sientas que tu abatimiento no va a terminar, **es importante reconocer que las crisis no son permanentes**.
- **Los problemas rara vez son tan graves como parecen a primera vista**. Las cosas que ahora te parecen insuperables con el tiempo, serán seguramente menos graves y más controlables.
- Las razones para vivir ayudan a superar momentos difíciles. **Piensa en las cosas que te han sostenido en los momentos difíciles: tu familia, tus aficiones, tus proyectos para el futuro...**

Además, las siguientes ORIENTACIONES PUEDEN AYUDARTE A COMBATIR LOS PENSAMIENTOS DE SUICIDIO:

- Recuerda que **no es beneficioso actuar de forma impulsiva**, con el tiempo el pensamiento del suicidio desaparecerá.
- Lo más importante es **abrirse a los demás y comunicar tus pensamientos** a alguien en quien confíes, o a algún profesional de la salud.
- **Mantén a mano una lista de personas con las que puedas hablar cuando tengas pensamientos suicidas**.
- Elabora un **listado de servicios 24 horas que atiendan estas situaciones**.
- **Llega a acuerdos con personas** para llamarles en caso de que **intentes autolesionarte.**
- Dale a tu **terapeuta** los datos de un **amigo, familiar u otra persona que pueda ayudar.**
- **Distánciate de cualquier medio con el que puedas hacerte daño.**
- **Evita el consumo de alcohol u otras drogas**.
- **Evita hacer cosas que no te salen bien** o encuentras difíciles **hasta que te encuentres mejor.**
- **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**.
- Procura **hablar y relacionarte** con otras personas.
- **Si sigues un tratamiento** por enfermedad mental **has de hablar con tu médico/a**.
- **Cuida tu salud física**, vigila tu alimentación y realiza alguna actividad deportiva sencilla.
- **Intenta mantenerte activo/a y ocupado/a**. Participa en actividades culturales, deportivas, de ocio.
- **Participa en las actividades de alguna asociación** miembro de FEAFES **en tu zona.**
- **En caso de autolesionarte, o sentir un peligro inminente de hacerlo, dirígete al Servicio de Urgencias del Hospital o del Centro de Salud más próximo o llama al 1-1-2.**