



DUELO TRAS UN SUICIDIO

Información para familiares sobrevivientes



DUELO TRAS UN SUICIDIO

Información para familiares sobrevivientes

¿Qué es el DUELO?

Llamamos duelo a la reacción
emocional y física
que se produce tras el
fallecimiento de un ser querido.

El duelo es una respuesta normal ante esta pérdida

No hay una forma correcta de pasar el duelo y cada persona lo vive a su manera.

Depende de diferentes aspectos, como la relación con la persona fallecida, la forma en la que se produjo la muerte, experiencias pasadas, el carácter y la existencia o no de apoyo familiar o social.

No existe una única manera de pasar el duelo. Aunque cada persona es diferente y tiene su propio ritmo, se han descrito tres etapas que suelen pasar las personas que pierden a un ser querido.

¿Cuáles son las ETAPAS DEL DUELO?

Estas fases o etapas son:

ETAPA 1

Es frecuente sentir rabia, confusión, angustia o aturdimiento, creer que lo que está pasando no es real y negar sentimientos. También puede aparecer la distancia emocional para protegerse o incluso sentir alivio.

ETAPA 2

La persona se siente sola, triste y deprimida. También son frecuentes algunas emociones como desesperación, agresividad, culpa y sentir que la vida ha perdido su significado. También suelen aparecer problemas para comer y dormir.

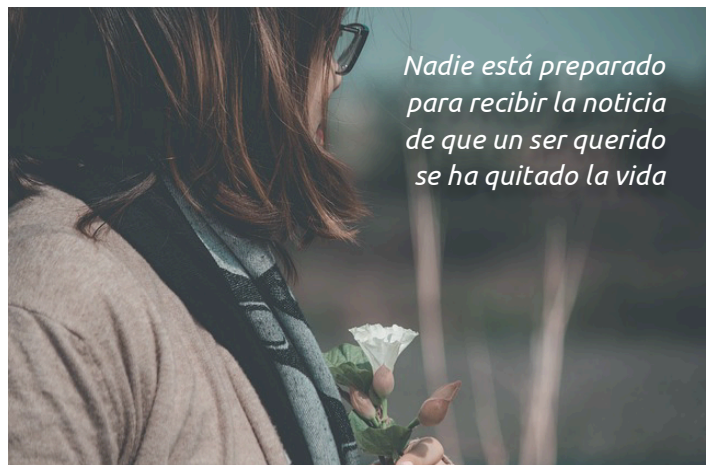
ETAPA 3

Se produce una aceptación gradual de la pérdida, la persona comienza a sentirse mejor no piensa tanto en lo ocurrido y los sentimientos son menos intensos. Poco a poco se van desarrollando nuevas tareas que antes no se hacían y se establecen nuevas relaciones.

¿Es diferente el DUELO DE UN FALLECIMIENTO por suicidio a otros tipos de duelo?

El duelo de alguien cercano es duro, independientemente de la causa de la muerte. Pero cuando la causa de la muerte es un suicidio, es más duro todavía de superar para las personas cercanas.

Algunas veces, el duelo que sufren las personas que pasan por el suicidio de un ser querido es diferente a otros duelos por muertes naturales o a causa de un accidente. En ocasiones puede ser más prolongado, y el shock, el aislamiento y la culpa pueden ser mayores que tras otro tipo de muertes. El proceso se suele caracterizar por cuestionarse aspectos relacionados con la persona fallecida y por la búsqueda de una explicación. Todas estas reacciones emocionales no son más que reacciones normales de expresión del sufrimiento.



Nadie está preparado para recibir la noticia de que un ser querido se ha quitado la vida

Otras veces, las personas del entorno presentan actitudes negativas o culpabilizadoras sobre el suicidio, que contribuyen a que los familiares o seres queridos de la persona que se ha suicidado se aíslen y se sientan estigmatizados.

PREGUNTAS y comportamientos frecuentes

Es frecuente que las personas cercanas a la persona fallecida, se formulen múltiples cuestionamientos y experimenten algunas de estas situaciones:

► **PREGUNTARSE POR QUÉ**

Una de las primeras ideas es preguntarse el motivo del suicidio. La familia intenta buscar una explicación o significado al fallecimiento de la persona, por lo que es posible que surjan muchas dudas y que puedan darse situaciones tensas en la familia. Para muchas personas es muy difícil aceptar la idea de que nunca sabrán el verdadero motivo de la muerte de su familiar.

► **IMÁGENES QUE SE REPITEN DE LA PERSONA FALLECIDA**

Es común que las personas cercanas tengan todo el tiempo imágenes de la persona que se ha suicidado y suele ser peor para aquellas que encuentran el cuerpo. Normalmente estas imágenes dejan de ser tan recurrentes con el tiempo y a medida que la persona va aceptando la situación.

► **¿PODRÍAMOS HABER HECHO ALGO?**

Los familiares suelen pensar que podían haber hecho algo para prevenir el suicidio o que algo que hicieron o dijeron podría haber tenido relación. Debes saber que, aunque haya señales que nos pueden estar alertando del riesgo de suicidio, incluso para los profesionales, es difícil de prevenir.

► **¿QUÉ LE DIGO A LA GENTE DE LA CAUSA DE LA MUERTE?**

Para muchas personas es difícil hablar sobre el suicidio, pero tratar de esconderlo puede ser peor. Tampoco debes dar explicaciones si no lo sientes apropiado, pero no es bueno quedarte con la sensación de tener que esconderlo. Es una decisión que debes tomar tú mismo, cuando lo consideres pertinente.

► **SENTIMIENTOS DE RECHAZO Y ABANDONO**

Es normal sentirse abandonado o rechazado por la persona fallecida y que te parezca una conducta egoísta. Piensa que normalmente las personas que se suicidan están tan preocupadas por sus propios problemas o tan concentrados en su dolor, que no son capaces de pensar en los demás.

► **PREOCUPACIÓN POR SU PROPIO SUICIDIO**

Muchas personas tienen miedo de estar en riesgo de suicidio, e incluso pueden pensar en él. Es importante que no tengas miedo a hablarlo con tus amigos o familia y comentárselo a tu médico.

► **ESTIGMA**

Aunque las actitudes hacia el suicidio están cambiando, existe mucho desconocimiento e intolerancia. Muchas personas no saben que la conducta suicida es un grave problema de salud pública y una de las primeras causas de muerte en todo el mundo. El silencio de la gente alrededor o la forma de actuar de los demás, pueden hacerte sentir culpable y que no tengas ganas de estar con otros. Pero debes pensar que la mayoría de las veces, muchas personas no saben qué decir o cómo actuar.

► **AISLAMIENTO**

Es posible que pienses que nadie te entiende y que necesitas estar solo. Aunque los momentos de soledad son necesarios, es importante relacionarse con los demás y no encerrarse en uno mismo. La actividad social te irá ayudando a volver a la normalidad. Si sientes que no eres capaz de enfrentarte solo a la situación o que estos sentimientos no van mejorando con el tiempo, contáctanos, podemos ayudarte. También puedes acudir a tu centro de salud o buscar apoyo profesional.

¿Cómo puedo ENFRENTARME a esta situación?

RESÉRVATE UN TIEMPO PARA TI CADA DÍA



Es importante reservar un tiempo cada día, si es posible a la misma hora y en el mismo sitio, de modo que puedas llorar, recordar a la persona fallecida, rezar o meditar.

ESCRIBE



Lleva un diario para registrar tus sentimientos, pensamientos y recuerdos. Esto puede ayudarte a ganar un cierto control sobre emociones intensas.

HAZ UN POCO DE EJERCICIO



Camina todos los días por lo menos 20 minutos. Generalmente te ayudará a sentirte mejor y mejorará tu sueño.

REDUCE EL ESTRÉS



La meditación, las técnicas de relajación, el masaje o escuchar música pueden ayudarte a reducir el estrés por la pérdida.

CUÍDATE



Trata de descansar lo suficiente y comer bien. Piensa en cómo pasar un día, no más. Cuando seas capaz, empieza a dedicar tiempo a las cosas que disfrutabas. Esto no es desleal y te ayudará a lidiar mejor con el dolor.

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS



A algunas personas les ayuda hacer actividades creativas, como la poesía o la pintura, para expresarse sus sentimientos. Otras actividades, como la costura, cocina o jardinería, pueden también ser de mucha ayuda.

¿Qué HACER ANTE UN DUELO por suicidio?

► **NO TOMES DECISIONES IMPORTANTES**

Trata de evitar tomar decisiones importantes, como cambiar de casa o librarte de sus posesiones personales, inmediatamente después de la muerte. Es posible que no estés pensando claramente y puedes hacer cosas de las que luego te arrepientas.

► **DATE TIEMPO**

Recuperarse de una muerte por suicidio necesita tiempo para curar, igual que una herida profunda.

► **COMUNICA LO QUE NECESITAS**

Pídele a tu familia o seres cercanos lo que necesitas (por ejemplo, estar solo). Así será más fácil que te puedan ayudar.

► **ACEPTA QUE ÉSTA FUE LA DECISIÓN DE TU FAMILIAR**

Aunque no estés de acuerdo, te duela o no logres entenderlo, acepta que no pudiste haber hecho nada, para elegir en su lugar.

► **INTENTA NO SENTIRTE CULPABLE**

Incluso para un profesional es muy difícil prevenir un suicidio. No sientas que por lo que dijiste o no hiciste, hubiese podido cambiar el desenlace.

► **TU DOLOR NO ES UNA ENFERMEDAD**

No significa tampoco que te estés volviendo loco o loca. Ese dolor tan profundo, es una reacción normal de un ser humano sensible frente a la experiencia más difícil que una persona puede vivir.

► **NO ABUSES DEL ALCOHOL, FÁRMACOS O DROGAS**

Procura no recurrir al alcohol o a las drogas como una forma de aliviar tu tristeza. Si bien te pueden proporcionar alivio a corto plazo, impedirán que vivas tu proceso de duelo y a mediano plazo, pueden causar depresión u otros trastornos.

► **INTENTA NO TORTURARTE BUSCANDO EXPLICACIONES**

La mayoría de las veces, por más que uno lo intenta, nunca consigue entender las razones que llevaron a un ser querido a quitarse la vida.

► **COMPARTE TU EXPERIENCIA**

La participación en grupos de apoyo o la lectura de libros de autoayuda sobre experiencias similares, son muchas veces la única forma de compartir lo más profundo de tu pena con otros que han pasado por los mismos sentimientos.

► **SOLICITA AYUDA PROFESIONAL**

Si pasa el tiempo y te sigues sintiendo ansioso o deprimido (problemas con el sueño, falta de apetito, pérdida de energía e interés por las cosas o pensamientos suicidas), es importante buscar ayuda profesional.

Contacto

Si necesitas atención profesional, mayor información o sencillamente comunicarte con alguien que comprenda lo que estás viviendo, contáctanos. Podemos vincularte con servicios de salud, acompañarte en silencio, hablar cuando lo necesites y compartirte herramientas para salir adelante. No estás solo. Permítenos avanzar contigo, paso a paso, a lo largo de tu proceso de reconstrucción. ¡Acércate!



www.sakfundacion.org

info@sakfundacion.org

En caso de crisis o urgencias, puedes contactar a los siguientes organismos:

SAPTEL CDMX
01 800 015 1617

LÍNEA DE AYUDA ORIGEN
(55) 5259 8121