

¿CÓMO PUEDO ENFRENTARME AL DUELO POR LA MUERTE DE SUICIDIO?

➤ **Resérvese un tiempo cada día**

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

➤ **Escriba**

Lleve un diario para registrar sus sentimientos, pensamientos y recuerdos. Esto puede ayudarle a ganar un cierto control sobre emociones intensas.

➤ **Haga un poco de ejercicio**

Ande todos los días por lo menos 20 minutos. Generalmente le ayudará a sentirse mejor y mejorará su sueño.

➤ **Reduzca el estrés**

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

➤ **Cúidese**

Trate de descansar lo suficiente y comer bien. Piense en cómo pasar cada día, no más allá. Cuando sea capaz, empiece a dedicar tiempo a las cosas que le hacían disfrutar. Esto no es desleal y le ayudará a enfrentarse mejor con el dolor.

➤ **Expresa sus sentimientos**

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

➤ **Comparta su 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 su pena con otros que han pasado por los mismos sentimientos.

➤ **Comunique lo que necesita**

Pídale a su familia o allegados lo que necesite (por ejemplo estar solo). Así será más fácil que le puedan ayudar

➤ **No tome decisiones importantes**

Trate de evitar tomar decisiones importantes, como cambiar de casa o librarse de sus posesiones personales, inmediatamente después de la muerte. Es posible que no esté pensando claramente y puede hacer cosas de las que luego se arrepienta.

➤ **Dese tiempo**

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

➤ **Respete la elección de su familiar o allegado**

Aunque no esté de acuerdo, se sienta perjudicado o no lo entienda. Usted no pudo elegir por él o por ella.

➤ **No se sienta culpable**

Incluso para un profesional es muy difícil prevenir un suicidio. No sienta que por lo que dijo o no hizo hubiese podido cambiar el desenlace.

➤ **Su dolor no es una enfermedad**

No significa que esté enloqueciendo. 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 abuse de fármacos o de drogas**

Procure no recurrir al alcohol o las drogas como una forma de aliviar su tristeza. Si bien le pueden proporcionar alivio de sus sentimientos a corto plazo, impiden el duelo y pueden causar depresión u otros trastornos.

➤ **Solicite ayuda profesional**

Si pasa el tiempo y usted se sigue sintiendo ansioso o deprimido (problemas con el sueño, falta de apetito, pérdida de energía e interés por las cosas, pensamientos suicidas), es importante buscar la ayuda de su médico.

➤ **No busque 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

Fuente: "Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida ". Ministerios de Sanidad, Política Social e Igualdad