Erasmus+

SOS DIGITAL

SOSDigital: Proporcionando apoyo a estudiantes con malestar psicológico

Guía destinada a la comunidad universitaria

Tema específico: ***TENDENCIAS SUICIDAS***

UNIVERSITÀ DI TRENTO

ADAM MICKIEWICZ UNIVERSITY IN POZNAŃ

USC UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Universidade do Minho

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de su autoría, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Contenido

Pensamientos y comportamientos suicidas: cómo reaccionar ante ellos y prevenirlos (guía para el personal de la universidad) 3

Pensamientos suicidas: cómo superarlos sin sentir soledad (guía de autoayuda para estudiantes) . 7

Pensamientos y comportamientos suicidas: cómo reaccionar ante ellos y prevenirlos (guía para el personal de la universidad)

1. ¿Cómo se reconoce a una persona en riesgo de cometer suicidio?

- Falta de esperanza (por ejemplo, visión negativa y desesperanzada de sí misma/o, del presente y del futuro)
- Síntomas depresivos (por ejemplo: tristeza, abatimiento, incapacidad de sentir placer, sensación de inutilidad o culpa excesiva)
- Aislamiento social (por ejemplo, pérdidas relacionales y sociales)
- Pensamientos recurrentes de muerte y suicidio (*"¡Ojalá me muera!", "Me gustaría irme a dormir y no despertar", "¿A quién le importa que me muera?"*).
- Aspecto descuidado

Las tendencias suicidas pueden intensificarse en un momento dado por circunstancias muy diversas, por lo que, en el caso de **detectar estos signos, deben ser tenidos en consideración y recomendar la ayuda de un especialista.**

2. ¿Qué personas son particularmente vulnerables? Factores de riesgo

- Eventos estresantes vitales que exceden la capacidad de las personas para afrontarlos (problemas legales, laborales, familiares o de pareja la relación)
- Personas que han experimentado recientemente el suicidio de otra persona (alrededor del 70 % de los familiares afectados desarrollan depresión)
- Personas que viven una vida social y relacional muy pobre (aislamiento social, pérdidas relacionales y sociales)
- Personas con una vida particularmente difícil, que han sufrido traumas y abusos
- Intentos de suicidio previos o lesiones autoinfligidas
- Personas que padecen un trastorno mental (depresión grave, trastorno límite de la personalidad o trastorno bipolar)
- Personas que viven en condiciones de riesgo y fragilidad psicológica

3. Mitos y prejuicios sobre las personas en riesgo de suicidio.

Mito:	**Realidad:**
"Las personas que hablan de suicidarse no lo hacen" ¡FALSO!	**Según los estudios, incluso algunas de las personas que atraviesan una crisis grave intentan buscar ayuda primero. Esto brinda a otras personas la oportunidad de ayudarles.**
"No hay señales que puedan evitar el suicidio" ¡FALSO!	**Estas señales pueden ser muy sutiles, por lo que es importante prestar atención a los posibles signos de riesgo o cambios en el comportamiento, que pueda expresar la persona.**
"Hablar sobre el suicidio puede fomentarlo" ¡FALSO!	**Es importante hablar abiertamente sobre el suicidio, para aliviar el malestar y el sentimiento de soledad.**
"Si le comenta a alguien que tiene intención de suicidarse, provoca el suicidio" ¡FALSO!	**Poder hablar con alguien sobre los propios pensamientos suicidas alivia la carga del malestar emocional.**
"Los pensamientos suicidas no son normales" ¡FALSO!	**Pensar en la vida y la muerte es normal.**

¿CÓMO SE DEBE MANEJAR LA SITUACIÓN?

1. ¿Cómo tratar a la persona?

- Acérquese a la persona si parece que sufre una crisis y está particularmente deprimida. (Consulte **¿Cómo se reconoce a una persona en riesgo de cometer suicidio?**).
- Una pregunta simple y directa puede ser un buen comienzo ***("¿Cómo estás?")***. Si por ejemplo, un/a docente percibe que algún alumno/a se encuentra en una situación de riesgo, puede preguntarle, al finalizar la clase, si tiene alguna duda sobre lo tratado y aprovechar para preguntarle si hay algo que le preocupa o puede ayudarle de alguna forma.

- Escuche y hable calmadamente con la persona
- Exprese sinceramente su preocupación por su bienestar. ("***Tengo la impresión de que algo te inquieta /estás teniendo algún problema que te afecta mucho"***).
- Tómese su tiempo para crear una situación de confianza en la que la persona pueda hablar cómodamente sobre cómo se siente.
- No subestime lo que le dice y no le juzgue, **el suicidio no es una opción.**
- Muestre una actitud de comprensión y voluntad de ayudar. Puede decir: ***"No estás sola/o. Estoy contigo. Estoy aquí para ayudarte".***
- Discuta los próximos pasos con la persona en crisis. ("***¿A quién necesitas?, ¿A quién podemos llamar?***")

2. ¿Qué puede hacer? ¿Cómo puede ayudar?

No existe un modelo de actuación o solución estándar, porque cada situación es diferente. Sin embargo, no hacer nada o mirar para otro lado es siempre la peor opción. Si siente que una persona necesita ayuda, no dude en acercarse o contactar con ella. Si siente que no puede responder a su necesidad, pídale a otra persona que lo haga.
Asegúrese de que la persona en riesgo se pone en contacto con los servicios especializados, los familiares o amigos directamente o por teléfono.
En caso de intento de suicidio, pida ayuda de inmediato y llame al número de emergencias.

3. ¿Qué no se debe hacer en estas situaciones?

- **No deje sola a una persona en crisis.**
- No banalice la situación diciendo que todo estará bien.
- Evite evaluaciones subjetivas o simplemente aconsejar.
- No eluda el término "suicidio", porque es importante abordar el tema de forma directa, aunque neutral.
- No acepte guardar el secreto del deseo suicida si la persona se lo solicita.
- Si su ayuda es rechazada, no lo tome como algo personal y busque la cooperación de otras personas.

¡Recuerde!

- ✓ El personal universitario desempeña un papel importante en la detección de una situación de riesgo.
- ✓ El alumnado atraviesa momentos de mucha tensión durante los exámenes
- ✓ El estrés puede dañar la salud psicológica del alumnado.
- ✓ A veces, la situación del alumno/a es más grave de lo que parece.
- ✓ Si ve que un alumno/a tiene dificultades, intente ayudarle.

- ✓ Preste atención porque cualquier comportamiento en el alumno/a puede ser importante para comprender la situación.
- ✓ Ofrecer palabras de apoyo pueden marcar la diferencia.
- ✓ Es importante crear un clima cálido, en el que el alumno/a pueda hablar sobre cómo se siente.

CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda: https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital

Oficina de información al estudiante (USC)		Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
Seguridad del campus		600940050
Emergencias		112
Emergencias médicas		061
Acoso/violencia machista	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
Abuso de sustancias	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434
Atención psicológica	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
Policía Municipal de Santiago		981542323
Policía Nacional		091

Pensamientos suicidas: cómo superarlos sin sentir soledad (guía de autoayuda para estudiantes)

¿Sientes que estás atravesando un período muy difícil y doloroso?

¿Crees que no hay salida?

¿Tienes pensamientos de suicidio?

Tener pensamientos suicidas puede ser muy angustiante, es muy difícil saber qué hacer y cómo afrontarlos.

Puedes sentir depresión o ansiedad, pensar que no eres útil, sentir soledad, creer que no te escuchan, considerar que no mereces la ayuda de los demás, sentirte sin esperanza hacia el futuro, como si no hubiese nada que puedas hacer o decir para cambiar las cosas.

La situación que estás viviendo en este momento es única… pero pensar en el suicidio no lo es. Muchas personas han llegado al punto en el que te encuentras ahora, compartiendo el mismo dolor, sintiéndose abrumadas y sin esperanza.

Tener estos pensamientos no significa que estés enloqueciendo, que eres demasiado débil o que algo falla en ti. Solo significa que sufres mucho dolor y que la situación te sobrepasa. Es humano sentirse así en momentos difíciles, el sufrimiento sobrecoge a muchas personas en determinadas etapas de su vida

En este momento, sientes que no hay manera de resolver tus problemas y que el suicidio es la única forma de deshacerte del dolor, pero no lo es. No estás sola/o, hay profesionales a tu disposición que te ayudarán a superar tus problemas.

PIDE AYUDA

Aunque te sientas desconectado/a y sin ningún apoyo, hay muchas personas que desearían ayudarte durante este momento difícil. ¡No te lo guardes, habla con alguien! Acudir a un profesional de la salud mental te será especialmente de ayuda, da el paso.

¡Recuerda!

- ✓ No es lo mismo pensar en el suicidio que ponerlo en práctica. Si tienes ese tipo de pensamientos, no los ocultes, ábrete a los demás y pide ayuda.
- ✓ El dolor que sientes no es algo malo, pero el suicidio no es la solución. Pedir ayuda es un compromiso que debes tener contigo mismo/a.

(1) ¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS?

Los pensamientos suicidas (o ideación suicida) hacen referencia a pensar o planear el suicidio. Estos pensamientos pueden variar desde una simple consideración momentánea hasta la creación de un plan detallado.

No incluyen el acto final de suicidio.

En nuestra sociedad, el suicidio es un tema tabú, por lo que las personas que piensan en el suicidio como una posibilidad no lo dicen, pues resulta muy incómodo hablar de ello. Este tipo de estigma hace que las personas se replieguen en sí mismas, no compartan sus experiencias y se sientan profundamente solas.

Mitos sobre el suicidio

Mito: Las personas con pensamientos suicidas tienen problemas mentales.	**Realidad:** Tanto los pensamientos suicidas como los intentos de suicidio indican situaciones de profundo dolor, desesperanza e infelicidad. Aunque esto puede deberse a un trastorno mental, no siempre es así, tener pensamientos o conductas suicidas no significa que se esté padeciendo un trastorno mental.
Mito: Los pensamientos suicidas nunca desaparecen.	**Realidad:** Los pensamientos suicidas pueden aparecer y desaparecer dependiendo de las circunstancias particulares que se estén viviendo y cómo las experimente la persona.
Mito: Una persona en riesgo de suicidio está decidida a acabar con su vida.	**Realidad:** Las personas que sobrevivieron a los intentos de suicidio indican que lo que deseaban era dejar de vivir con un sufrimiento terrible.

(2) ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS?

Algunos factores sociodemográficos como el género (mayor probabilidad en hombres que en mujeres), la edad (mayor probabilidad en adultos jóvenes y mayores de 65 años) o incluso la profesión (profesionales de la atención médica) se asocian con el riesgo de pensamiento suicida.

Como factores de riesgo específicos, se señalan, por ejemplo:

- Antecedentes familiares de suicidio
- Duelo o separación dolorosa
- Pérdida de trabajo o inestabilidad laboral
- Aislamiento y falta de apoyo social
- Trauma o abuso
- Acoso
- Trastornos mentales

(3) FACTORES PROTECTORES

Veamos ahora cuáles pueden ser los factores que pueden proteger contra el suicidio.

Si te sientes sola/o, si tu vida parece vacía, si tienes pensamientos suicidas, el mejor factor protector es, sin duda, la posibilidad de pedir ayuda y abrirte a lo que estás sintiendo ¡el primer factor protector eres tú! No lo olvides, tú eres importante.

Mantenerse conectado y apoyarse en la familia y las amistades, acercarnos a las personas que nos importan y a las que importamos nos ayuda a afrontar las adversidades.

Tener a alguien a quien cuidar: El cuidado de otros/as nos permite salir de nosotros/as mimos/as y dar sentido a nuestra existencia.

(4) APRENDER A AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS

- "Si tengo pensamientos suicidas, ¿qué puedo hacer?"

- "¿Cómo puedo dejar de pensar en el suicidio?"

No importa cuánto dolor sientas en este momento, recuerda siempre que no estás sola/o.

Recuerda que sea cual sea tu situación, hay personas que te necesitan, lugares donde puedes marcar la diferencia y experiencias que te recuerdan que merece la pena vivir.

Aunque no lo creas ahora mismo.

¡Recuerda!

- ✓ **Los problemas son temporales, pero el suicidio es permanente.**
- ✓ Perder la vida nunca es la solución, independientemente del desafío al que te enfrentes. E incluso si nada tiene sentido.
- ✓ Si sientes desesperación, automáticamente pensarás que las cosas nunca pueden cambiar, pero sí pueden hacerlo.
- ✓ El hecho de que no puedas ver la luz al final del túnel no significa que no la haya.
- ✓ Muchas personas que han experimentado pensamientos suicidas y los superaron después se sienten muy agradecidas de haber sobrevivido. Trata de tomarte un tiempo para que las circunstancias cambien y el dolor disminuya.

Algunos pasos importantes que puedes seguir:

1) Identifica los factores desencadenantes o las situaciones que conducen a sentimientos de desesperación y pensamientos suicidas.
Algunos factores pueden ser el aniversario de una pérdida importante, relaciones insanas, situaciones de acoso, etc. Si no puedes afrontarlas sola/o, un profesional te puede ayudar a superarlas!

2) Retírate de toda situación susceptible de riesgo letal
Evita tener al alcance cualquier elemento o utensilio susceptible de peligro que pueda resultar peligroso (por ejemplo, cuchillos o medicinas) y el acceso a lugares que puedan ser peligrosos.

3) Si estás siguiendo un tratamiento farmacológico, respétalo escrupulosamente.
Nunca debes dejar de tomar tu tratamiento prescrito ni cambiar la dosis hasta que tu médico o psiquiatra te lo indique.

4) Evita el alcohol, las drogas u otras sustancias.
Recurrir al consumo de sustancias en momentos difíciles puede suponer una gran tentación, pero con ello sólo se consigue empeorar nuestro malestar y reforzar los pensamientos suicidas.

5) Recuerda que tus emociones y pensamientos no son algo fijo.
Al contrario, cambian constantemente. Nuestra mente es muy flexible y rica, nos puede ofrecer un abanico amplio de recursos para superar las dificultades. Dándole la oportunidad de acceder a perspectivas alternativas, a diversas maneras de percibir y comprender nuestro entorno, podremos cambiar nuestra experiencia personal, a nivel cognitivo y emocional. Una vez más, la ayuda profesional es importante, no actúes impulsivamente.

6) Trata de abrirte y hablar con alguien, pide ayuda.
Nunca debes tratar de gestionar tus pensamientos y sentimientos suicidas por tu cuenta. Piensa en una o dos personas con las que puedas compartir cómo te sientes. La ayuda profesional o el apoyo de tus seres queridos pueden aligerar la carga que llevas.

CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:
https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital

Oficina de información al estudiante (USC)		Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
Seguridad del campus		600940050
Emergencias		112
Emergencias médicas		061
Acoso/violencia machista	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
Abuso de sustancias	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434
Atención psicológica	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
Policía Municipal de Santiago		981542323
Policía Nacional		091