

Cuando Alguien Muere por Suicidio

Alguien que le importa ha muerto por suicidio. Pensamientos y sentimientos inimaginables giran alrededor de su cabeza y cuerpo. Un sentido de shock puede tomar control, mientras que preguntas sin fin acerca de por qué y cómo pudo pasar esto abundan. Recuerde tomar el tiempo para ser bueno consigo mismo y entender que los múltiples sentimientos que está experimentando son naturales.

Entendiendo qué fue lo que pasó...

En lo que empieza a procesar lo que pasó, es importante entender que la mayoría de las personas que terminan con sus propias vidas están sufriendo de una condición de salud mental. Esto puede nublar la capacidad de una persona para pensar claramente acerca de las maneras de tratar su dolor emocional y angustia.

Mientras que a menudo existe un sentido de vergüenza o estigma acerca de una muerte por suicidio, aprendiendo más sobre el tema y buscando apoyo para procesar sus sentimientos podrá ayudar. Recuerde que la muerte de la persona es el resultado de una condición de salud mental, más que una debilidad de carácter o intención de herir a familiares y amigos.

Lo que podrá experimentar al comenzar su camino del duelo...

- Podrá experimentar inmediatamente un sentido de shock e incredulidad mientras trata de darle sentido a la noticia devastadora.
- Preguntándose qué decirle a los demás le podrá causar sentirse avergonzado o preocupado acerca de lo que pensarán.
- Podrán surgir sentimientos de culpa mientras se pregunta qué podría haber dicho o hecho diferente y qué señales de advertencia no notó.
- Sentimientos de enojo podrán estar dirigidos a la persona que murió, a profesionales de la salud mental o médicos, a miembros de la familia, o a usted mismo.
- Preguntas acerca del “por qué” podrán acosarlo.
- Puede encontrarse pensando acerca de o repitiendo imágenes de los días finales, últimas conversaciones, o la escena de la muerte.
- Podrá experimentar alivio, si el suicidio fue el resultado de una lucha larga y dolorosa para la persona.
- Podrá notar cambios en sus patrones de sueño, apetito y nivel de energía.
- Así como estar rodeado de familiares y amigos le puede traer un sentido de consuelo, quizás también podrá necesitar momentos de soledad.

Dese tiempo a sí mismo...

- Aunque la gente pueda esperar que regrese a ser “el mismo de antes”, usted ha cambiado para siempre. Dese el tiempo para readaptarse a su vida sin su ser querido.
- Con el tiempo sus sentimientos vendrán y se irán. Mientras que el dolor intenso se disminuye, sus sentimientos, recuerdos o imágenes se podrán activar en los momentos más inesperados.
- Sea bueno consigo mismo en lo que descubre formas de cómo honrar la memoria de la persona que murió.

Recuerde que no está solo mientras avanza a través de su camino del duelo. Existe un gran valor al compartir sus pensamientos, sentimientos, y recuerdos con alguien de su confianza.