

¿Piensas en el SUICIDIO?



Detente unos minutos y recuerda... **¡No estas solo!** Antes de continuar pensando en el suicidio **date un respiro y lee este mensaje.**

Los pensamientos en torno a la muerte pueden ser normales en algunos casos. En ciertos momentos de la vida todos pasamos por esto, pero considera que tienes altas probabilidades de vivir y aprender a enfrentar los conflictos y frustraciones de una mejor manera.

Convéncete de esperar al menos un día, o una semana, antes de tomar una decisión así de drástica, seguramente después de esto podrás entender las cosas que te afligen de manera más tranquila.

Hay algunas personas pueden estar contigo en este momento tan difícil, que no te juzgaran, ni te obligarán a hablar de lo que no quieres y que pueden ayudarte, quizá la primera persona que encuentres no sea la más indicada, pero tampoco es la única ni la última. Usa este día o esta semana para buscar a alguien con quien puedas expresar adecuadamente lo que sientes y te pueda ayudar. Habla de la manera en la que llegaste hasta este momento, no cargues con esto tú solo.

Ten presente que hay personas que ven en el suicidio una posibilidad de mitigar el dolor, sin embargo no se han dado cuenta de que existen otros medios menos drásticos e igualmente efectivos para encontrar la solución de los problemas, pero toma en cuenta que se necesita estar con vida para encontrarla. Pues el alivio del dolor no se encuentra lastimándose o buscándolo con desesperación.

Seguramente has pensado que las personas que te rodean no te comprenden o que reaccionan negativamente ante tus sentimientos e ideas de suicidio, comprende que actúan motivados por sus propios temores, no por ti o lo que sientes. Recuerda que los pensamientos suicidas pueden ser traumáticos, pero en la mayoría de las personas son temporales. Aprende a cuidarte y considera la psicoterapia como una buena alternativa.

Piensa con calma y tranquilidad *¿Qué tan seria es esta condición?*

¿En verdad es insuperable? ¿Hace de la vida algo insostenible?

¿Es realmente imposible vivir con o sin ello? ¿Qué evidencia tienes para considerarlo así?

Independientemente de tus respuestas o de la confusión que las preguntas te hayan generado y a pesar de sentir que no se puede más, toma en cuenta ya han pasado algunos minutos y aún estas aquí.

Es un buen momento para buscar ayuda! ¡No seas parte de la estadística!

