

¿Cree que no vale la pena vivir?



#Depresión
#Hablemos

Si a veces piensa que la vida es tan difícil que no vale la pena vivir, siga leyendo.

Lo que puede pensar o sentir:

- El sufrimiento parece aplastante e insoportable.
- Se siente desesperanzado, como si no tuviera sentido vivir.
- Le obsesionan los pensamientos negativos e inquietantes.
- No puede imaginar ninguna otra solución a sus problemas que no sea el suicidio.
- Piensa en la muerte como un alivio.
- Piensa que todo el mundo estaría mejor sin usted.
- Se siente inútil.
- Se siente muy solo aunque tenga amigos y familiares.
- No entiende por qué se siente o piensa así.

Lo que tiene que recordar:

- No está solo. Muchas otras personas han pasado por lo mismo y están vivas.
- Está bien hablar sobre el suicidio. Puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Tener un episodio de autolesión o pensamientos o planes suicidas es signo de un grave malestar emocional (tal vez como resultado de la pérdida de un ser querido, la pérdida del empleo, la ruptura de una relación o el padecimiento de violencia o abuso). No es su culpa; le puede pasar a cualquiera.
- Puede ponerse mejor.
- Hay personas que pueden ayudarlo.

Lo que puede hacer:

- Hable de sus sentimientos con un familiar, amigo o colega de su confianza.
- Si piensa que corre un peligro inmediato de hacerse daño a sí mismo, acuda a los servicios de emergencias en salud.
- Hable con un profesional del equipo de salud, como un médico, enfermera, psicólogo o un trabajador social.
- Si practica alguna religión, llame a alguien de su comunidad religiosa en quien confíe.
- Únase a un grupo de autoayuda o apoyo para personas que han tenido episodios de autolesión. Pueden ayudarse mutuamente a sentirse mejor.

2017

Recuerde: si piensa que no vale la pena vivir, pida ayuda. No está solo. Le pueden ayudar.