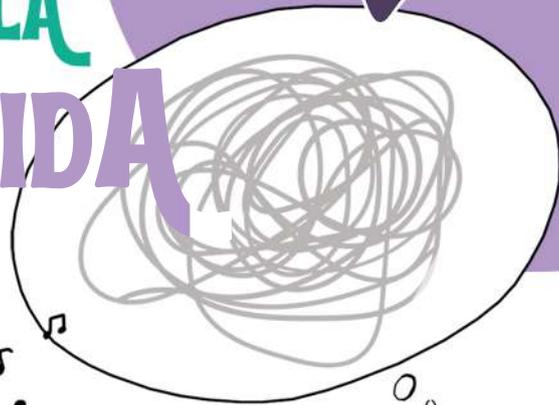


PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

GUÍA PARA ADOLESCENTES

PROYECTO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
¿HABLAMOS?



Castilla-La Mancha

Fundación Sociosanitaria
de Castilla-La Mancha

ASOCIACIÓN
ALGANDA
SERVICIOS SOCIALES

Esta guía no sustituye en ningún caso la

TERAPIA

Supone un conjunto de técnicas y recursos validados científicamente. Estos ejercicios pueden funcionar, aun así, las necesidades de cada persona y las situaciones pueden ser distintas. Los avances terapéuticos nunca son lineales y durante el proceso podemos sentir que no lo vamos a lograr. Con el apoyo y la ayuda adecuada las recaídas serán cada vez menos frecuentes e intensas y el dolor pasará.



PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

¿Alguna vez has experimentado pensamientos malos o indeseados más inquietantes de lo normal y que te causan angustia? Esto son los pensamientos intrusivos, suelen girar en torno a infligir o recibir daño y son completamente normales.

El problema surge cuando somos incapaces de contrarrestar estos pensamientos y los entendemos como señales de advertencia. Estas ideas se quedan en nuestra cabeza porque les prestamos atención y les damos importancia.

Estos pensamientos distorsionados son más susceptibles de permanecer en nuestra mente debido al gran impacto emocional que nos generan.



¿CÓMO LOS GESTIONAMOS?

- Actúa como un detective y busca evidencias a favor y en contra de ese pensamiento.
 - Intenta buscar explicaciones alternativas, más sencillas, lógicas o positivas sobre lo que estás pensando.
 - Puedes anotar tus pensamientos en una lista para ser consciente de todos, esto hará que no necesites seguir prestándoles atención y te dará seguridad.
- Recurre a aquellas cosas que te gustan y te hacen sentir bien para calmar la
- ansiedad, puede ser hacer deporte, leer un libro, salir a dar una vuelta o hablar con un ser querido.
- Recuerda que nuestro estado emocional se ve influido por las cosas que nos
- ocurren y por cómo las interpretamos.

PARADA DE PENSAMIENTO

Para poder manejar este tipo de pensamientos intrusivos y que no nos arruinen el día vamos a aprender una técnica llamada Parada de Pensamiento, que consiste en tomar el control sobre estos pensamientos, para luego ponerles un freno y despejar la mente.

1 Identifica los pensamientos negativos Tenemos que saber a qué nos enfrentamos, por eso para comenzar debemos estar unos días atentos a los pensamientos negativos intrusivos más frecuentes. Necesitamos identificarlos y concretarlos, así que los apuntamos en un cuaderno o en el teléfono, si nos es posible describiendo brevemente su contenido.

2 Crea pensamientos positivos sustitutos una idea positiva de igual fuerza para combatir los pensamientos intrusivos. Por ejemplo para "He cometido un error ¿qué van a pensar de mí?" podemos utilizar diferentes alternativas como "He cometido un error, la próxima vez lo haré mejor", "He cometido un error, por suerte me he dado cuenta" o "He cometido un error, todos nos equivocamos lo aprovecharé para aprender".

3 Elige un estímulo de parada (Físico + Palabra) Debemos elegir un estímulo que nos permita cortar con el pensamiento negativo y sustituirlo con el positivo. Este estímulo de corte debe ser breve, tener cierta intensidad y permitirnos utilizarlo voluntariamente.

Algunos ejemplos son:

Presionarnos la palma de una mano con el pulgar de la otra, una palmada, un pellizco, un ligero golpe contra algún objeto, tirar de una goma elástica y soltarla...

Este estímulo físico debe estar acompañado de una palabra como "¡Stop!", "¡Basta!" o "¡Suficiente!". Si quieres que tenga más fuerza puedes acompañarlo con tu nombre.

Una vez elegido nuestro estímulo de corte y la palabra, conviene que utilicemos siempre los mismos para que se asocie a la respuesta deseada.

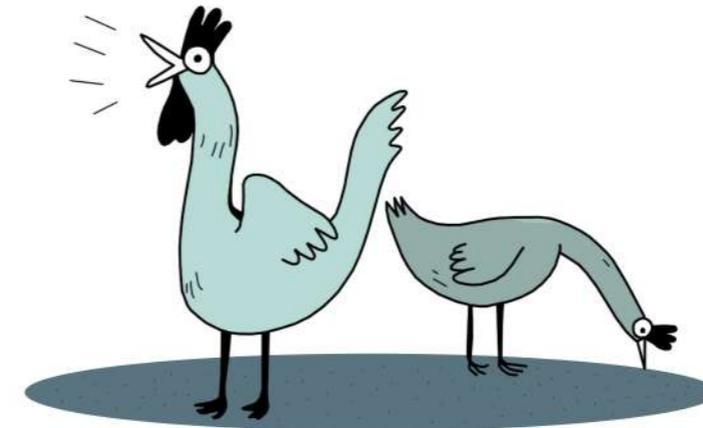
4 Cambia el foco de atención Cuando utilicemos el estímulo de corte, inmediatamente debemos cambiar de actividad o pensamiento. Aquí nos serán de utilidad los pensamientos positivos sustitutos del punto número 2. Utiliza los pensamientos positivos como alternativa a los negativos.

Pensamiento intrusivo → Estímulo de corte → Pensamiento Alternativo + Actividad distractora

"He cometido un error
¿Qué van a pensar de mí?"

"¡Basta, Lucía!"
+
palmada

"He cometido un error. La
próxima vez lo haré mejor"



PROBLEMAS EN 3ª PERSONA

Cuando intentamos ayudar a otras personas a para que resuelvan sus problemas somos mucho más capaces de gestionar las emociones negativas y de tomar decisiones desde un punto de vista más objetivo.

Vamos a intentar gestionar nuestro problemas mirándolos desde fuera, manteniendo un punto de vista objetivo a la par que conservamos la capacidad para poder acceder a nuestros sentimientos.

“Lo que estás pensando es una acción permanente e irreversible ante situaciones que, si bien te causan un inmenso dolor, vacío y desesperanza, son temporales. El hecho de no ver ahora otra salida no implica que no la haya. Si te das un tiempo y pides ayuda seguramente encuentres una solución mejor”.



¿QUÉ ME QUITA LA ENERGÍA?

A lo largo del día nos exponemos a una serie de situaciones que pueden generar pensamientos desagradables que afectan de forma directa a nuestro estado de ánimo haciendo que nos sintamos sin energía. Una muy buena idea es revisar nuestros hábitos y conductas para poder ajustar un poco nuestro entorno. Algunas cosas que suelen funcionar son:

•**Potencia hábitos saludables** Sal a caminar o practica algún deporte todas las semanas, intenta dormir al menos siete horas, come de forma sana y equilibrada y dedícale tiempo a tus familiares y amigos/as.

•**Limpia tu teléfono** Borra contactos que ya no usas o de gente que no quieres en tu vida. Revisa las cuentas que sigues y deja de seguir a aquellas que no te aporten bienestar, te diviertan o te inspiren. Sal de aquellos grupos de WhatsApp o correo que no necesites.

•**Restringe personas y pensamientos que te hacen sentir mal** Cuando hablamos con alguien, ya sea en persona, por teléfono o por redes sociales, aparece de manera inevitable en nosotros un conjunto de sentimientos y pensamientos asociados a esa persona. Si los pensamientos que surgen tienen un tono negativo, ya sea porque anticipamos problemas, discusiones, preguntas incómodas o una comunicación difícil, o nos hace sentir nerviosismo, incomodidad o enfado, podemos plantearnos reducir el tiempo que le dedicamos.



TARJETA PARA PEDIR AYUDA

Es posible que la idea de hablar con alguien te resulte abrumadora. La vergüenza, el no saber por dónde empezar, el no agobiar a los demás, el hecho de no sentirte juzgada/o, no querer recibir lecciones o simplemente la idea de no preocuparles puede que esté limitando tus deseos de pedir ayuda. Hablar y pedir ayuda es esencial para poder iniciar el proceso hacia sentirnos mejor.

Puedes usar las siguientes indicaciones como una pauta para iniciar la conversación o bien, si no te ves capaz de hablar puedes redactar tu propia tarjeta y entregarla a quien consideres que te puede ayudar. El hecho de agregar o quitar cosas depende de ti, lo importante es que tus necesidades queden claras.



Ahora mismo estoy pasando por una situación muy desagradable y me gustaría hablar contigo sobre ello. **Necesito que me escuches** sin juzgarme y que no me des sermones.

Seguramente esto que voy a contarte te haga sentir mal, pero **necesito ayuda**. Deja que te cuente a mi ritmo, sin presiones y sin interrogarme.

Si te estoy contando esto es porque **confío en ti** y siento que me puedes ayudar.

Muchas gracias.

ESTO QUE SIENTO ES PUNTUAL

Los pensamientos que a veces tenemos no siempre son ciertos o nos dicen la verdad. Ante una situación de crisis seguramente te cueste identificarte y reconocerte con la persona que eres. Con estas pautas podemos recordarle a nuestra cabeza que lo que estamos sintiendo ahora no durará para siempre y pasará.

- Esta crisis y el malestar que te genera es transitorio, la muerte es para siempre.
- Pedir ayuda, estar en compañía y comunicar cómo te sientes puede ayudarte a lidiar con tus emociones y aliviar el malestar (Puedes usar la tarjeta para pedir ayuda).
- Evita consumir sustancias que puedan alterar tu percepción y tus pensamientos (alcohol y otras drogas) ya que esto puede agravar más el problema.
- Mantén fuera de tu alcance aquellas cosas que puedan servirte para hacerte daño, puedes pedir ayuda a otra persona para que te ayude a guardarlo.
- Afronta los problemas de uno en uno. Puedes elaborar una lista de prioridad o empezar por los más pequeños y sencillos. Recuerda que no estas sola/o y que tienes mucha gente dispuesta a ayudarte.

Elaborar una lista o pensar en situaciones cotidianas que te generaron malestar y que lograste superar y cómo lo hiciste puede ayudarte a relativizar y a afrontar la situación actual con otra perspectiva.

- Salir de la cama
- Bailar en público
- Un examen
- Hablar con una persona que me gusta
- Equivocarme en público



CONTRATO CORTAFUEGOS

A continuación, vamos a elaborar este contrato para que en caso de que exista un momento de crisis elevada y no podamos pensar con claridad, nos ayude a tomar mejores decisiones.

La idea es que sea lo más personal y adaptado posible, en caso de que lo necesites puedes pedir ayuda a algún familiar o ser querido.

Estos son algunos de los puntos en común que suelen tener este tipo de contratos, aunque puedes adaptarlos libremente a tus necesidades.

Tus señales de alerta: qué cosas pueden indicarte el regreso de pensamientos autodestructivos. (Aniversarios de acontecimientos desagradables, cambios de ánimo o interés, cambios en la alimentación y horas de sueño, consumo de tóxicos...)

Tus recursos: elabora una lista de al menos cinco cosas que te ayudan a relajarte o a dejar de darle importancia a tus pensamientos negativos puede ser hacer deporte, darte una ducha, salir a dar una vuelta, quedar con amigxs, leer un libro o ver una serie. Elige las que más te funcionen y te gusten.

Tus apoyos: Al menos 5 personas con las que puedes contar en caso de que aparezcan pensamientos suicidas. Pueden ser familiares, amigos, profesionales... Es importante que estén avisadas de tu situación y que te den su consentimiento, de esta manera todo será más fácil. Incluye teléfonos de contacto tanto de tus apoyos como de recursos de emergencia 24 horas, de esta manera garantizaremos tener siempre disponible a alguien que nos escuche o nos ayude.



Yo, _____
Cuando tenga las siguientes señales de alerta:

1. _____
2. _____
3. _____

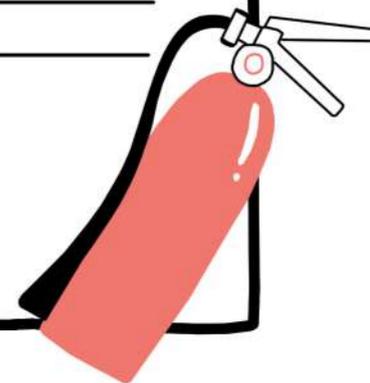
Voy a usar los siguientes recursos:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

En caso de que no sea suficiente y me siga sintiendo mal voy a avisar a mis contactos:

- | | |
|----------|------------|
| 1. _____ | Tif. _____ |
| 2. _____ | Tif. _____ |
| 3. _____ | Tif. _____ |
| 4. _____ | Tif. _____ |
| 5. _____ | Tif. _____ |

**Es buena idea incluir siempre el 112 y el 024 para recibir atención especializada.*



RESUMEN

- Recuerda que esta crisis es transitoria, la muerte no.
- Pide ayuda.
- Sigue las instrucciones y pautas de lxs profesionales que te estén tratando.
- Crea una rutina. Intenta dormir al menos 7 horas, mantente activx física y mentalmente, come sano y cuida tu higiene y aspecto físico, si nos vemos bien nos sentimos mejor.
- Haz cosas que te gusten. Si no te gusta ninguna ve probando cosas nuevas hasta que encuentres las tuyas.
- Mantén el contacto con tus relaciones significativas, puedes hacer una visita o simplemente mandar un mensaje de texto.
- Evita consumir tóxicos, como alcohol u otras drogas.
- Aprende a hacer ejercicios de relajación y de gestión emocional.
- Haz planes a futuro, puede ser un viaje, una pizza con amigxs, comprarte una bici, estudiar algo que te gusta...

Recuerda

La recuperación lleva su tiempo

Es un problema complejo por lo que la mejoría no será instantánea. De hecho, habrá momentos buenos y momentos de bajón, todo forma parte del proceso. El apoyo psicoterapéutico para trabajar los pensamientos suicidas hará que las recaídas cada vez sean menos frecuentes e intensas.



CONTACTOS Y RECURSOS DE INTERÉS

024: Teléfono de prevención de suicidio y la soledad

112: Servicio de Emergencias

717 003 717: Teléfono de la esperanza

900 202 010: Teléfono de la Fundación ANAR de ayuda a niños/as y adolescentes

910 380 600: Teléfono contra el suicidio de la Asociación La Barandilla

644 69 83 85: Teléfono Asociación APISYS CLM

-Centro Psicólogos Princesa 81

-Asociación Española de Pediatría

-Confederación de Salud Mental de España

-Fundación Española para la Prevención del Suicidio

-Asociación de Profesionales en Prevención y Postvención de la Conducta Suicida «Papageno»

**Recuerda que siempre puedes acudir a tu Centro de Salud o al servicio de Urgencias Hospitalarias más cercano*

