

El dolor tras el suicidio de un ser querido

Emociones que emergen

La culpa y la vergüenza son dos de los sentimientos que prevalecen.

“Si yo hubiera hablado con él”, “si hubiera estado en la casa”, “si hubiera sido un mejor padre o madre”, “no lo hice bien”, son pensamientos frecuentes.

Muchos experimentan vergüenza porque hay demasiados estigmas alrededor del suicidio.

La gente juzga, critica y señala a la familia y suele preguntarse: “¿qué habrá pasado en esa familia que lo orilló a suicidarse?”. La realidad es que la familia es sólo uno de los muchos factores que llevaron a ese desenlace.

Cuando un miembro de la familia decide quitarse la vida, todos los integrantes sufren.



La familia enfrenta riesgos de salud mental

Los seres queridos de la persona que se suicidó están en riesgo de desarrollar alguna alteración emocional severa, como depresión vinculada al duelo.

Pueden presentar síntomas relacionados con el trastorno de estrés postraumático, como sueño no reparador, estado de alerta continuo y ansiedad.

Generalmente no quieren salir a la calle ni que otros miembros de la familia salgan; no desean ir al trabajo o la escuela; quisieran dormir todo el tiempo y no encuentran sentido a la vida; incluso llegan a tener pensamientos suicidas.

La familia es un sistema vivo e interdependiente. La pareja, los padres, los hermanos, los abuelos y, en general, el círculo inmediato de la persona, experimenta un *shock* acompañado de muchas emociones encontradas, por lo que los especialistas en psicología los consideran sobrevivientes de suicidio.

¿Por qué lo hizo?

Para los familiares es muy importante tratar de dar respuesta a esta pregunta, como parte de su duelo.

Un especialista en salud mental puede ayudarles a entender por qué las personas se quitan la vida, qué factores pueden estar involucrados y qué pasó en el caso particular de su ser querido.

Cuanta más información tenga una persona, es más fácil que asimile y entienda que sí hay cierta responsabilidad, pero que no dependía de una sola persona el haber evitado el suicidio.

Cómo ayudarles

Un duelo normal por la muerte de un familiar puede tomar entre seis meses y un año. Si pasado ese tiempo la persona sigue manifestando gran tristeza, desesperanza y poca asimilación ante el evento, lo mejor es hacerles saber que pueden recibir orientación psicológica, apoyo o contención emocional. No es recomendable dar una intervención inmediata si no la demandan, respetando los momentos y espacios que elijan para recibir la ayuda.

Busca más información en **CienciaUNAM**



Cultura y sociedad

Fuente: Dra. Paulina Arenas Landgrave, Facultad de Psicología, UNAM.

Texto: Naix'iel Castillo; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.com.

Escribenos a contactocienciaunam@dgd.c.unam.mx o llámanos en la CDMX al 55 5622 7303

[f CienciaUNAM.MX](https://www.facebook.com/CienciaUNAM.MX)

[@Ciencia_UNAM](https://twitter.com/Ciencia_UNAM)

[#UNAMiradaalaciencia](https://www.instagram.com/UNAMiradaalaciencia)



Video



Artículo



Audio



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES



PONTE LA VACUNA