



Coping After a Suicide

Sobreviviendo a la pérdida de un ser querido por suicidio es a menudo más difícil, complicado, e intenso que por cualquier otra pérdida. El duelo de la pérdida de un ser querido es una experiencia muy compleja y personal. Cada quien lleva el luto de diferente manera. Las siguientes reacciones al dolor son comunes en todo tipo de pérdida e incluyen reacciones específicas de cómo enfrentarse a la pérdida de un ser querido por suicidio.

Reacciones comunes al dolor

Sentimientos, pensamientos y emociones – que en ocasiones pueden ser agobiantes:

<i>Negación</i>	<i>Inquietud</i>	<i>Aislamiento</i>	<i>Resentimiento</i>	<i>Sentimiento de fracaso</i>
<i>Ira</i>	<i>Irritabilidad</i>	<i>Profunda tristeza</i>	<i>Soledad</i>	<i>Desesperación</i>
<i>Culpa</i>	<i>Depresión</i>	<i>Incredulidad</i>	<i>Confusión</i>	<i>Distraído</i>
<i>Llanto</i>	<i>Cambio en el estado de ánimo</i>	<i>Falta de atención</i>	<i>Inabilidad para tomar decisiones</i>	

Reacciones físicas:

<i>Falta de energía</i>	<i>Palpitaciones del corazón</i>	<i>Alteraciones en el apetito</i>	<i>Debilidad</i>
<i>Visión borrosa</i>	<i>Falta de respiración</i>	<i>Insomnia</i>	<i>Fatiga</i>
<i>Boca reseca</i>	<i>Debilidad muscular</i>	<i>Dolor de cuerpo</i>	

Cambios de conducta

<i>Ausentismo del trabajo</i>	<i>Manteniéndose ocupado para distraerse</i>
<i>Consumo actual o incremento en el uso de alcohol o drogas</i>	<i>Conflicto</i>

Reacciones experimentadas por los dolientes de la pérdida de un ser querido por suicidio.

Ira - La ira puede ser hacia el difunto, otros miembros de la familia, un terapeuta o hacia uno mismo.

Consuelo - Particularmente si el suicidio sucedió después de una enfermedad larga y difícil.

Culpa - Los dolientes a menudo toman la responsabilidad por las acciones de la víctima pensando "Si tan solo yo hubiese..." Pueden tener remordimientos de lo hecho y lo que quedó inconcluso, de no haber podido decir adiós+s.

Vergüenza – Sintiendo eludido, juzgado o culpado por la sociedad y hasta por otros miembros de la familia.



Duke University Health System Bereavement

Coping After a Suicide

Señas de depression - Estas incluyen trastornos del sueño, perdida de apetito, tristeza intensa , falta de energía y bajo auto estima.

Preguntando "Porque?" –Buscando por una explicacion por el suicidio, sentirse rechazado por el difunto, sentirse solo y abandonado.

Enfrentar Una Perdida por Suicidio

Algunos sobrevivientes luchan con la idea de qué le van a decir a la gente. Aunque la gente debe hacer decisiones que son correctas para ellos, la mayor parte de los sobrevivientes encuentran que es mejor aceptar que su ser querido ha muerto de suicidio.

Mantenga contacto con otra gente durante los meses tristes, estresantes y confusos después del suicidio de un ser querido.

- Mantenga en mente que cada persona sufre de una manera única, a su propio paso
- - no hay tiempo especifico para el dolor.
- Aniversarios, cumpleaños y días festivos pueden ser especialmente difíciles, entonces debe pensar si desea continuar viejas tradiciones o crear nuevas.
- Cree un rito o otra forma de decir "adiós" a la persona que ha muerto.
- Anote sus pensamientos y sentimientos ; mantenga un diario, escriba una carta, escriba un poema.
- Cuide de su bienestar físico, mantenga una nutrición adecuada, duerma y haga ejercicio.
- Amese a si misma. Cuando se sienta lista, comience a vivir su vida. Eventualmente el tratar de gozar su vida nuevamente no es una traición a su ser querido, sino una señal de que ha comenzado a sanar.

Que puede hacer si necesita ayuda.

Algunas personas encuentran que les ayuda explorar sus sentimientos y pensamientos con una persona que no sea de la familia. **Sepa que usted no está solo. Hay personas disponibles que entienden y se preocupan.**

Grupos de apoyo – Un lugar seguro donde los sobrevivientes pueden compartir sus experiencias y apoyarse unos a los otros.

Religiosa /Comunidad espiritual – Gente que puede ayudar a identificar recursos espirituales que pueden ser de consuelo para usted.

Consejeros de duelo – Especialistas que ayudan a la gente a adaptarse a la muerte de un ser querido.

El Servicio de Duelo del Hospital Duke es un centro de intercambio de informacion, recursos y apoyo acerca de desconsuelo, pérdida y morir y muerte, 877-460-7969.

Asociaciones locales de la salud mental – Para más información y referidos.



Duke University Health System Bereavement

Coping After a Suicide

www.afsp.org – La Fundación Americana para la Prevención de Suicidio. Información y recursos de desconsuelo , *Sobreviviendo una pérdida por Suicidio.: Un Recurso y Guía de Sanación.* (Gratuito, 888/333-2377)

Recuerde LLamar su Doctor si Usted

- No puede cuidarse a si mismo o su familia.
- Tiene pensamientos persistentes de hacerse daño.
- Si de pronto se siente muy deprimido.