

# SOS Détresse

## Ideas suicidas

### o “Así no quiero seguir viviendo”

Muchas personas tienen en algún momento de su vida pensamientos como: “Y si ya no viviera?”, o “¿no soy más que una carga para los demás”. Estos o similares pensamientos, y también sentimientos como “se me están agotando las pilas”, pueden ser indicativos de que esa persona no ve, en el momento actual, ninguna otra salida a sus problemas. Estas ideas aparecen cuando la persona se ve desbordada, bien por algún acontecimiento agudo o bien por problemas, conflictos y vivencias a más largo plazo, que le dejan sin fuerzas.

Esto quiere decir que las ideas suicidas no surgen de la nada, sino que las más de las veces le vienen a una persona que se enfrenta a una situación vital difícil, ante la cual no sabe qué hacer. En ese caso, la muerte puede parecer una liberación, una posibilidad de acceder a la calma. Lo que ocurre es que puede haber otras soluciones que la persona aún no ve por sí sola en este momento, o que no puede poner en práctica por sí sola.

El siguiente símil ayuda a muchas personas a comprender mejor sus ideas suicidas: una persona en crisis puede compararse a una que se encuentra en una habitación cerrada en la cual no ve puerta alguna. Sí que la hay, pero la persona no la ve porque tiene la cara contra la pared. Para ver la puerta tendría que dar uno o dos pasos atrás. Lo difícil de la situación es que a esta persona, en ese momento, no suele ocurrírsele semejante idea, o no tiene fuerzas para llevarla a cabo.

Muchas personas se avergüenzan de sus ideas suicidas, o se autocritican por ellas. También tienen la sensación de que para muchas personas de su entorno puede ser difícil hablar de ello, por todo lo cual son prisioneros de sus pensamientos y de sus emociones.

En tales situaciones puede ser de gran ayuda confiarse a otras personas, que puedan mostrarse comprensivas, con humanidad y sin juicios de valor.

### **No dude en ponerse en contacto con nosotros.**

- Puede llamarnos de modo anónimo al **45 45 45**, cada día de las 11 a las 23 horas, y los viernes y sábados también entre las 23 y las 3 horas.

- También puede, de modo anónimo, [escribirnos un correo electrónico](#).

A otras personas puede venirles bien informarse sobre este tema. En ese caso, les recomendamos la siguiente página web: [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu).

**Para situaciones de emergencia, por supuesto, el 112 es el primer punto de contacto.**

## **¿Le preocupa alguna persona de su entorno?**

La cuestión del suicidio no solo afecta a las personas que atraviesan una crisis, sino también a quienes las rodean. Para los miembros de la familia, los amigos y los conocidos es difícil ver que una persona que les gusta, a la que aprecian y quieren, anda pensando quitarse la vida.

Si tal es su caso y si busca apoyo, no dude a ponerse en contacto con personas de su confianza.

**Por supuesto, también puede ponerse en contacto con nosotros.**

- Puede llamarnos de modo anónimo al **45 45 45**, cada día de las 11 a las 23 horas, y los viernes y sábados también entre las 23 y las 3 horas.
- También puede, de modo anónimo, [escribirnos un correo electrónico](#).

Y si desea obtener más información útil, le recomendamos la siguiente página web: [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu).

**Para situaciones de emergencia, por supuesto, el 112 es el primer punto de contacto.**

***Le deseamos que estas palabras le hayan resultado de ayuda.***