

Cuando una persona tiene ansiedad, la comunicación se ve afectada

- Tener sentimientos suicidas genera ansiedad.
- Cuanto más ansiedad tiene una persona, menos probable es que sea capaz de procesar de forma lógica.
- A medida que una persona se pone ansiosa, empieza a fijarse automáticamente en cómo se dicen las cosas (paraverbal) y en lo que se hace (no verbal).
- Comunicarse eficazmente con alguien bajo estrés requiere concentrarse en transmitir nuestro mensaje de forma congruente: la postura, las expresiones faciales, el ritmo, el tono y el volumen deben ser coherentes.

El lenguaje importa
Lo que decimos... Cómo lo decimos...

"Murió de/por suicidio" frente a "se suicidó"

"Muerte/intento de suicidio" frente a "con éxito/sin éxito"

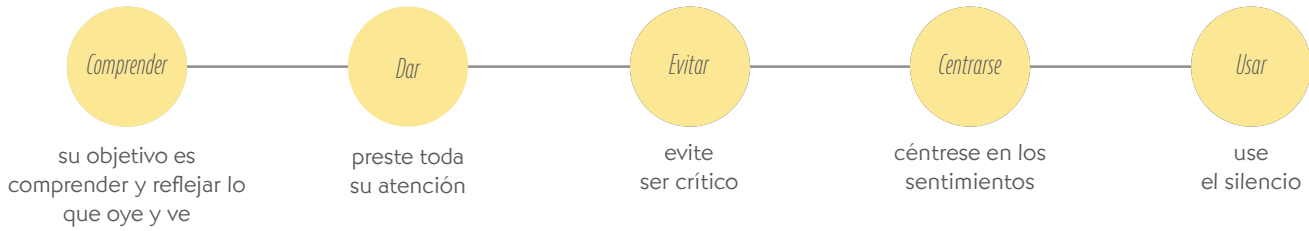
"Describir el comportamiento" frente a "manipular/buscar atención"

"Describir el comportamiento" frente a "gesto suicida/grito de ayuda"

"Diagnosticado de" frente a "está en el límite/esquizofrénico"

"Trabajar con" frente a "tratar con" pacientes suicidas

Estrategias de escucha eficaces para la atenuación



Cree una perspectiva compartida

RECUERDE	SU TAREA
Las ideas suicidas tienen sentido para la persona	ESCUCHE, VALIDE, COMPARTA que sabe que este estado de ánimo no es lo que tiene que persistir
Las ideas suicidas son un dolor intenso por la pérdida de autoestima	Ayude a ver que la persona está "atascada" intentando escapar del dolor
La persona suicida es incapaz de contemplar ninguna forma de sentirse mejor	Ayúdele a ver que su forma de pensar es comprensible con todo lo que está pasando
El dolor de cada persona es único	Cree seguridad para que la persona comparta sus pensamientos suicidas

Cree un plan de seguridad

Señales de advertencia a tener en cuenta...

Estrategias internas de afrontamiento...

Distracciones de la gente y del entorno social...

Personas a las que pedir ayuda...

Profesionales/agencias a contratar en caso de crisis...

Restricción de medios...

UNA COSA QUE HACE QUE MI VIDA MEREZCA LA PENA ES...

Su rutina de autocuidado, El autocuidado es importante

El autocuidado es lo primero	Quíerase
Cuideze	Cuideze
Sea usted mismo	Haga de usted una priorida