

¿Cree que no vale la pena vivir?

Si a veces piensa que la vida es tan difícil que no vale la pena vivir, siga leyendo.

Lo que puede pensar o sentir

- El sufrimiento parece aplastante e insoportable.
- Se siente desesperanzado, como si no tuviera sentido vivir.
- Le obsesionan los pensamientos negativos e inquietantes.
- No puede imaginar ninguna otra solución a sus problemas que no sea el suicidio.
- Piensa en la muerte como un alivio.
- Piensa que todo el mundo estaría mejor sin usted.
- Se siente inútil.
- Se siente muy solo aunque tenga amigos y familiares.
- No entiende por qué se siente o piensa así.

Lo que tiene que recordar

- No está solo. Muchas otras personas han pasado por lo mismo y están vivas.
- Está bien hablar sobre el suicidio. Puede ayudarle a sentirse mejor.



RECUERDE:
si piensa que
no vale la pena
vivir, pida ayuda.
No está solo. Le
pueden ayudar.

- Tener un episodio de autolesión o pensamientos o planes suicidas es signo de un grave trastorno emocional (tal vez como resultado de la pérdida de un ser querido, la pérdida del empleo, la ruptura de una relación o el padecimiento de violencia o abuso). No es su culpa; le puede pasar a cualquiera.
- Puede ponerse mejor.
- Hay personas que pueden ayudarlo.

Lo que puede hacer

- Hable de sus sentimientos con un familiar, amigo o colega de su confianza.
- Si piensa que corre un peligro inmediato de hacerse daño a sí mismo, llame a los servicios de emergencias o a un teléfono de asistencia para personas en crisis, o acuda allí directamente.
- Hable con un profesional, como un médico, un profesional de salud mental, un asesor o un trabajador social.
- Si practica alguna religión, llame a alguien de su comunidad religiosa en quien confíe.
- Únase a un grupo de autoayuda o apoyo para personas que han tenido episodios de autolesión. Pueden ayudarse mutuamente a sentirse mejor.