

Cuando Alguien Muere por Suicidio



Alguien que usted ama ha muerto por suicidio. Pensamientos y sentimientos inimaginables giran alrededor en su cabeza y cuerpo. Una sensación de shock puede asumir el control, como interminables preguntas de por qué y cómo abundan. Recuerde tomar tiempo para cuidarse a usted mismo y para tratar de entender que los muchos sentimientos que usted está experimentando son naturales.

Entendiendo que fue lo que paso...

A medida que comienza a procesar lo que ha sucedido, es importante reconocer que la mayoría de las personas que terminan con sus propias vidas están sufriendo de una condición de salud mental. Cuando ese es el caso, el pensamiento de la persona se nubla y son incapaces de pensar claramente sobre las formas de lidiar con su dolor emocional y angustia. Aunque a menudo hay un sentimiento de vergüenza o estigma en torno a una muerte por suicidio, aprender más sobre este tema y encontrar un lugar para procesar sus sentimientos puede ayudar. Recuerde que su muerte es el resultado de una condición de salud mental, en lugar de debilidad de carácter o intención de herir a familiares y amigos.

Lo que puede experimentar al comenzar su duelo...

Usted puede experimentar inmediatamente un sentimiento de la conmoción y de la incredulidad mientras que usted intenta hacer el sentido de las noticias devastadoras.

Preguntándose qué decirle a los demás puede hacer que te sientas avergonzado o preocupado por lo que piensan.

Sentimientos de culpa pueden surgir al cuestionar lo que podría haber dicho o hecho de manera diferente y qué señales de advertencia puede haber perdido.

Los sentimientos de enojo pueden dirigirse a la persona que murió, a los profesionales de la salud mental oa los médicos, a los miembros de la familia oa usted mismo.

Preguntas sobre “por qué” pueden perseguirte.

Es posible que se encuentre pensando o reproduciendo imágenes de los últimos días, de las últimas conversaciones o de la escena de la muerte.

Puede experimentar alivio, ya que el suicidio fue el resultado de una larga y dolorosa lucha.

Usted puede notar cambios en sus patrones de sueño, apetito y nivel de energía.

Así como estar rodeado de familiares y amigos puede traer un sentido de comodidad, también puede necesitar momentos de soledad.

Dese tiempo...

Aunque la gente puede esperar que usted vuelva a su “yo viejo”, usted es cambiado para siempre. Permítase tiempo para reajustar a su vida sin su querido.

Con el tiempo, sus sentimientos fluirán y fluirán. Mientras que el dolor crudo facilitará, sus sensaciones, memorias, o imágenes se pueden accionar en los tiempos más inesperados.

Sea amable con usted mismo mientras descubre maneras de honrar la memoria de la persona que murió.

Recuerde que no está solo mientras se mueve a través de su viaje de dolor. Hay un gran valor en compartir sus pensamientos, sentimientos y recuerdos con alguien en quien usted confía.

© OUR HOUSE Grief Support Center
www.ourhouse-grief.org

