

Recuperación después de que un compañero de trabajo muere por suicidio

El dolor que provoca el suicidio de un compañero de trabajo puede ser abrumador, y a menudo hay preguntas sin respuestas y emociones complicadas. A diferencia de una muerte natural, ya sea por vejez o enfermedad, un suicidio es generalmente repentino, inesperado y, en ocasiones, violento. El shock y el trauma para los sobrevivientes es aún más complicado por el estigma social del suicidio, las posibles investigaciones policiales, la cobertura de los medios, la falta de privacidad y el prejuicio de otros en la comunidad.

El dolor emocional puede ser complicado, intenso y prolongado. Las reacciones de las personas pueden oscilar entre la culpa, la tristeza y el enojo. Las personas pueden sentir culpa y responsabilidad y reprocharse no haber visto las señales de advertencia. Pueden tener una profunda sensación de traición, rechazo y abandono. El dolor puede convertirse rápidamente en preocupación por los familiares y la pareja de la persona que se suicidó y la manera de ayudarlos. La siguiente es información para ayudarlo a entender por qué las personas se suicidan, las formas en las que los demás reaccionan y cómo puede ayudarse y ayudar a transitar el duelo.

Por qué la gente muere por suicidio

Cada suicidio es una historia única. No existe un "perfil" predecible de una persona que se suicidará ni manera de entender completamente por qué una persona elegiría quitarse la vida. Sin embargo, existen algunas explicaciones que pueden ayudarlo a entender mejor las acciones de una persona.

Los cuadros graves de depresión y ansiedad son característicos de varias afecciones médicas y de conducta. Cuando la depresión y la ansiedad son generalizadas, algunas personas se sienten desesperadas e indefensas, y pueden creer que el suicidio es la única alternativa. Las personas pueden sentir que el mundo sería un lugar mejor sin ellos.

Otras afecciones, como el consumo excesivo de sustancias, enfermedades graves, dolores crónicos, perturbaciones y dificultades maritales, financieras e incluso laborales, pueden disparar reacciones depresivas y pensamientos irracionales que pueden transformarse en pensamientos suicidas. A veces, la pérdida del pensamiento racional, unida a la depresión, puede llevar a una persona a pensar que no existe otra manera de hacer que el dolor desaparezca.

Respuestas comunes

- Cada persona responderá a su manera, y es importante entender y respetar esas diferencias. Algunas personas pueden reaccionar y necesitar hablar, mientras que otras no.
- Shock, desconfianza y la necesidad de darle un sentido a la muerte y comprender por qué la persona tomó la decisión de suicidarse. Incluso cuando los sobrevivientes obtienen información sobre factores relacionados con el suicidio, a menudo hay preguntas sin respuesta que pueden persistir durante años.
- Volver a repasar los eventos que ocurrieron antes de la muerte de la persona y constantemente plantear segundos resultados posibles. Pensar que deberían haber reconocido la amenaza y que podrían haber hecho algo para prevenir el suicidio. Estos sentimientos son normales y comunes, pero muchas veces no están en realidad justificados. La culpa a menudo surge cuando el difunto había hecho amenazas directas o veladas a otros acerca de su deseo de llevar a cabo el suicidio. Las personas a menudo no se toman estas amenazas en serio o no las ven por lo que son. Esto no significa que las personas sean negligentes o despreocupadas. La mayoría de las personas no están entrenadas para reconocer los síntomas de la depresión grave o pensar en el suicidio.
- Experimentar síntomas de trastorno de estrés postraumático, como ansiedad y escenas en retrospectiva, en especial si son testigos del suicidio o descubrieron el cuerpo.

- Es muy común que las personas se sientan enojadas con la persona y rechazadas emocionalmente. El enojo suele mezclarse con dolor y puede parecer muy confuso. A veces, la persona puede sentir que es objeto de culpabilidad o especulaciones, o que tiene que enfrentar los desafíos emocionales y prácticos de una muerte por suicidio por sí sola. Por lo general, el suicidio produce más ira que cualquier otro tipo de muerte.
- La tristeza profunda es una parte normal de proceso de duelo para muchas personas. Esta tristeza, especialmente cuando está mezclada con culpa y enojo, puede parecer sobrecogedora. Es una parte natural del proceso, y debería desvanecerse con el tiempo.
- Una reacción común es culpar a las personas cercanas a la víctima porque ellas "deberían haberse dado cuenta de las señales de advertencia" o "pudieron haber prevenido el acto". Aunque es una reacción comprensible al dolor, es incorrecta e injustificada y podría agravar el dolor de aquellos que se quedan atrás.

Cómo ayudar a un compañero de trabajo de duelo

- Permita que la persona exprese sus sentimientos abiertamente sin sentir la necesidad de proporcionar respuestas. Aquellos que están sufriendo necesitan analizar sus sentimientos y suelen hacerlo al compartir sus sentimientos con otros. Alternativamente, permita que la persona no diga nada y simplemente esté presente para él/ella.
- No juzgue los sentimientos de otras personas. Cada persona tiene sus propios sentimientos acerca de la muerte y el suicidio, y generalmente no es útil imponer sus propios sentimientos a una persona afligida.
- Sea sensible en cuanto a lo que dice. Evite clichés como "sé cómo te sientes" o "el tiempo sanará todas las heridas".

- Esté consciente de las fechas difíciles. La fecha o el día del suicidio pueden ser especialmente difíciles durante los siguientes seis meses para los sobrevivientes.
- Si una persona afectada expresa sentimientos suicidas, exhórtela firmemente a que obtenga ayuda de inmediato.

Ayúdese a usted mismo

- Pida el apoyo de sus amigos y familiares. Alguien a quien usted conocía murió y es normal sentir esa pérdida.
- Hable acerca de sus sentimientos con personas que no lo juzguen y sean y solidarias.
- Busque compañeros de trabajo que estén teniendo sentimientos parecidos, pues ellos podrían entender mejor cómo se siente usted.
- Aproveche los servicios de apoyo que se ponen a su disposición. Las intervenciones grupales que están diseñadas para ayudar a los compañeros de trabajo que sobreviven a las personas que se suicidan, pueden ser muy útiles para entender los sentimientos de los demás.
- Busque más apoyo si le está costando lidiar con el shock inicial del suicidio. Si actualmente está en tratamiento para la depresión u otras condiciones psicológicas, es una buena idea comunicarse con su médico o terapeuta si le está costando manejar lo sucedido. Otros servicios de apoyo incluyen su médico de cabecera, grupos locales religiosos y de duelo que puede contactar a través del hospital de la comunidad, un centro de cuidados paliativos o centros de salud mental.