

when you lose someone to suicide

our minds matter

Know that you're not alone. Healing from a shocking and unexpected suicide loss is not a linear progression, but you will move forward from the place where you are now, and you don't have to do it alone.

quick facts

Every death by suicide leaves behind at least 130 people who report they knew the person who died. Of those, at least 1/3 feel close to the person who died and might need professional support. However, you do NOT have to be close to the person to feel the impact of a suicide.



about suicidal grief

How is it different from grief following other kinds of death?

1

meaning-making

Suicide loss survivors tend to struggle more with making sense of the death. It is not uncommon to question the motives and frame of mind of the deceased (e.g. "Why did they do it?")

2

guilt & self-blame

Suicide loss survivors show higher levels of feelings of guilt, blame, & responsibility for the death than other mourners. They may blame themselves for not anticipating and preventing the act of suicide. Some common thoughts include, "If only I had...", "Why didn't I prevent it?"

3

anger towards the deceased

Unlike other kinds of death, suicide loss survivors may experience heightened feelings of betrayal and abandonment by the deceased, along with anger toward them (e.g. "How could they do this to me?").

If you find yourself feeling any of the above, remember that whatever you are feeling during this time is a human reaction to an extremely stressful loss. You have just suffered a severe emotional shock. It is OKAY to take things one day at a time.

Your thoughts and feelings about the loss may also be informed by other factors including:

- what you know about suicide
- your previous experiences with sudden loss
- cultural and religious beliefs

Source: American Association of Suicidology | American Foundation for Suicide Prevention



text MIND to 741741

for 24/7 confidential mental health support from Crisis Text Line



call 9-8-8

talk to a trained crisis counselor

coping with a suicide death

our minds
matter

Know that you can survive the pain.
There may be times when you don't think so, but you can.



There is no one right way to grieve a suicide loss, and you may find people around you grieving in different ways. That is okay. You, too, are allowed to experience your grief in your own way and at your own pace. Here are some helpful tips:

1 understanding suicide

There is no single cause of suicide, and many factors may contribute to a suicide death, including—but not limited to—mental illness. While trying to seek answers is a normal part of the grieving process, it's likely that you'll be left with questions that can never be answered. Even if you uncover some answers, it won't ease the grief you're experiencing or change the past. In time, however, it is possible to move beyond the "Why?" and accept that you may never fully know, and that it's not essential to your healing.

2 let go of guilt, anger, & blame

Suicide is not caused by any one person, and it is certainly not your fault. You may feel guilty for what you THINK you did or did not do. It is important to understand that anyone can miss the warning signs. We can never truly know what's going on in someone else's head any more than we can predict the future! Also, try to separate responsibility from blame—whether the blame is directed at yourself, your loved one, or another person. Forgiveness and compassion are key to healing.

3 caring for yourself

Allow yourself to feel & express your emotions—be it via journaling, art, music, exercising, or any other coping skills. Suppressing your feelings could prolong the grieving process. Expect ups and downs—some days your grief may seem more manageable than others. Tend to basic self-care, and be patient with yourself!

4 reach out for support

Don't try to tough this out on your own. [Leaning on others for support can help ease the burden of grief](#), even if it's just drawing comfort from being around supportive friends and family who care about you. When you feel ready, you may want to talk about what you're going through. It is also okay to share memories, stories and joyous aspects of your relationship with the deceased with others who loved them. Remember, [your loved one's life was about more than their suicide](#). Their final act doesn't need to define their life or your relationship with them.



our.minds.matter
follow us on Instagram



ourmindsmatter.org
visit our website to learn more

cuando pierdes a alguien por suicidio

our minds matter

Sabe que no estás solo. La curación de una pérdida por suicidio impactante e inesperada no es una progresión lineal, pero avanzarás desde el lugar en el que te encuentras ahora, y no tienes que hacerlo solo.

datos breves

Cada muerte por suicidio deja tras de sí al menos 130 personas que dicen haber conocido a la persona fallecida. De ellas, al menos 1/3 se siente cercana a la persona fallecida y puede necesitar apoyo profesional. Sin embargo, NO es necesario ser íntimo de la persona para sentir el impacto de un suicidio.



sobre el dolor suicida

¿En qué se diferencia del duelo por otros tipos de muerte?

1

creación de sentido

Los supervivientes de pérdidas por suicidio tienden a luchar más por dar sentido a la muerte. No es raro que se cuestionen los motivos y el estado de ánimo del fallecido (por ejemplo, "¿Por qué lo hicieron?").

2

culpa y autculpabilidad

Los supervivientes de pérdidas por suicidio muestran niveles más altos de sentimientos de culpa, culpabilidad y responsabilidad por la muerte que otros dolientes. Pueden culparse a sí mismos por no haber previsto y evitado el acto suicida. Algunos pensamientos comunes incluyen: "Si sólo hubiera...", "¿Por qué no lo evité?".

3

ira hacia el fallecido

A diferencia de otros tipos de muerte, los supervivientes de pérdidas por suicidio pueden experimentar sentimientos exacerbados de traición y abandono por parte del fallecido, junto con ira hacia ellos (por ejemplo, "¿Cómo han podido hacerme esto?").

Si te sientes así, recuerde que todo lo que estás sintiendo en estos momentos es una reacción humana a una pérdida extremadamente estresante. Acabas de sufrir un fuerte choque emocional. Está bien tomarse las cosas día a día.

Tus pensamientos y sentimientos sobre la pérdida también pueden estar influenciados por otros factores, entre los que se incluyen:

- lo que sabes sobre el suicidio
- tus experiencias previas con pérdidas repentinas
- creencias culturales y religiosas

Fuentes: Asociación Americana de Suicidología | Fundación Americana para la Prevención del Suicidio



envía AYUDA al 741741

para obtener ayuda gratuita y confidencial sobre salud mental 24/7 a través de la Línea de Texto para Crisis



llama al 9-8-8
y pulsa la opción 2

para hablar con un consejero de crisis

afrentar una muerte por suicidio

our minds
matter

Sabe que puede sobrevivir al dolor.
Puede que haya momentos en los que no lo creas, pero puedes.



No hay una única forma correcta de llorar la pérdida de un suicida, y puede que encuentres a gente a tu alrededor llorando de formas diferentes. No pasa nada. Tú también puedes vivir tu duelo a tu manera y a tu ritmo. He aquí algunos consejos útiles:

1 entender el suicidio

No hay una única causa de suicidio, y muchos factores pueden contribuir a una muerte por suicidio, incluyendo—pero no limitándose a—las enfermedades mentales. Aunque intentar buscar respuestas es una parte normal del proceso de duelo, es probable que te quedes con preguntas que nunca podrán responderse. Incluso si descubres algunas respuestas, eso no aliviará el dolor que estás experimentando ni cambiará el pasado. Con el tiempo, sin embargo, es posible ir más allá del "¿por qué?" y aceptar que tal vez nunca lo sepas del todo, y que no es esencial para tu curación.

2 liberarse de la culpa, la ira y el reproche

El suicidio no está causado por una sola persona y, desde luego, no es culpa tuya. Puede que te sientas culpable por lo que PIENSAS que hiciste o dejaste de hacer. Es importante comprender que cualquiera puede pasar por alto las señales de alarma. Nunca podemos saber realmente lo que pasa por la cabeza de otra persona, como tampoco podemos predecir el futuro. Además, intenta separar la responsabilidad de la culpa, ya sea tuya, de tu ser querido o de otra persona. El perdón y la compasión son claves para la curación.

3 cuidarse a sí mismo

Permítete sentir y expresar sus emociones, ya sea a través de un diario, el arte, la música, el ejercicio o cualquier otra forma de afrontamiento. Reprimir sus sentimientos puede prolongar el proceso de duelo. Espera altibajos: algunos días su dolor puede parecer más manejable que otros. Cuida de ti mismo y ten paciencia.

4 buscar apoyo

No intentes superarlo tú solo. Apoyarte en los demás puede ayudarte a aliviar la carga del duelo, aunque sólo sea por el consuelo de estar rodeado de amigos y familiares que te quieren. Cuando te sientas preparado, puedes hablar de lo que estás pasando. También está bien compartir recuerdos, historias y aspectos alegres de tu relación con el fallecido con otras personas que le querían. Recuerda que la vida de tu ser querido era algo más que su suicidio. Su acto final no tiene que definir su vida ni tu relación con él.



our.minds.matter
síguenos en Instagram



ourmindsmatter.org

visita nuestro sitio web para
obtener más información