

Cómo preguntar por ideas suicidas, y plan suicida

Siempre es importante preguntar por intentos previos, cuáles han sido los métodos utilizados con anterioridad y si fueron interrumpidos por la propia persona o por un tercero. En la adolescencia, por ejemplo, un factor de riesgo recurrente es la impulsividad y ésta debe evaluarse.

¿Has tenido pensamientos o ideas de muerte?

¿A qué te refieres cuando dices que estarías mejor si estuvieses muerto/a?

¿Alguna vez habías pensado en hacerte daño?

¿Qué pasa por tu mente cuando dices que quieres acabar con tu vida?

¿Desde hace cuánto tienes estas ideas de morir o hacerte daño?

¿Además de tener esta conversación conmigo has hablado con otras personas?

¿Has intentado suicidarte anteriormente?

¿Qué es lo que te ha mantenido con vida hasta ahora? ¿Por qué ha merecido la pena vivir?

¿Qué fue lo que pasó?

¿Qué pensabas mientras te lastimabas?

¿Cómo te sentiste después de hacerte daño?

¿Qué pensabas que te iba a pasar?

¿Habías pensado que te podías morir?

Cuando te diste cuenta que no habías muerto, ¿Qué pensaste?

¿Qué pensabas que iba a pasar si te morías?

¿Cuándo apareció esta idea por primera vez?

¿Sentís ahora ganas de morir?

¿Qué razones tendrías para vivir?

¿Ahora piensas en lastimarte? ¿Cómo lo harías?

¿Qué piensas de lo que pasó?

¿Pensás que puede haber otra manera de encontrar una solución o aliviarte?

¿Conocés a alguien que le pase lo mismo que a vos? ¿Quién?

¿Te imaginás que es posible que esta situación cambie?

¿Te parece que algo o alguien te podría ayudar? ¿Quién/es?

¿Cómo te imaginás a vos mismo/a en unos meses o un año?

¿Qué te parece la idea de empezar a hablar con alguien que te pueda ayudar?

¿Estarías de acuerdo en iniciar un tratamiento?