

HISTORIAS DE ÉXITO

## Esperanza y autocuidado tras pensamientos suicidas

George experimentó una serie de problemas vitales que se fueron acumulando y acumulando hasta alcanzar un alto nivel de estrés, ansiedad y depresión que culminó en tensión mental y física. El factor que más influyó en su situación, según lo expresado por George, fue no ser capaz de decir «no» a nada de lo que se le pedía, ya que se sentía incómodo al decir que no por si defraudaba a alguien. Esto le hizo sentirse sobrecogido y abrumado y le dejó con la sensación de que no tenía el control de su vida.



Seguir leyendo ↓

George experimentó una serie de problemas vitales que se fueron acumulando y acumulando hasta alcanzar un alto nivel de estrés, ansiedad y depresión que culminó en tensión mental y física. El factor que más influyó en su situación, según lo expresado por George, fue no ser capaz de decir «no» a nada de lo que se le pedía, ya que se sentía incómodo al decir que no por si defraudaba a alguien. Esto le hizo sentirse sobrecogido y abrumado y le dejó con la sensación de que no tenía el control de su vida.

Nombre del entrevistado	George Graham
Tipo de actividad agraria	Explotación mixta y esquilador de ovejas premiado nacional e internacionalmente:
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Suicidio

### ¿Cuál es su historia?

El núcleo de la historia de George es su lucha contra los problemas de salud mental y cómo aprendió a gestionarlos y sigue haciéndolo. George declaró que el núcleo de su historia es haber crecido en una granja familiar en la que el énfasis principal estaba en el trabajo y en hacer el trabajo. Había poco o ningún tiempo para tomarse un día libre o irse de vacaciones con la familia. Ahora cree que la situación en la que creció y trabajó en la granja familiar no era saludable y que el hecho de que no se le animara a pensar en el autocuidado contribuyó a que tuviera una salud mental y una autoestima deficientes. No sabía lo que era tomarse un día libre y disfrutar. No había tradición de días libres, de tiempo para el autocuidado, de hecho dijo que estaba casi mal visto.

George se convirtió en un exitoso ganadero de ovejas y aprendió el arte del esquila. Llegó a ser campeón nacional e internacional de esquila de ovejas.

Siempre está solicitado para esquila de ovejas en Irlanda. Esta habilidad también le brindó oportunidades de trabajo en Noruega. Sin embargo, George luchaba constantemente con su salud mental y a menudo tenía pensamientos suicidas. «Mi mente», dice George, «hacía horas extras, corriendo aquí y allá. Pensar en todas esas locuras era una auténtica pesadilla. No podía detenerlo ni controlarlo».

Antes de ir allí, George sabía que no se encontraba bien mentalmente: «Mi cuerpo me decía que no fuera, pero sentía que no podía negarme», afirma.

Mientras estaba en Noruega, se dio cuenta de que no dormía bien, no comía adecuadamente, evitaba la compañía y las conversaciones o charlas con la gente que le rodeaba. Fue en ese momento cuando tuvo verdaderos pensamientos suicidas. Intentaba huir de sus problemas en Irlanda, que habían venido con él y no podía quitárselos de la cabeza. Sentía que estaba en un lugar muy oscuro e insalubre y no sabía cómo manejarlo tan lejos de casa.

Sin embargo, empezó a pensar, y llegó a la comprensión personal mientras estaba en Noruega de que podía admitirse a sí mismo que tenía un problema, que estaba sobrecargado de trabajo, que descuidaba el cuidado de sí mismo. En el fondo, se dio cuenta de que una relación personal que no había funcionado era el desencadenante o la piedra angular de sus sentimientos negativos. Esta constatación hizo aflorar otros problemas. Le hizo sentirse muy vulnerable, solo y muy preocupado.

### Manejar la situación

Durante su estancia en Noruega, conoció a una enfermera psiquiátrica con la que entabló amistad para que le tradujera. A través de este contacto regular, empezó a hablar con ella sobre sus sentimientos y los problemas que le preocupaban. Le fue de gran ayuda.

Las conversaciones que mantuvieron le ayudaron a romper el hielo y a sentirse cómodo para hablar de sus oscuros pensamientos suicidas. Estas conversaciones se convirtieron, como él dijo, en «mi fuente de esperanza». Aquella señora le dijo que siempre estaría a su lado. Esto le ayudó enormemente.

George se dio cuenta de que era importante aferrarse a HOPE, volver a Irlanda para recibir apoyo y la ayuda necesaria.

En lugar de esconderse y tratar de huir de los problemas y cuestiones que le corroían, se dio cuenta de que necesitaba buscar apoyo y que era algo que tenía que hacer por sí mismo.

En aquel momento, también creía y comprendía que necesitaba medicación. Algo que felizmente compartió que ya no necesita. Su primer punto de contacto al llegar a casa fue hablar con su médico de cabecera, que le recetó una medicación que le resultó útil. Ir al médico le dio la vuelta a la situación y me ayudó a cambiar mi forma de pensar».

George explicó que ahora, en lugar de luchar contra una situación problemática y acabar hundiéndose, recurre a una serie de mecanismos de afrontamiento que él mismo ha puesto en marcha. Así, cuando no tiene un buen día o siente que se encuentra en una situación sombría, se esfuerza por hacer algo diferente para calmar la situación. Por ejemplo, dar un paseo en coche, parar en algún sitio a tomar una taza de té o café. Ponerse en contacto con alguien para pedirle un sombrero. Romper el silencio y los pensamientos preocupantes mediante la distracción.

Acceder a los Servicios de Salud Mental ayudó a George, ya que estaba siendo atendido por enfermeras y médicos especialmente formados que le ayudaron a superar su situación. Expresó que fue un momento traumático para él cuando le quitaron la pistola de su granja por su propia seguridad y por su propio interés. Tiempo después se la devolvieron.

Un punto de inflexión en su relación profesional médica en un momento de crisis fue el día en que su Médico se dirigió a él y le dijo: «¿Crees que podrás superar esta situación hasta el lunes?». Le proporcionó a George una carta de apoyo por si sentía que no podía soportarlo y necesitaba ponerse en contacto con los servicios de emergencia

Aquel médico también le puso la mano en el hombro y le dijo: «Te conozco desde hace mucho tiempo, si te pasara algo, se me partiría el corazón». Estas palabras de amabilidad y compasión fueron un punto de inflexión para George. Se sintió comprendido.

### Conclusión y consejos

George tuvo que aprender las consecuencias de tener que tomar medicación. Sin embargo, lo más importante ahora es que ya no toma medicación, pero en aquel momento de su vida era muy importante y le llevaba de A a B».

#### Consejos a otros agricultores

«Mantener conversaciones sobre cómo te sientes especialmente cuando estás en un lugar oscuro y tienes pensamientos negativos cuando necesitas apoyo»

Busca ayuda. Evita que el problema se acumule. Pide cita con tu médico de cabecera, ya que es un primer punto de contacto importante para obtener ayuda médica, ya sea física o mental.

Hágase un chequeo médico al menos una vez al año. Es vital. Puede ser muy tranquilizador y, si es necesaria alguna intervención, ya sea de salud física o mental, significa que el problema se soluciona más pronto que tarde: «una puntada a tiempo salva nueve».

Otras recomendaciones son:

- pasee por la naturaleza lejos de su granja
- con gente que te anima y te pone de buen
- lectura - artículos, libros poesía que pueden inspirar, tranquilizar y levantar el ánimo
- escucha la música que te gusta
- tomarse tiempo para momentos de espiritualidad - meditar, reflexionar a través de la oración personal
- ir a dar una vuelta en coche, parar a tomar un café, saludar a alguien, entablar una conversación, aunque sólo sea sobre el tiempo, ayuda a romper el silencio.
- encontrar un espacio seguro para soltarse hablar con alguien
- sacar tiempo para la familia y los amigos

El verdadero mensaje de esperanza que George quiere compartir es que no intente hacerlo solo, busca ayuda, habla con alguien y comparte tus preocupaciones. La gente es comprensiva y está dispuesta a ayudar. En esos momentos puede que te sientas solo, pero como dijo George: «Te aseguro que no estás solo, ponte tú primero, no es ser egoísta, sé compasivo contigo mismo».

Los problemas de salud mental pueden afectar a cualquier persona en cualquier ámbito de la vida. Recuerde que usted no es el único que tiene problemas de salud mental, todo el mundo, ya sea un ganadero de ovejas, un vacuno de leche o un marinero, todo el mundo tiene salud mental, y esa salud mental puede verse amenazada en los momentos más inesperados, y usted se debe a sí mismo, a su calidad de vida, el obtener la ayuda y el apoyo que necesita.

El regalo más importante que tienes en la vida es el tiempo, y si tienes dificultades, dedica tiempo a ti mismo para buscar apoyo.

Tres consideraciones especialmente importantes señaladas por George :

1. Seguridad
2. Tranquilidad
3. Su salud

Combinadas, George cree que estas tres cosas te ayudarán a cruzar la mayoría de los puentes de la vida.

[youtube.com/watch?v=2Pn4XJoZk84](https://youtube.com/watch?v=2Pn4XJoZk84)

[thatsfarming.com/farming-news/george-graham-suicide/](https://thatsfarming.com/farming-news/george-graham-suicide/)

La vida y el trabajo agrícola son exigentes tanto para el agricultor como para la familia. El estrés y las dificultades que surgen en este entorno laboral concreto son únicos. También está bien documentado que los periodos prolongados de estrés repercuten en la salud mental y física, como la ansiedad, la depresión y las enfermedades cardíacas, respectivamente. Esta combinación puede conducir inevitablemente a accidentes o lesiones graves en la explotación, autolesiones y suicidio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la conducta suicida se asocia a diferentes resultados y acciones con distintos grados de letalidad, como la ideación suicida, el intento de suicidio y el suicidio consumado (Organización Mundial de la Salud . Prevención del suicidio: Un imperativo mundial. Organización Mundial de la Salud; Ginebra, Suiza: 2014 y Word Health Organization . Informe mundial sobre la violencia y la salud. Organización Mundial de la Salud; Ginebra, Suiza: 2002).

El suicidio en el sector agrario de la UE está bien documentado: Francia tiene una estadística elevada, y en Irlanda se ha registrado que casi una cuarta parte (23,4%) de los agricultores irlandeses corren el riesgo de quitarse la vida, según las «crudas» cifras de la investigación publicadas para coincidir con la Semana de la Salud Mental Agraria.

El estudio, financiado por la Oficina Nacional de Prevención del Suicidio de la HSE, ha sido realizado por la Escuela de Agricultura y Ciencias de la Alimentación del University College de Dublín, y se basa en una serie de 10 entrevistas individuales con agricultores, cuatro grupos de discusión, incluido uno con profesionales del sector que tratan directamente con agricultores, y una encuesta nacional realizada en los últimos cuatro meses.

[irishexaminer.com/farming/arid-40982102.html](https://irishexaminer.com/farming/arid-40982102.html)

El duelo por suicidio comparte muchas características con otros duelos, pero también es diferente.

Recursos adicionales:

[HUGG - Healing Untold Grief Groups](#)

«Ante una muerte súbita, a menudo inesperada y en ocasiones violenta, el doliente por suicidio experimenta un duelo que suele incluir fuertes sentimientos de culpa, autorreproche y cuestionamiento: «¿por qué?». El malestar, la vergüenza y el autoestigma asociados al suicidio pueden hacer que sea difícil hablar de ello. Puede haber otros retos a los que enfrentarse que no son comunes a los duelos «normales», por ejemplo, las investigaciones, la cobertura mediática, las reacciones traumáticas y las relaciones familiares difíciles». Las mujeres son más propensas a expresar sus sentimientos poco después de la pérdida, a buscar apoyo social, a expresar más dolor, a experimentar depresión y culpa, y están más dispuestas a hablar de la pérdida.

Como señala [EmbraceFARM](#)

«Mientras que los hombres, por otro lado, son más propensos a asumir un papel directivo, intelectualizar sus emociones, indicar sentimientos de ira, miedo y pérdida de control, también pueden utilizar la negación o ser más privados sobre el dolor»

El programa Encircle se centra en ayudar al bienestar emocional de las familias de los agricultores durante su pérdida y, a su vez, en proporcionarles el apoyo práctico y la información que puedan necesitar en este viaje. [embracefarm.com/embrace-supports/encircle/](https://embracefarm.com/embrace-supports/encircle/)

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR  
Pasos positivos tras la ruptura matrimonial