Wolf, J. (2016). ***Superando el duelo después de un suicidio. Las experiencias de los que se quedan***. México: Ed. Pax.

1. ¿COMO SE SI ESTOY VIVIENDO UN DUELO COMPLICADO?

¿Te ha sido imposible sentir algo durante meses por la pérdida de tu ser querido?
SI_____ NO_____

¿Te has sentido atrapado en un sufrimiento intenso que ha puesto en riesgo a ti o a los que tienes a tu cargo?
SI_____ NO_____

¿Has tenido intensos sentimientos de culpa que no sientes que puedas liberar?
SI_____ NO_____

¿Has tenido ideas de suicidio y deseos intensos y recurrentes de morir?
SI_____ NO_____

¿Has sentido una desesperación persistente de no poder seguir adelante con tu vida?
SI_____ NO_____

¿Has tenido un largo periodo de inquietud y depresión que parecen no ceder?
SI_____ NO_____

¿Aún pasado el tiempo de tu pérdida, sigues teniendo síntomas físicos como ansiedad, alteración en el sueño o en la forma de comer?
SI_____ NO_____

¿Tienes problemas con el manejo de tu ira y esta está afectando tus relaciones con otros?
SI_____ NO_____

¿Te es difícil funcionar adecuadamente en el trabajo o en las tareas diarias de la vida?
SI_____ NO_____

¿Has recurrido al alcohol o a otras sustancias para aminorar tu dolor? SI ____
NO_____

Si contestaste a una o varias de estas preguntas de manera afirmativa sería conveniente que consultaras un especialista.

Wolf, J. (2016). ***Superando el duelo después de un suicidio. Las experiencias de los que se quedan.*** México: Ed. Pax.

2. ¿CÓMO SE SI TENGO ESTRÉS POSTRAUMATICO?

¿Tienes frecuentemente pensamientos o imágenes que te alteran y que son de tipo invasivo respecto a lo sucedido?
Si _____ NO_____

¿Padeces de problemas para dormir debido sueños desagradables o recurrentes?
SI_____ NO_____

¿Sientes un malestar psicológico intenso cuando recuerdas la experiencia del suicidio?
SI_____ NO_____

¿ Sientes malestar físico intenso (nausea, deseos de vomitar, temblor o taquicardia por ejemplo) cuando recuerdas la experiencia del suicidio?
SI_____ NO_____

¿ Eres incapaz de recordar algunos detalles del proceso que estas viviendo o te sientes enajenado en ocasiones?
SI_____ NO_____

¿ Tu futuro te parece desolador y sientes pocas ganas de seguir adelante con tu vida?
SI_____ NO_____

¿ Te sientes ansioso o irritable?
SI_____ NO_____

Si contestaste a estas preguntas en su mayoría con un SI , sería conveniente buscar ayuda profesional.

Wolf, J. (2016). ***Superando el duelo después de un suicidio. Las experiencias de los que se quedan***. México: Ed. Pax.

3. ¿CÓMO SE SI TENGO DEPRESION MAYOR?

¿ Te sientes triste y deprimido la mayor parte del tiempo?
SI_____ NO_____

¿ Has perdido interés por aquellas cosas que antes te motivaban?
SI_____ NO_____

¿ Ha habido un cambio importante en tu peso ya sea en aumento o en disminución?
SI_____ NO_____

¿ Ha habido un cambio importante en tu forma de dormir ya sea en aumento o disminución?
SI_____ NO_____

¿ Sientes que te cuesta especial trabajo concentrarte?
SI_____ NO_____

¿La culpa aparece como una idea recurrente?
SI_____ NO_____

¿ Las tareas que antes te parecían fáciles de cumplir hoy te parecen enormes?
SI_____ NO_____

¿ Te encuentras frecuentemente pensando en morir?
SI_____ NO_____

¿Has tenido algún intento de suicidio?
SI_____ NO_____

Si contestaste a estas preguntas en su mayoría con un SI , podrías estar viviendo un episodio de depresión mayor que requiera de atención profesional.