



Cuando la vida se llena de desesperanza: prevención del suicidio

En la actualidad las conductas suicidas son un problema de salud pública a nivel mundial. En Lima, cada 22 minutos una persona intenta quitarse la vida. Cada vez es más evidente que las personas más vulnerables y susceptibles son los jóvenes. Debemos prestar atención a las señales de alerta, para tomar acciones preventivas.

Cada 22 minutos una persona en Lima intenta quitarse la vida (Instituto Nacional de Salud Mental – INSM, 2016), siendo la depresión la principal causa de suicidio en el Perú. De un millón setecientos mil personas que sufren depresión, 25% acude a recibir atención en un centro de salud, 20% se da cuenta que necesita atención pero no hace nada y 55% no advierte la enfermedad y no le presta atención.

Son cifras alarmantes y es un tema del cual se debe hablar pues, las conductas suicidas (ideación, intento y consumación) son un verdadero problema de salud pública a nivel mundial y nacional.

¿Qué es lo que lleva a una persona a tomar la decisión de quitarse la vida? ¿Cómo lo podemos ayudar? ¿Me puedo dar cuenta de ello?

Cada vez es más evidente que las personas más vulnerables y susceptibles son los jóvenes. Desde desilusiones amorosas, problemas para resolver conflictos, situaciones de acoso en centros educativos o inconformidad en el contexto familiar, salen a relucir cuando se analizan los casos.

Las razones que motivan una tentativa de suicidio, de manera repentina o planificada, son múltiples los cuales incluyen factores biológicos, antecedentes familiares, sociodemográficos, ambientales, contextos sociales y acontecimientos estresantes como rupturas, pérdida de seres queridos, conflictos con amigos, problemas legales, económicos o laborales, así como los sucesos que conducen al estigma, humillación o vergüenza.

Es importante entender que un comportamiento suicida tiene como propósito buscar una solución frente a una situación o vivencia de desesperanza o desesperación, siendo la acción común escapar, calmar un dolor psicológico intolerable, viviendo una ambivalencia y pensamientos negativos o “visión de túnel”, lo cual constriñe el evaluar otras alternativas frente a eso que se vive.

En la **adolescencia** el suicidio está relacionado con características propias de esta etapa, como por ejemplo, baja tolerancia a la frustración, dificultades en el control de impulsos o reacciones polarizadas como “todo o nada”, entre otros. Sin lugar a dudas son una población de riesgo, buscando por lo general obtener ayuda, pues el adolescente se percibe a sí mismo o, por la situación que pasa, sin posibilidades de salida, lleno de desesperanza.

Debemos precisar **dos factores psicosociales** presentes en el desencadenamiento de la conducta suicida:

- La ocurrencia de acontecimientos vitales negativos: percibidos como muy disruptivos, incontrolables y perturbadores, preceden al episodio suicida en días, semanas o meses. Habitualmente implican conflictos o pérdidas y se superponen a factores de riesgo suicida preexistentes.

- La disminución del soporte social: escasa red social concerniente a amistades y relaciones significativas, pertenencia a grupos u organizaciones y frecuencia de contactos interpersonales. Asimismo, las personas más aisladas y sin apoyo tienen mayor riesgo.

Existen ciertos mitos en relación al suicidio de las cuales debemos ser conscientes para evitar minimizar la situación:

- “El que se quiere matar no lo dice”. Falso. De cada 10 personas que se suicidan, 9 dijeron claramente sus propósitos y, la otra, dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida.
- “Todo el que se suicida está deprimido”. Falso. Aunque toda persona deprimida tiene posibilidades de realizar un intento de suicidio, no todos los que lo hacen lo presentan.
- “El que lo dice no lo hace”. Falso. Todo el que se suicida expresó con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta de lo que ocurriría.
- “Los que intentan el suicidio no desean morir, sólo hacen el alarde”. Falso. Aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir, es un error considerarlos de alardosos, pues son personas que han fracasado en el uso de mecanismos de adaptación y no encuentran alternativas.

Señales de alerta

Como padres, es importante estar alerta y prestar atención a aquellas señales que nos podrían indicar que algo no está yendo bien con sus hijos, para saber cómo responder si los identifican, tomando acciones preventivas.

- Signos de desesperanza, pues es un fuerte signo que predice el suicidio. Las personas que se sienten desesperanzadas puede que hablen sobre sentimientos “insostenibles”, predecir un futuro “negro”, y afirmar que no tienen nada para seguir adelante.
- Signos de tristeza, irritabilidad y pesimismo. Cambios bruscos humor.
- Comentarios o pensamientos señalando que no hay razones para vivir, que es una carga para los demás.
- Aislamiento de sus compañeros, amigos o familiares.
- Dejar de escribir en sus cuentas de redes sociales.
- No comer, pérdida de peso.
- Cambios en el sueño.
- Escribir mucho acerca de la muerte o morir, colgar en sus redes sociales imágenes o textos alusivos.
- Estar más de quince días triste es un posible signo de depresión.
- Escribir cartas de despedida o regalar sus cosas. Es como “arreglar sus asuntos pendientes”.
- Conductas de riesgo como realizarse cortes, uso de alcohol y drogas.
- Cambios en su aspecto personal (descuidar la apariencia).
- Intentos de quitarse la vida buscando acceso a armas de fuego, punzocortantes, medicamentos u otros medios.

Frente a estas señales se debe apoyar a la persona, no juzgar, conversar con él o ella, que no se sientan solos, así como acudir lo más pronto posible con los especialistas con el fin de implementar estrategias preventivas.

Referencias

Instituto Nacional de Salud Mental (INSM)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

International Association People-Environment Studies (IAPS)

Colegio Antares – CPAL. 2017

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti. Dpto. Psicopedagógico: María de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Luciana Barahona, Lorena Ponce, Beatriz García y Paola Mendoza.