Boletín Digital Convivencia Escolar N°5

Septiembre, 2023

Día Mundial de Prevención del Suicidio: cómo identificar síntomas y qué hacer en caso de sospecha

En Chile, dos de cada diez personas tienen problemas de salud mental y cerca de 1.800 mueren por suicidio al año, según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Cifras que preocupan por un tema que debe ser hablado, sobre todo este 10 de septiembre, cuando se celebra el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) posicionó a Chile como el sexto país con la mayor tasa de suicidios en América Latina.

Todo esto son datos que llaman a estar alerta y enfatizan la importancia en conversar y tratar enfermedades de salud mental.

Entrevista al psicólogo Master en Terapia EMDR, Julio César Carrasco, quien entregó señales a las que estar atento y cuáles son las principales herramientas para prevenir el suicidio:

¿Cuál cree que son los principales motivos detrás de un suicidio?

Esto considerando que, en muchos casos, ni las personas cercanas pensaban que una persona podría tomar una decisión así.

El suicidio es un fenómeno complejo y multifactorial, que no se puede atribuir a una sola causa. Sin embargo, se ha encontrado que algunos factores de riesgo asociados al suicidio son: problemas de salud mental (como depresión, ansiedad, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastorno límite de la personalidad, etc.), consumo de alcohol y otras drogas, aislamiento social, violencia familiar o de pareja, abuso sexual o físico, pérdidas afectivas o económicas, enfermedades crónicas o terminales, antecedentes familiares o personales de suicidio, acceso a medios letales, entre otros. Estos factores pueden generar un estado de desesperanza, desamparo, culpa, vergüenza, soledad o incomprensión en la persona que piensa en suicidarse. En muchos casos, las personas cercanas no se dan cuenta de las señales de alerta que puede mostrar una persona con ideas suicida, como cambios en el humor, el comportamiento o el rendimiento; expresiones de deseo de morir o de no tener sentido la vida; regalar sus pertenencias; despedirse de sus seres queridos; poner en orden sus asuntos.

¿Por qué cree que muchas personas dejan pasar mucho tiempo antes de pedir ayuda psicológica?

Hay muchas razones por las que una persona puede demorar en pedir ayuda psicológica cuando la necesita. Algunas de ellas son: el estigma social asociado a los problemas de salud mental y al tratamiento psicológico; el miedo al rechazo, al juicio o a la discriminación por parte de los demás; la falta de conciencia o reconocimiento de su propio malestar o sufrimiento; la negación o minimización de su situación; la creencia de que puede resolver sus problemas por sí misma o con

> *La prevención del suicidio es una responsabilidad compartida entre los individuos, las familias, las comunidades y las instituciones*
> *– psicólogo Master en Terapia EMDR, Julio César Carrasco*

el apoyo de su entorno; la falta de confianza en los profesionales de la salud mental o en la efectividad de las terapias; las barreras económicas, geográficas o culturales para acceder a los servicios de salud mental.

¿Cómo una persona puede identificar o a qué signos debe estar atento, para darse cuenta que necesita ayuda psicológica?

No hay una respuesta única para identificar cuándo una persona necesita ayuda psicológica, ya que cada persona es diferente y puede experimentar distintos síntomas o dificultades. Sin embargo, algunos indicadores generales que pueden sugerir la conveniencia de buscar ayuda profesional son: sentirse triste, ansioso, irritable o vacío durante un período prolongado de tiempo; tener problemas para dormir, comer, concentrarse o realizar las actividades cotidianas; tener pensamientos negativos recurrentes sobre uno mismo, los demás o el futuro; tener ideas o conductas suicidas o autolesivas; sentirse abrumado por el estrés, los conflictos o las emociones; tener dificultades para relacionarse con los demás o para expresar lo que siente; padecer algún tipo de adicción o dependencia; haber vivido algún evento traumático o estresante que afecte su bienestar.

Ojo, los niños también pueden tener pensamientos suicidas

Pero este tema no es algo que atañe solamente a los adultos, sino que abarca a todas las edades y etapas de la vida.

La psiquiatra infantojuvenil de Medicop, Viviana Herskovic, enfatizó que “cuando un niño o joven se aísla, deja de salir, evita a sus amigos y experimenta cambios en su bienestar como trastornos del sueño y pérdida de apetito, es motivo de inquietud”.

Una señal especialmente preocupante en jóvenes, detalló la psiquiatra, es cuando expresan pensamientos sobre la muerte, o morir.

Otro síntoma relevante es el aumento de las autolesiones, como por ejemplo en los brazos o piernas.

La pérdida de un ser querido del círculo familiar o social del niño o joven, también puede ser un factor de riesgo que lleve a la persona a tener pensamientos suicidas.

El doctor Francisco Bustamante, psiquiatra de la Clínica Universidad de Los Andes y líder del programa Red para la Atención y Derivación de Adolescentes en Riesgo (RADAR), dijo que luego de la pandemia aumentaron considerablemente las consultas por intentos de suicidio, por un incremento de cuadros de ansiedad y depresión, además de descompensaciones de enfermedades psiquiátricas previas e incremento del consumo de alcohol y drogas.

El especialista también entregó algunas alertas, tanto para niños como adultos. Estas son:

Baja en el rendimiento laboral o escolar	Autoagresión en el caso de adolescentes
Aislamiento social	Cambios de humor
Consumo de alcohol o drogas	Alteración del sueño
Deseos de hacerse daño o de morirse	

Extracto de Salud y Bienestar, por Manuel Stuardo, Radio Biobio

https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/mente/2023/09/10/dia-mundial-de-prevencion-del-suicidio-como-identificar-sintomas-y-que-hacer-en-caso-de-sospecha.shtml