

Prevención de suicidio

Topic No. 7 Suicide Prevention. August. 1999. Spanish

¿Cuál es el problema?

El suicidio rara vez se produce sin advertencia previa. Aprender a reconocer sus síntomas y tomarlos en serio puede ayudar.

Esté dispuesto a escuchar y a preguntar sobre las necesidades y preocupaciones de sus hijos. Aliente a los jóvenes angustiados a buscar ayuda tan pronto como sea posible. Ofrezca llevarlos a esa cita y quedarse con ellos si es necesario. Muchos jóvenes piensan que nadie puede ayudarlos y que sus problemas no pueden ser resueltos. Sin embargo, la orientación puede ayudarles a ver la solución a sus problemas.

Es importante tomar en serio las amenazas de suicidio. No suponga que la situación mejorará por sí sola. Se puede ayudar a los jóvenes. A veces un joven puede contarle en confianza sus planes de suicidarse. No obstante, su vida es más importante que el mantener un secreto. Obtener ayuda profesional puede salvar una vida.

A pesar de que es común que los jóvenes estén a la defensiva y se resistan a recibir ayuda, la mayoría se siente aliviada cuando alguien expresa preocupación genuina. El apoyo y la ayuda constructiva pueden venir de muchas fuentes. La ayuda de profesionales es mucho más efectiva si también existe una red de apoyo de familiares y amigos.

Se puede ayudar al joven y evitar un suicidio. La mayoría de los jóvenes se sienten aliviados cuando alguien interviene.

El suicidio y la salud mental de los jóvenes

La mayoría de los jóvenes que intentan el suicidio tienen problemas de salud mental, especialmente depresión. Mientras que todos nos sentimos tristes o infelices en algún momento, cuando los jóvenes se sienten deprimidos pueden sentirse desesperanzados o sobrecogidos por la desesperación.

Los jóvenes deprimidos pueden sentirse "perdedores" y tener poca confianza en sí mismos. Pueden verse impotentes e incapaces de mejorar su situación y, sin embargo, la depresión puede ser tratada, y la mayoría mejora en el plazo de un año.

No todos los jóvenes con depresión son suicidas, y no todos los adolescentes que intentan el suicidio están deprimidos. No obstante, si un joven está deprimido, se debe evaluar si corre peligro de suicidarse.

Los jóvenes con problemas de salud mental pueden ser más vulnerables:

- Si han perdido a una persona importante por separación o fallecimiento.
- Si un amigo o familiar se ha suicidado recientemente.
- Si ha roto recientemente con su novio o novia.
- Si ha tenido problemas en la escuela o con la policía.
- Si teme estar, o sabe que está, embarazada.
- Si ha sido víctima de abuso, sexual o de otro tipo (recientemente o en el pasado).
- Si ha experimentado o estado expuesto a conflictos familiares o violencia doméstica.

Recuerde que el suicidio cobra una vida, pero afecta la de toda la comunidad. Es una tragedia humana, especialmente cuando se trata de vidas jóvenes. Casi el 90 por ciento de los jóvenes que intentan el suicidio tienen un problema de salud mental cuando esto ocurre. Este puede ser depresión, uso arriesgado de alcohol o drogas o problemas de comportamiento.

¿Cuáles son las señales de peligro?

Muchos factores están ligados al suicidio de los jóvenes. Si bien no es posible prevenir cada suicidio, saber los signos de advertencia puede ayudar a que la gente intervenga antes. Algunos de estos síntomas incluyen:

- Expresar sentimientos de desesperanza.
- Disminución en el rendimiento y concurrencia escolar.
- La muerte y el suicidio como temas dominantes de escritos u otros trabajos creativos.
- Regalar pertenencias personales.
- Manifestaciones que revelan ideas suicidas o estar pensando en la muerte, como "Ojalá estuviese muerto", "No le importo a nadie", o "¿Duele morir?"
- Sentir poca estima personal, decepcionar a padres o a otras personas.
- Apartarse de la familia y amigos.

¿Qué pueden hacer los padres?

La adolescencia es un período difícil, un puente entre la niñez y la adultez. Los padres se pueden sentir frustrados por los desafíos a sus ideas y actitudes. A pesar de que puede resultar difícil a los padres hablar de cuestiones personales con los jóvenes, la buena comunicación es importante para entender lo que éstos sienten y piensan.

- Sea honesto con sus preocupaciones y sentimientos, y trate de discutirlos con calma.
- Permita que el joven tenga tiempo para hablar de su situación y sentimientos. Si es posible hágalo en un lugar y en un momento libre de interrupciones.
- Trate de juzgar lo menos posible. Evite ofrecer demasiados consejos.
- No subestime las preocupaciones del joven. Su perspectiva puede ser muy diferente.
- Esté dispuesto a preguntarle si ha pensado en hacerse daño.
- Tome en serio toda sugerencia de suicidio o de hacerse daño a sí mismo. Sugiera que el joven reciba ayuda tan pronto como sea posible.
- Esté dispuesto a ayudarlo a iniciar y mantener contacto con un profesional.
- No prometa mantener el secreto sobre cualquier idea o amenaza de hacerse daño que pueda confiarle.
- Bríndeles un mensaje de esperanza y de apoyo.
- Presentarle otras alternativas diferentes al suicidio y afirmar el valor de una persona joven puede ayudarlo a sentirse menos solo y desesperanzado.

Dónde se consigue ayuda:

En caso de urgencia póngase en contacto con:

- Su médico de cabecera o
- La sala de emergencias de su hospital local.

Para otro tipo de ayuda, el primer punto de contacto puede ser:

- El Servicio de Salud de su zona (en horario de atención) incluyendo centros de salud comunitarios o servicios especializados de salud mental para niños y adolescentes (por ayuda diríjase a la lista de contactos que aparece debajo o en la contratapa del folleto).
- Otros especialistas que trabajan con niños y adolescentes tales como pediatras y psicólogos o psiquiatras infantiles.
- También puede llamar al Centro de Salud Mental Transcultural (TMHC) al 02 9840 3899.

Si no habla bien inglés puede llamar al Servicio Telefónico de Intérpretes (TIS) al 131 450 (es un servicio gratuito) y pedirles que llamen de su parte al TMHC (en horas de atención) al 02 9840 3899. Quienes residen en zonas rurales o remotas de NSW pueden llamar al TMHC al 1800 648911 (llamada gratuita).