

El suicidio

Cada persona puede ayudar a salvar una vida



Comunidad de práctica
APBC ALC
actalianza

Introducción

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Cerca de 800,000 personas se suicidan cada año, de manera que, en promedio cada 40 segundos una persona está consumando el suicidio en algún lugar del mundo.
- Por cada intento suicida, hay indicios que existen al menos, 20 personas más que intentaron quitarse la vida.
- El suicidio está entre las 10 causas mayores de muerte en cada país, y una de las tres causas principales de muerte en la franja de edad entre 15 y 35 años.

Definiciones

El suicidio es un fenómeno complejo, en el que influyen diversos factores: biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales. Los intentos de suicidio o planeación del suicidio son conductas reales que pueden predecir la conducta suicida y su consumación. Alertar a las personas cercanas o familiares alrededor, puede ser altamente importante.

La prevención del suicidio requiere de la intervención de distintos sectores: la salud, la educación, la policía, la justicia, la religión, el derecho, los medios de comunicación etc. y exige un enfoque innovador e integral.

El suicidio se refiere al acto voluntario de quitarse la vida. Es oportuno mencionar algunos términos relacionados con esta condición:

- La ideación suicida, es la experimentación de pensamientos y deseos persistentes de querer quitarse la vida.

• La amenaza suicida, se trata de un punto intermedio entre la ideación y la tentativa suicida, en el cual la persona da indicios claros de forma verbal o no, de que intenta suicidarse. Si bien podría tratarse de cierto chantaje emocional, también puede ser la auténtica expresión del sufrimiento que está atravesando la persona.

• Tentativa suicida o intento suicida, intento autolítico, es una conducta autolesiva con resultado no fatal, la cual se acompaña de evidencia que la persona efectivamente intentaba alcanzar la muerte.

La situación familiar después de un intento de suicidio se vive con sentimiento de enojo o rabia, sentimiento de culpa, vergüenza. Buscar ayuda, puede favorecer a la unidad de la familia, y disminuir el riesgo de desintegración de ésta.

Condiciones

Existen diversas condiciones que pueden llevar a una conducta suicida, dentro de éstas, la depresión es importante. Ésta, es una enfermedad progresiva que afecta los pensamientos, los sentimientos, la salud física y la conducta, se manifiesta con falta de interés al dejar de hacer las cosas que antes se disfrutaban, por una sensación de tristeza y desánimo.

La depresión cuando progresa y aumenta, deteriora la salud emocional y física de la persona, es una condición anti-vida, que puede llevar a una conducta fatal. Es necesario comprenderla como una enfermedad médica, como otras, y que puede afectar a cualquier persona.

La prevención del suicidio requiere más atención y la intervención de sectores distintos de la salud, y exige un enfoque innovador, integral y multisectorial, por ejemplo: la salud, la educación, la policía, la justicia, la religión, el derecho, los medios de comunicación etc.



Signos de alarma de riesgo suicida:

1. Cambios en su forma habitual de comportamiento, aumento de la tristeza, con miedo y apatía perdiendo el interés por todo lo que les rodea.
2. Aumento de quejas físicas como: dolor de cabeza, dolor corporal generalizado, cansancio y fatiga.
3. Incremento en el uso de drogas, alcohol y tabaco.
4. Actitud irritable y violenta en sus formas física, psicológica, económica y sexual.
5. Expresiones verbales, explicando cómo sería un suicidio, notas de despedida.
6. Antecedentes de suicidio en la familia.

Las pérdidas en estos casos influyen en gran manera, como la pérdida de empleo o de un ser querido o la de una relación sentimental. Los problemas familiares son uno de los factores que más afectan a la persona.

La situación familiar después de un intento de suicidio se vive con sentimiento de enojo o rabia, sentimiento de culpa, vergüenza. Buscar ayuda, puede favorecer a la unidad de la familia, y disminuir el riesgo de desintegración de ésta.

Factores de protección

Todas y todos pasamos por circunstancias similares en diferentes escenarios de la vida, como enfermedades crónicas, duelos, situaciones de soledad, problemas económicos etc.

Los factores importantes de protección y que construyen fortaleza emocional son:

- Estabilidad emocional
- Contar con apoyo del grupo familiar, pareja, madre, padre, hermanas, hermanos, hijas o hijos
- Apoyo de amistades
- Práctica de valores humanos
- Práctica de la espiritualidad
- Practicar algún pasatiempo saludable
- Conocimiento de técnicas para manejo de conflictos
- Habilidades sociales
- Recibir tratamiento médico y psicológico a tiempo
- Acompañamiento espiritual desde la fe
- Apoyo incondicional de la comunidad.

Mitos acerca del suicidio

“Quienes hablan de suicidio no tienen la intención de cometerlo”.

Falso, ya que pueden considerar que ya no tienen otra opción para resolver sus situaciones problemáticas.

“La mayoría de los suicidios suceden repentinamente, sin advertencia previa”.

Falso, la gran mayoría de suicidios suceden con mensajes o conducta de aviso, los cuales son necesarios identificar.

“Quien haya realizado un intento de suicidio alguna vez, nunca dejará de hacerlo”.

Falso, aunque los pensamientos de cometer suicidio puedan regresar, no necesariamente son permanentes.

“Solo las personas con discapacidad psicosocial cometen suicidio”.

Falso, lo que pone en evidencia la conducta suicida es un grado profundo de infelicidad. Hay personas con discapacidad psicosocial que no cometen suicidio y no tienen ideas de hacerlo.

¿Qué podemos hacer?

- Conocer acerca del suicidio: leer información de fuentes confiables, participar en foros
- En el área de trabajo, tener una formación en el tema de suicidio para poder identificarlo cuando se esté realizando el trabajo de campo
- Tomar en cuenta los signos de alarma que presenta la persona
- Estar alertas al discurso (que dice y cómo lo dice) de la persona
- Siendo una buena escucha
- Siendo una persona empática
- Desarrollando capacidades de afrontamiento emocional, resolución de conflictos y resiliencia
- Teniendo una conducta positiva
- Refiriendo a un profesional de psicología y psiquiatría si encuentra a personas en depresión y con abuso de sustancias alcohólicas o drogas
- Recomendar la restricción a los medios comunes de suicidio: armas de fuego, agentes tóxicos, medicamentos, insecticidas, plaguicidas.

Recopilación de información bibliográfica por Lissette Ordoñez. Psicóloga, Mgtr. en Recursos Humanos, Profesora en Teología, consultora independiente en CEDEPCA. Guatemala.

En los proyectos de desarrollo y emergencias incorporar el Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad (APBC)

El APBC es de trascendental importancia, considera el bienestar de la persona, y contempla desde el Triángulo de la Intervención referir a servicios especializados a las personas con dificultades en su funcionamiento diario y requieren asistencia psicológica o psiquiátrica.

Aporte de:

Ana Paxtor, Coordinadora CdP APBC ALC
Bianka Paz Logística en Proyecto

BIBLIOGRAFÍA

- https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/ Consultado 06/11/2020
- PREVENCION DEL SUICIDIO UN INSTRUMENTO PARA MÉDICOS GENERALISTAS. https://www.who.int/mental_health/media/general_physicians_spanish.pdf. Consultado 06/11/2020
- Rodríguez A, García M, Ciriacos C. (2005) Resultados de la aplicación de la autopsia psicológica al estudio del suicidio de niños y adolescentes en Uruguay. Rev Med Uruguay, 21:141-150.
- Sarmiento, Carolina. (agosto, 2013) Predictores familiares y personales de la ideación suicida en adolescentes. <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Carolina-Sarmiento-Silva.pdf>.
- Nolan Albert. (2020) Esperanza en una época de desesperanza, Sal Terrae, España.

