

DANNA KARIME LIERA
VILLAVICENCIO

DISTRITO XIII
RP2

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

El suicidio siempre ha sido un tema complejo que nos llega y nos toca en lo más profundo de nuestro ser, es difícil llegar a concebir, como personas aparentemente normales, podrían llegar y quitarse la vida, nos ha impactado tanto social y culturalmente que este suceso ha tenido representaciones en todos los medios artísticos, acerca del suicidio y evidentemente todas las personas que han sido expuestas o que hemos experimentado de alguna manera con este fenómeno es realmente lo que te afecta y modifica la vida para siempre ya sea que la persona haya muerto o continúe con vida, no hay vuelta atrás después de este fenómeno.

800,000 personas se suicidan cada año, por cada persona que lo consigue, 20 más lo intentan, el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y 29 años y el 75% se dan en países en vías de desarrollo.

El suicidio se puede y se debe prevenir, solo necesitamos tener estrategia. Necesitamos encontrar a estas personas y ayudarlos en estos momentos de sufrimiento.

La razón por la que no lo prevenimos muchas veces es por la falta de información y los eventos que tenemos en cuanto a esto, por ejemplo, la gente piensa que la que habla de suicidio no lo dice en serio o lo dice para manipular que el suicidio no da advertencia que es repentino, que la persona que se quiere suicidar no puede convencerse de no hacerlo, todas las personas que se suicidan tienen una enfermedad mental.

¿Quién está en peligro?

Los que tienen intentos previos, personas con enfermedades mentales pueden aumentar el riesgo, el uso de alcohol u otras sustancias, desesperanza, grupos vulnerables.

Grupos vulnerables

Tienen estos factores de riesgo que ya mencionamos los grupos vulnerables que más fácilmente se han identificado evidentemente todas las personas con preferencias sexuales no heterosexuales, también tienen un riesgo bastante elevado especialmente con población transexual, con jóvenes, estamos en riesgo, el bullying constituye en un factor de riesgo muy grande.

Los principales eventos por los cuales las personas se suicidan, tenemos el número uno y este es responsable del 30% de todos los suicidios y es el consumo de plaguicida, ahorcamiento y salto, armas de fuego y medicamentos.

Los pensamientos suicidas son algo por lo que pasan muchas personas pero a muchos no saben si deben o no mencionarlo, según la investigación si alguien está pensando en suicidarse, es mejor hablar del tema, es mejor hacer algo que simplemente ignorarlo o cambiar de tema, muchos expertos dicen que el simple hecho de hablar sobre el suicidio puede aliviar algunos sentimientos que la víctima está experimentando, esto le genera al individuo el sentimiento de que es escuchado y saber que alguien se preocupa por él.

La conclusión principal es comunicarte y hablar con alguien, si piensas que puede estar considerando el suicidio puede que esté buscando ayuda, pero puede tener demasiado miedo como para pedirla, tú le puedes ofrecer esa ayuda con solo darle apoyo, entonces... ¿Qué le dices exactamente a alguien que está considerando suicidarse?

Reconocer las señales.

Es importante reconocer las señales de advertencia de alguien que posiblemente quiera suicidarse estas señales pueden ser amenazas, comentarlo sobre cuidarse, aislamiento social, cambios de humor dramáticos, hablar o escribir sobre la muerte, comportamiento agresivo y comportamiento impulsivo, puede que expresen que no sienten ninguna razón para seguir viviendo, también podrían estar regalando artículos o haciendo testamento repentinamente o talvez hallan comentado sobre el suicidio es una salida.

Preguntarles como están.

Si estas preocupado y estás buscando la manera de acercarte simplemente pregúntale a la persona como esta, un simple hola o un cómo te sientes puede llegar a significar muchísimo para alguien que quiere ayuda pero tiene miedo de pedirla, si comienza a abrirse tu estarás allí para escucharlos.

Preguntar sobre el suicidio.

Si sientes una fuerte sensación de que estas lidiando con pensamientos suicidas o que está contemplando el suicidio pregúntale si está considerando el suicidio esto no aumenta las probabilidades de que lo haga.

Pregúntale... ¿estás pensando en el suicidio?, esto puede mostrarle a la persona que estás dispuesto a hablar del tema y que no estas juzgando, el siguiente paso es quedarse con ella y escuchar sus sentimientos, acercarse a ellos.

Mas allá de quedarse con ellos es adquirir habilidades para apoyar a quien lidia con problemas mentales, mantenerlos a salvo y eliminar los objetos peligrosos, después de preguntar si está pensando en suicidarse, pregúntale si ya lo ha intentado. Si parece estar en peligro retira cualquier articulo peligroso de la habitación (lo más lejos posible), ten en cuenta objetos con los que se puede autolesionar como cuchillo, cuerda, cinturón o cualquier tipo de cable, también pueden llegar a recurrir a las drogas.

Reconocer que sus sentimientos son legítimos. Es importante reconocer que sus sentimientos son reales y no deben dejarse de lado, nunca debes decir cosas como “solo se feliz” o “deja de pensar en eso”, debemos saber empatizar. Cuando empatizas con alguien lo mejor es demostrarlo, esto podría ayudar a la persona a entender que alguien se está preocupando por lo que sintiendo.

El comportamiento suicida es bastante complejo sin embargo, no hay una sola causa que lo origina. Los principales factores son la depresión, trastornos mentales o de consumos de sustancias ilícitas, dolor crónico, historial de intentos de suicidio anteriores, exposición a violencia familiar incluido el maltrato físico y abuso sexual.

La mayoría de personas que tienen factores de riesgo hacia el suicidio no intentarán suicidarse, pero es difícil saber quién actuará sobre sus pensamientos suicidas.

Los pensamientos suicidas y los intentos de suicidio dejan una huella emocional, por ejemplo, los pensamientos suicidas pueden consumir tu vida cotidiana y si bien, los intentos de suicidio son actos impulsivos en momentos de crisis, pueden dejar como consecuencias lecciones permanentes y graves.

El suicidio es un problema de salud pública importante, pero a menudo descuidado.

Cada caso de suicidio es una tragedia grave que no solo afecta al individuo sino también a las familias y las comunidades. Cada año más de 800,000 personas se quitan la vida lo que corresponde a una muerte cada 40 segundos.

Desde que la O.M.S declaro el covid-19 como una pandemia más individuos experimentaron lo que es la perdida, el sufrimiento y el estrés constante. Centrarse en la prevención del suicidio, es importante para crear vínculos sociales, promover la toma de conciencia y ofrecer esperanza. Asegurar a los seres queridos por salud mental y su bienestar podría salvar sus vidas.

Los suicidios son prevenidos con intervenciones oportunas basadas en la evidencia. La forma más efectiva de prevenir un suicidio es el reconocimiento de trastornos mentales y del abuso de sustancias ilícitas.

Quisiera agradecer a los organizadores del parlamento por dar la oportunidad a los adolescentes para expresar la manera de pensar en diversos temas, en mi caso escogí el tema del suicidio, me gustaría que se fomentara más información sobre este tema tan importante. Para escribir sobre este tema me basé en mis propias experiencias.