

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

La OMS, en 1976, lo definió como:

“Todo acto por el que un individuo se causa a sí mismo una lesión o daño, con un grado variable en la intención de morir, cualquiera sea el grado de intención letal o de conocimiento del verdadero móvil.”

Se considera, con respecto a la intencionalidad y conciencia del acto que se está realizando, que la persona lo que pretende es, dado su nivel de desesperanza y desesperación, poner término a un dolor psicológico que es insoportable. Busca una vía de escape, y producto de este sufrimiento, se estrecha su capacidad de percibir la situación, lo que se llama “visión de túnel”, por lo que no se vislumbra otra salida.

¿CÓMO PODEMOS DARNOS CUENTA DE QUE UNA PERSONA ESTÁ EN RIESGO DE COMETER UN SUICIDIO?

Si observamos algunos de los siguientes elementos:

*Presencia de un trastorno mental, especialmente: depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, o trastornos asociados al consumo de alcohol y/o drogas.

*Intentos suicidas previos.

*Suicidios o intentos de suicidio en la familia.

*Pérdida reciente, crisis severa de algún tipo, por ejemplo, económica, separación, enfermedad física importante.

*Historia de trauma o abuso.

*Falta de apoyo o sensación de aislamiento.

*Presencia de rasgos de personalidad como descontrol impulsivo, intolerancia a la frustración, hostilidad (hacia sí mismo o hacia los demás), dependencia e inestabilidad emocional, entre otros.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR SI ESTAMOS ANTE UNA PERSONA QUE PRESENTE ESTE RIESGO?

*Siempre creerle a la persona que manifiesta esta ideación suicida o intención de auto eliminarse.

*Acompañar a la persona, con una actitud lo más tranquila y pausada posible, generando un espacio de escucha, confianza y contención. No enjuiciar, ni criticar, sino que facilitar que la persona exprese lo que siente, que se pueda desahogar.

*Disminuir el riesgo, sacando elementos que pudieran servir para hacerse daño, como armas, medicamentos, drogas, veneno, lugares peligrosos, para garantizar la mayor seguridad posible.

*Reforzar recursos con que cuenta la persona, su potencial, cualidades, posibilidades, opciones.

*Explorar el motivo que llevó a la persona a pensar en quitarse la vida.

En resumen: lo más relevante es acoger, escuchar, dar un espacio de expresión de lo que la persona está sintiendo, contenerlo en su dolor, mostrar comprensión, empatía, para aminorar su sensación de soledad y aislamiento, para luego acompañarlo a un centro asistencial donde pueda ser atendido por algún profesional de la salud.

CENTRO MÉDICO DE FUNCIONARIOS DSSMO

EQUIPO SALUD MENTAL