

## El suicidio y su prevención



Se decía que el suicidio era INTRA-personal, pero se ha detectado que es INTER-personal. (excepto el suicidio por psicosis). En la persona suicida existe un desgaste emocional por alguna situación y las personas que lo rodean no prestan atención, por lo que, se convierte en una "sordera emocional" y así lo siente el suicida. La intención del suicidio es transmitir un mensaje que anteriormente se ha intentado de diferentes formas, pero lo que experimenta el suicida es indiferencia de las personas, ya no existen las palabras sino los hechos y por eso aparece el acto suicida.

El suicida busca que las personas sientan culpa por no haber escuchado y atendido a su

necesidad. No existe el tiempo cronológico, sino que es progresivo. El suicida experimenta un dolor insoportable ante la "sordera emocional" busca un escape, que le quite ese dolor, entonces experimenta una "visión túnel" donde no hay otra opción más que el suicidio.

En el tema del suicidio existen muchas verdades y falsedades que es importante conocerlas porque pueden afectar para entender a las personas que están experimentando esta situación, algunos mitos son:

- "Solo los trastornados se suicidan", no necesariamente, cualquier persona que experimente una crisis podría perder su juicio cognitivo y puede cometer suicidio, no necesariamente hay que tener un trastorno psicológico. Algunos trastornos si pueden facilitar el suicidio, pero antes debe existir un diagnóstico y otros criterios.
- "Está llamando la atención solamente", efectivamente, si es una llamada de atención y FUERTE para las personas de su alrededor, especialmente las familias, centros educativos o personas en general que son negligentes para entender problemáticas.
- "El que se quiere matar no lo dice, lo hace", las personas comunican, no solo con palabras sino con algunos hechos.
- "Es una decisión de valentía o cobardía", No es una decisión, porque la persona no tiene más opciones, solo tiene un camino que es el suicidio. Y no es cobardía o valentía, la persona vive una crisis.

Los suicidios por lo general tienen un detonante y una causa, por detonante entendemos aquello que "precipita" la crisis, aquello que le sucede a la persona en su vida cotidiana. Por causa, se entiende el dolor interno y lo que significa para esa persona esa situación. La causa es más profunda y seria lo que posteriormente se debe tratar en psicoterapia. Por lo general, son situaciones que la persona viene arrastrando desde hace algún tiempo. Existen algunos detonantes como: Bullying, abusos sexuales, pérdidas de personas o cosas importantes, maltrato físico, psicológico o negligencia y todo aquello que pueda generar incomodidad y un dolor insoportable.

¿Como prevenir el suicidio en niños y adolescentes?

- Las emociones: observe por medio del juego, la música, frases que utilicen, la lectura.

- Supervise las redes sociales y juegos electrónicos que utilizan los jóvenes y niños, existen juegos y páginas de internet donde fomentan el suicidio como medio para solucionar los problemas.
- Situaciones problemáticas que pueda estar viviendo el menor en la escuela o familia
- Cambios de comportamiento, de extrovertido a introvertido (de muy alegre a triste, por tiempo prolongado)
- No muestra interés en lo que antes le gustaba, empieza a existir un constante "cansancio"
- Comentarios como: "Es mejor no seguir", "No aguanto más", "Estoy muy cansado", "Me quiero matar", "Un día me voy a ir", "ya ni Dios me entiende" y amenazas de suicidio.
- Si el niño o adolescente se realiza autolesiones
- Mantenga una constante comunicación: existen factores claves para detectar un riesgo suicida si su hijo(a) expresa que ha pensado en el suicidio, déjelo hablar, no lo culpabilice.
- Resalte el valor de la vida, la formación espiritual y que ellos tienen la capacidad para enfrentar los problemas.

Ante el suicidio existen algunos factores a tomar en cuenta: si existe un planeamiento del acto, si está aislado (no tiene a quien hablar) o si ha intentado suicidarse. Si estos factores están presentes, es importante que de inmediato se realice una intervención a cargo de un profesional ya que el riesgo de letalidad suicida puede ser muy alta. Si su hijo(a) realiza algún intento suicida debe de inmediato: Asistir al centro médico más cercano o Psicólogo/Psiquiatra que conozca de cómo tratar situaciones de suicidio, evitar el contacto con objetos o situaciones que puedan ser factores para concretar el suicidio, mantener una vigilancia continua, evite dejar sola a la persona o que salga sola, recuerde que la persona cree que no tiene más opciones para su dolor y no culpabilice a la persona.

#### **Expositor**

**Lic. Reinaldo Cardentey Campos, Psicólogo, Código 8683**

**rcardentey@cedesdonbosco.ed.cr**

**Certificado por el Colegio de Psicólogos de Costa Rica en la intervención de crisis suicidas.**

*Fuente Bibliográfica: SLAIKEU, K. (1999) Intervención en Crisis. Ediciones El Manual Moderno. – BECK, A. (2012) Terapia Cognitiva de la depresión. Desclée De Brouwer. - Curso de Certificación en Pacientes de Crisis Suicidas del Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica, 2018.*