

Psicólogo asegura que “no hablar de suicidio es un mito que debemos derribar”

Los adolescentes, adultos jóvenes, los varones de la tercera edad e integrantes de la comunidad LGBTQ+, son los principales grupos que en nuestro país presentan más casos de suicidio. Incluso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que por cada suicidio consumado, hay 25 intentos, lo que permite establecer la magnitud del fenómeno.

Con estas cifras, el psicólogo Juan Pablo Araya, académico de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), se refirió a la importancia de relevar el Día Mundial de la Prevención del Suicidio 2021, que se celebra hoy viernes 10 de septiembre.

Anuncio Patrocinado



Araya sostuvo que el objetivo general de este día es crear conciencia sobre la prevención del suicidio en todo el mundo, pues es un acto que se puede prevenir, sobre todo, si se considera que hay factores que permiten detectar cuando una persona está con ideas de este tipo.

**“El fenómeno del suicidio es un fenómeno multicausal, que responde tanto a factores psicológicos individuales, como a factores sociales y culturales. Dentro de los factores psicológicos tenemos los diagnósticos de problemas psicológicos o psiquiátricos, consumo de sustancia, la impulsividad, así como también con experiencias traumáticas que puede haber vivido la persona. En relación a los factores socioculturales, está la soledad, el individualismo, el abandono y la**

Psicólogo asegura que “no hablar de suicidio es un mito que debemos derribar”

**exclusión social también”,** quien agregó que otro factor que precipita la ideación o intento de suicidio, es el bullying y el acoso laboral.

**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

## EFECTO DOMINÓ

El profesional destacó, además, que este fenómeno tiene un efecto dominó que afecta no solo a las personas, sino también a las familias, las comunidades y las sociedades. De hecho, precisó que por cada suicidio, más de 130 personas se ven afectadas (entre familiares, amigos, compañeros o colegas de trabajo) y sufren por esa pérdida. Sin embargo, lo esperanzador es que el suicidio se puede prevenir. La OPS plantea que las principales medidas de prevención incluyen restringir el acceso a los medios para el suicidio (por ejemplo, armas de fuego, pesticidas, medicamentos, etc.), políticas de salud mental, reducción del alcohol y promover la información mediática responsable sobre el suicidio. El estigma social y la falta de conciencia siguen siendo los principales obstáculos para la búsqueda de ayuda frente al suicidio, lo que pone de relieve la necesidad de campañas de promoción de la salud mental y contra el estigma.

Un aspecto que acusó el académico son los mitos que existen en torno al suicidio, entre los cuales destacó el tabú que existe al conversar de este tema.

Psicólogo asegura que “no hablar de suicidio es un mito que debemos derribar”

**“Uno de los mitos más importantes que hay que derrumbar es que de suicidio no se habla. Es todo lo contrario. Cuando hay una persona aquejada por la idea de querer suicidarse o terminar con su vida, una de las cuestiones que más ayuda, justamente, es tematizar esa idea, esa intención, hablar claramente con alguien de confianza y, por lo tanto, lo que se pide a nivel familiar es que se hable, se ponga atención a cómo estamos. Que se pregunte genuinamente y con cariño a nuestros jóvenes y nuestros familiares, cómo están, en qué están”, dijo.**

En relación a qué signos estar atentos, mencionó la tendencia a aislarse, presentar desánimo o expresiones tales como “estoy aburrido, “mi vida no tiene sentido”, “no sirvo para nada, “estarían mejor sin mí”, etc. Frente a este tipo de conductas, lo más adecuado es generar un espacio de confianza, afectivo y seguro, para conversar con la persona, pues verbalizar alivia.

Finalmente, en toda circunstancia, se recomienda fortalecer los vínculos con la familia, con los amigos, y buscar los mecanismos para propiciar los encuentros o los reencuentros. Saber que hay un otro que nos puede escuchar, puede cambiar una drástica decisión.

En Chile existen distintos espacios de ayuda telefónica o en línea para personas que presenten pensamientos suicidas. Algunos de ellos son Fono Salud Responde del Ministerio de Salud: 600 360 7777 y Plataforma Saludablemente: <https://www.gob.cl/saludablemente/>.

Psicólogo asegura que “no hablar de suicidio es un mito que debemos derribar”



Psicólogo asegura que “no hablar de suicidio es un mito que debemos derribar”

y tú, ¿qué opinas?