

Acerca del Suicidio

Más de 36,000 personas mueren a causa del suicidio cada año en los Estados Unidos de América. Es la 10ª causa de mortalidad en este país, y comúnmente se visualiza como una respuesta a un evento o a un conjunto de circunstancias. Sin embargo, a pesar de esta concepción común, el suicidio es un fenómeno que involucra mucho más que esto. Los factores que contribuyen a un suicidio son muy diversos y complejos, por lo que nuestros esfuerzos para comprenderlo deben incorporar diversas perspectivas.

Hechos y Cifras sobre Suicidio

- Cada 14.6 minutos alguien en EEUU muere por suicidio.
- Cerca de 1,000,000 de personas intentan suicidarse cada año.
- 90% de quienes mueren por suicidio tienen, al momento de su muerte, una enfermedad mental que pudiera ser diagnosticada y tratada.
- La mayoría de quienes sobrellevan una enfermedad mental no mueren por suicidio.
- El suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15-24 años de edad, la segunda entre quienes tienen 25-34 años, la cuarta en quienes los de 35-54 años, y la octava entre aquellos que fluctúan entre los 55-64 años de edad.
- La probabilidad de que un hombre muera por suicidio es 4 veces mayor que la de las mujeres.

Sin embargo, éstas intentan suicidarse 3 veces más frecuentemente que los hombres.

Factores de Riesgo y Señales de Alerta para el suicidio

No existe una única causa para el suicidio. Diversos factores pueden incrementar el riesgo, pero ninguno indica que el suicidio vaya a ocurrir. Como amigo, o familiar, tome muy en serio las señales de alerta y aprenda la manera adecuada de reaccionar. Algunos factores de riesgo son:

- Intentos previos de suicidio
- Historia de depresión u otra enfermedad mental
- Abuso en consumo de drogas o alcohol.
- Historia familiar de suicidio o violencia.
- Enfermedad física o dolor crónico.

La mayoría de las personas que se encuentran en riesgo de suicidarse muestran ciertas señales de sus intenciones. Estas pueden incluir:

- Impulsividad o tomar riesgos innecesarios
- Amenazar con suicidarse o expresar un fuerte deseo de morir.

Cuando planean suicidarse pueden:

- Regalar objetos preciados
- Comprar impulsivamente un arma de fuego
- Obtener otros medios de quitarse la vida como venenos o medicamentos

Lo que tú puedes hacer

Aprender y educarte acerca de las señales de alerta y de la forma en que se debe responder ante ellas. Tomar algún curso o unirse a un grupo de apoyo. Compartir tu preocupación con otros.

Al dialogar con una persona que intuyes que pudiera estar contemplando suicidarse:

- Brinda reconocimiento a su dolor e invítale a compartir sus necesidades.
- Escucha no solo lo que dice, sino también el sentimiento que pudiera no estar expresando.
- No temas preguntarle si él/ella está considerando suicidarse, o si él/ella tiene un plan en mente de cómo hacerlo.
- Pregunte si él/ella está viendo a un terapeuta y/o tomando medicamento.
- Ayúdale a obtener ayuda y manténelo en un ambiente seguro.
- No intentes convencerlo de que no lo haga. En vez de ello, demuéstrale que él/ella es importante para ti y que no está solo(a), que los sentimientos suicidas son pasajeros y que la depresión es algo tratable. Evita la tentación de decirle "tienes tanto por que vivir" o "tu suicidio lastimaría mucho a tu familia"

En donde tú antes estabas, hay ahora un agujero en el mundo, alrededor del cual me encuentro circulando constantemente en el día, y dentro del cual me caigo durante la noche.

Edna St. Vincent Millay

Formas en que las Comunidades de Fe pueden promover la Sanación

Las comunidades de fe deben hablar abiertamente sobre el suicidio y comunicar el hecho de que existe tratamiento para las enfermedades mentales, en vez de asumir actitudes moralistas y deficientes sobre este hecho. Discutir las enfermedades mentales con los jóvenes, los ancianos, y otros grupos que se reúnan en la comunidad.

Utilizar oportunidades como el Mes de la Salud Mental, en mayo, o el Mes de la Prevención del Suicidio en septiembre, o la semana de Concientización sobre Salud Mental en octubre, para hablar sobre temas de salud mental durante los servicios religiosos y para proveer a las personas de panfletos informativos.

Investigar acerca de los recursos locales de apoyo, como líneas de ayuda y referir a quienes lo necesiten.

Prestar sus instalaciones y brindar apoyo a grupos que educan en temas de salud mental. Promover el que las personas se inscriban en entrenamientos como el QPR.QPR (PCR) es un entrenamiento que en 3 sencillos pasos instruye sobre la forma en que cualquier persona puede salvar una vida: Pregunte, Convenza, Remita.

Ofrecer talleres de acompañamiento para que las personas aprendan a caminar con empatía al lado de quienes necesitan de su apoyo.

Hacer que su comunidad de fe se vuelva un vehículo de Esperanza para que cada persona sepa que es aceptada tal como lo que es: un valioso hijo de Dios.

La oración y el apoyo de nuestra comunidad de fe nos ayudaron a sobrevivir después del suicidio de nuestro hijo, hace 7 años. Nuestra pérdida fue también su pérdida pues Todd era un importante miembro de esta comunidad de fe.

Ellos sintieron su ausencia de formas que validaban nuestro pesar. Esta amorosa comunidad nos ayudó a navegar por un viaje que jamás hubiéramos pensado que viviríamos. Ellos se mantuvieron a nuestro lado mientras nos cuestionábamos ¿"Por qué", con qué propósito, ahora qué? "Nuestra comunidad fue fundamental para que tanto mi esposo como yo pudiéramos encontrar a Dios en medio de nuestra tragedia, aliviando algo de nuestro dolor. Ellos nos dieron el valor para continuar confiando en Dios.

Para mayores informes:

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio
www.afsp.org

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)
www.nimh.nih.gov

Centro de Recursos para Prevención del Suicidio
www.sprc.org

Sobrevivientes de Pérdida por Suicidio (SOSL)
www.soslsd.org

Prevención del suicidio Lazo Amarillo
www.yellowribbon.org

Suicidio



Formas en que las Comunidades de Fe pueden Brindar Esperanza y promover la Sanación

Ministerios de Salud Mental
www.MentalHealthMinistries.net