



La Voz De San Diego Sobre Salud Mental

Suicidio En La Adolescencia

Todas las personas experimentan durante su vida ansiedad, tristeza o desesperación, como reacción normal al sufrir alguna pérdida, rechazo o decepción. Sin embargo, personas con enfermedades mentales pueden reaccionar de manera extrema, colocándose en una situación de desesperanza, y sintiendo que el suicidio es la única solución.

* En 1996, el índice de mortalidad por suicidio fue más alto que el de cáncer, enfermedades del corazón, SIDA, malformaciones genéticas, infartos, neumonía, y enfermedades crónicas del pulmón, todas combinadas.

* En 1996, el suicidio era la segunda causa de muerte entre estudiantes de universidad; la tercera entre los jóvenes de 15 y 24 años, y la cuarta entre los niños de 10 y 14 años de edad.

* Del año 1980 a 1996, el porcentaje de suicidios entre los varones de la población Afro – Americana entre los 15 y 19 años de edad creció un 105 %.

* De 1965 a 1987 la incidencia de suicidio entre los adolescentes y los jóvenes se triplicó, y en los últimos 10 años este porcentaje ha disminuido, posiblemente debido a una mayor atención y tratamiento a este problema.

Mente Abierta



**Enfermedades Mentales son
Desórdenes del Cerebro**

Los "signos" del suicidio

Hay patrones de conducta que pueden ayudar a los padres de familia y amistades a reconocer la amenaza del suicidio en un familiar. Los desordenes mentales y los abusos de sustancias están relacionados con el comportamiento suicida, algunas de las señales que deben ser observadas son la depresión, desordenes bipolares (maníaco depresivo), desordenes de ansiedad, abuso del alcohol y de las drogas, comportamientos perjudiciales, desorden de personalidad fronterizo y esquizofrenia.

Los síntomas más comunes de estos desordenes incluyen:

- Cambio radical de personalidad.
- Pérdida de interés en actividades que anteriormente se disfrutaban.
- Pérdida o aumento del apetito.
- Dificultad para conciliar el sueño o desear dormir todo el tiempo.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos de culpa y de baja auto estima.
- Aislamiento de amigos y de la familia.
- Abandono de su apariencia personal e higiene.
- Tristeza, irritabilidad, o indiferencia.
- Dificultad de concentración.
- Ansiedad en extremo o pánico.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Conducta desafiante, destructiva, o agresiva.
- Baja productividad escolar.
- Alucinaciones o creencias poco comunes.

Por desgracia, muchos de estos síntomas pasan desapercibidos. Y aunque algunos de estos se presenten, ciertamente no significa que la persona es suicida, por esto es preferible comunicarse de manera franca y abierta con el ser querido que padece uno o mas síntomas, especialmente si su conducta es ajena a su personalidad habitual.

Causas

Entre las circunstancias que motivan el suicidio predominan las desilusiones, rechazos, fracasos, pérdidas sentimentales (como la de una novia o novio), fracasos en exámenes importantes, o ser testigo de una irregularidad familiar. La inmensa mayoría de los que se suicidan tienen un desorden mental, o abuso de sustancias o ambas, y es por eso que tienen gran dificultad para sobrellevar situaciones estresantes, no creen que sus vidas pueden mejorar y no reconocen que el suicidio es una mala solución a un problema temporal. Las razones comunes que se han mencionado no son la "causa" del suicidio, pero sí los "gatillos" en la persona que tiene una enfermedad mental o abuso de sustancias.

Los científicos han centrado sus investigaciones en la biología del suicidio. Para algunos tiene un componente genético, es decir se da por familias. El suicidio de un

familiar no es la causa directa de otro suicidio, pero sí pone en riesgo a ciertos integrantes de la familia. El suicidio de un padre o familiar cercano puede inducir pensamientos de muerte en un adolescente que padece un desorden mental o abuso de sustancias, o ambos.

Las investigaciones también han explorado la química específica del cerebro de aquellos que se quitan la vida. Estudios científicos indican que muchos que han intentado el suicidio poseen niveles bajos del químico cerebral denominado *seratonina*. La *seratonina* ayuda a controlar la impulsividad. Los suicidios se cometen por impulsos. Los medicamentos antidepresivos que afectan la *seratonina* se utilizan para tratar la depresión, la impulsividad, y los pensamientos suicidas. Sin embargo, se necesita mayor información para confirmar esta hipótesis y se espera que eventualmente se encuentren indicadores definitivos y el tratamiento adecuado para aquellos que están en riesgo de suicidio.

Cómo ayudar

Debido a que la persona que contempla el suicidio se siente sola e incapaz, lo más importante que se debe hacer si usted piensa que un amigo o un ser querido está en esa situación es: tratar de comunicarse con él, abierta y frecuentemente, hacerle saber que a usted le importa, enfatizar que está dispuesto a escuchar, asegurarse de mantener la comunicación sobre el suicidio con toda seriedad, no suponer que las personas que hablan de matarse realmente no lo van hacer (aproximadamente un 80% de aquellos que se suicidan lo mencionan con anterioridad a algún miembro de la familia o amigo), no ignorar lo que puede parecer una amenaza o un comentario serio como "*van a sentirlo cuando yo me muera*". Tales comentarios pueden ser indicadores de pensamientos suicidas serios aunque estos hayan sido expresados en broma.

Una concepción incorrecta acerca de hablar con alguien que puede estar contemplando el suicidio, es pensar que hablar del tema complicará las cosas. Esto no es verdad. No existe el peligro de programarlo con la idea, al contrario, tratar el asunto del suicidio y discutirlo, sin demostrar una conmoción o desaprobación, es una gran ayuda. La forma abierta de manejar el asunto sólo le demuestra al individuo que se le está tomando en cuenta y que se está respondiendo a la severidad de su angustia.

Si usted nota que su amigo o familiar parece estar contemplando el suicidio, es esencial encontrar ayuda profesional inmediata (un recurso es hablar a la línea telefónica de NAMI

al **1-800-523-5933**). No llegue a la errónea conclusión que aquellos que lo planean no desean ser ayudados. Estudios diversos de víctimas de suicidio demuestran que hasta 6 meses antes, más de la mitad de ellos habían pedido ayuda médica. No permita que la persona busque ayuda sola, pues usualmente no tienen la capacidad de hacerlo. Tampoco asuma que alguien que ha determinado quitarse la vida, jamás podrá llevarlo a cabo. Aún la persona más deprimida tiene sentimientos sobre la muerte, dudando hasta el último momento el vivir o morir. La mayor parte de las personas suicidas no desean la muerte; desean terminar con su dolor.

Si su amigo o familiar le comunican que va a suicidarse, usted tiene que actuar inmediatamente. No deje a la persona sola, y no trate de discutir. Hágale preguntas como "¿Has pensado como lo vas a llevar a cabo?" "¿Dispones de los medios necesarios?" "¿Ya decidiste cuándo?" Si la persona tiene un plan definido, los medios accesibles, el método es letal, y el tiempo ya está definido, el riesgo de suicidio es obviamente severo. Usted *debe* llevarlo de emergencia al hospital más cercano o a una clínica psiquiátrica, llame a la policía y recuerde que en éstas circunstancias ninguna acción de su parte se puede considerar extrema. Usted está tratando de salvar una vida. Una inmensa mayoría de jóvenes que escuchan una amenaza de suicidio de un amigo o familiar no reportan la amenaza a un adulto. Tome todas las amenazas en serio; de ninguna manera traiciona usted la confianza de alguien al tratar de mantenerlos con vida.

NAMI San Diego

NAMI San Diego es una organización sin fines de lucro que proporciona educación, servicios de ayuda, y promueve el mejorar la calidad de la vida de todas las personas afectadas por enfermedades mentales. Es una afiliada de *NAMI (Alianza Nacional Para Enfermedades Mentales)*, y también de NAMI California. Los miembros incluyen personas que tienen enfermedades mentales severas, sus familiares, amigos, profesionales de salud mental y personas de la comunidad. NAMI San Diego ofrece juntas informativas cada mes, boletines mensuales de noticias, programas educativos, y una biblioteca que presta libros y videos. También ofrece juntas de apoyo para personas con enfermedades mentales y sus familiares por todo el condado.

Para mas información y apoyo, hable a la:

**Línea de Ayuda
(800) 523-5933
(619) 543-1434**

www.namisaniego.org