



TEMA DEL MES

"Quien se quiere matar no lo dice y quien lo dice no lo hace. Aquel que se va a suicidar no da señales de alarma. La persona suicida desea morir, por lo que hablar del tema aumenta el riesgo. Es un cobarde. Se requiere de valentía para hacerlo. Tomó el camino fácil, etc."
Es común escuchar estos comentarios y muchos más en referencia al suicidio, pero ¿Qué es el suicidio y qué debemos saber sobre el tema?

El suicidio es la acción de quitarse la vida de forma voluntaria y predeterminada. Es muy importante poder distinguir entre la **ideación suicida**, que es el hecho de tener pensamientos y planes sobre cómo hacerlo y la **conducta suicida**, que se refiere al hecho de cometer acciones que ponen en riesgo constante la vida, se refiere también al intento de suicidio y al suicidio consumado. El tener claros estos conceptos permite identificar si una persona se encuentra en riesgo de suicidio.

El **riesgo de suicidio** es la probabilidad menor o mayor que tiene un ser humano de atentar contra su vida y depende de ciertos factores tales como: exposición a comportamientos suicidas de otras personas, incluyendo la familia, los amigos y los medios de comunicación; intentos anteriores de suicidio, rompimiento con la pareja: divorcio o separación, la muerte de algún ser querido: esposo, hijos, padres, etc., abuso de drogas y/o alcohol, vivir en violencia familiar, problemas económicos, depresión, entre otros. Estos factores de riesgo nos dan ciertas señales de alerta que nos pueden permitir actuar para evitar el suicidio de un familiar, un (a) amiga e incluso de un (a) conocida o compañera de trabajo.

En muchas ocasiones es posible que se detecte a alguien en esta situación y cuando esto pasa es común sentir miedo pues no se sabe cómo actuar.

Lo que se debe de hacer se puede resumir en 5 pasos sencillos de seguir:

- 1) Preguntarle sobre su idea del suicidio, siguiendo la siguiente secuencia: ¿Cómo, cuándo, dónde, por qué, para qué desea suicidarse? **Mientras mayor cantidad de preguntas sean respondidas por la persona, mayor es su riesgo suicida.**
- 2) En caso de no ser familiar, informar a sus seres queridos o más cercanos de los propósitos suicidas de esta persona.
- 3) No dejarlo solo y evitar que tenga acceso a los métodos mediante los cuales se pueda dañar.
- 4) Escucharlo con genuino interés permitiendo que se exprese con libertad y sin juzgarlo.
- 5) Buscar ayuda profesional de forma inmediata.

Es importante expresar la preocupación que se tiene por la situación, hablar clara y abiertamente del tema, dejar que la persona hable sobre sus sentimientos y estar dispuesta a escuchar. Esto le dará alivio a la persona en lo que se consigue ayuda profesional.

"Una persona en riesgo suicida en realidad no desea morir, lo que verdaderamente quiere es acabar con su dolor y sufrimiento".