

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

● *Previendo el suicidio: tendiendo la mano y salvando vidas*

Tender la mano a los que están en riesgo de suicidio

Según el recientemente publicado Informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS): Prevención del Suicidio: Un Imperativo Global, más de 800.000 personas mueren por suicidio en todo el mundo cada año. El informe señala que es una estimación a la baja, siendo la cifra real probablemente mayor debido al estigma asociado al suicidio, por la falta de registros de muerte fiables, y por las sanciones religiosas o legales contra el suicidio en algunos países.

Quizás no seamos capaces de precisar la cifra exacta, pero sí sabemos que cada suicidio individual es una trágica pérdida de vida. Es difícil imaginar el dolor psicológico extremo que lleva a alguien a decidir que el suicidio es el único camino a seguir. Tender la mano a quien que está luchando puede marcar una diferencia.

“**Previendo el suicidio: tendiendo la mano y salvando vidas**” es el lema del Día Mundial de Prevención del Suicidio de 2015 (DMPS), una iniciativa de la Asociación Internacional de Prevención del Suicidio (IASP en inglés) y la OMS, que es copatrocinador de los eventos y reuniones relacionados con el DMPS 2015. Desde 2003, el DMPS se celebra todos los años el día de 10 de septiembre. Este día pretende llamar a la acción a individuos y organizaciones para prevenir el suicidio. Este año, el lema nos anima a todos a poner en valor el papel que “tender la mano” y ofrecer apoyo puede desempeñar en la lucha contra el suicidio.

El acto de mostrar preocupación por alguien que puede ser vulnerable al suicidio puede ser un punto de inflexión. Preguntarle si está bien, escuchando lo que tiene que decir sin prejuicios, y haciéndole saber que estás preocupado puede tener un impacto significativo. El aislamiento aumenta el riesgo de suicidio y, por el contrario, tener fuertes lazos sociales es un factor protector contra el suicidio, por lo que “estar ahí” para alguien que está aislado y desconectado socialmente puede ser un salvavidas.

Tender la mano a los que están en duelo por suicidio

El suicidio es algo devastador para los familiares, amigos y otras personas cercanas que se quedan atrás. Pueden experimentar muchos tipos de emociones, incluyendo tristeza, ira, remordimiento, incredulidad y sentimiento de culpa. Puede que sientan que no pueden compartir estos sentimientos abrumadores con nadie. Por lo tanto, tender la mano a los que han perdido a alguien por suicidio es muy importante.

Como resultado del estigma que rodea el suicidio, las personas que están en duelo por un suicidio a menudo son percibidos de manera diferente que las que han perdido a un

familiar por otras causas de muerte. Las personas que están en duelo pueden percibir que los demás les evitan porque no saben cómo abordar el tema o cómo dar las condolencias. O simplemente pueden sentir que otros no comprenden la intensidad de su respuesta emocional a la muerte de su ser querido.

Una vez más, un abordaje proactivo y ofreciendo una “oreja” comprensiva, sin prejuicios, puede marcar la diferencia. Darle a alguien que ha perdido a un ser querido por suicidio la oportunidad de hablar sobre su pérdida, al ritmo que quiera, de la manera que quiera, puede ser un precioso regalo. Permitirles expresar todos sus sentimientos puede ser catártico y puede ayudarles a dar el primer pequeño paso en el proceso de duelo. Empezar la conversación puede ser difícil, pero casi seguro será bien recibida.

Tender la mano para poner a las personas en contacto con los servicios relevantes

Aunque el apoyo de amigos y familiares es crucial para las personas que pueden estar en riesgo de suicidio, y para las personas que han perdido a alguien por suicidio, no siempre es suficiente. A menudo también se necesita ayuda más formal. Esa ayuda puede tomar muchas formas y es probable que varíe de país a país. En los países ricos, esto puede incluir servicios especializados de salud mental y servicios de atención primaria, al ofrecer ambos atención clínica. También puede incluir una gama de organizaciones comunitarias que ofrecen apoyo social, así como grupos de apoyo y grupos de autoayuda. En los países en desarrollo, los servicios con un enfoque más clínico están menos disponibles, y hay una mayor dependencia de organizaciones comunitarias. Tender la mano a personas vulnerables también puede suponer ayudarles a ponerse en contacto con los servicios pertinentes.

Tender la mano a los que trabajan en el ámbito de prevención del suicidio

La unión hace la fuerza. En todo el mundo, muchas personas y organizaciones están involucradas en la prevención del suicidio. Podemos aprender los unos de los otros y fortalecer la evidencia científica para intervenciones efectivas. Tender la mano a los que trabajan en el mismo campo aumenta la probabilidad de que nuestros esfuerzos colectivos tengan éxito, tanto para reducir el número de personas que mueren por suicidio, como el número de aquellas para las que estas muertes tienen efectos devastadores.

Tender la mano en el Día Mundial de Prevención del Suicidio

El 10 de septiembre, únete con otros alrededor del mundo que están trabajando hacia el objetivo común de prevenir el suicidio. Ponte en contacto con las personas que te preocupan, escucha lo que dicen, cómo lo dicen y muéstrales tu apoyo y amabilidad. Explora las maneras de conectar con otros que están tratando de prevenir el suicidio en tu comunidad, país o internacionalmente. Muestra tu apoyo mediante la organización o participación en una actividad del DMPS en tu área y/o únete a la ruta en bicicleta alrededor del globo de IASP.

Por favor, tiende la mano y salva vidas

Para más información sobre el DMPS:

En inglés

Preventing Suicide: A Global Imperative

http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/

WSPD Suggested Activities Sheet

https://www.iasp.info/wspd/pdf/2015/2015_wspd_suggested_activities.pdf

WSPD Cycle Around the Globe

https://www.iasp.info/wspd/cycle_around_the_globe.php

WSPD Research Resources and Guides

http://www.iasp.info/resources/World_Suicide_Prevention_Day/2015/

WSPD Facebook Event Page

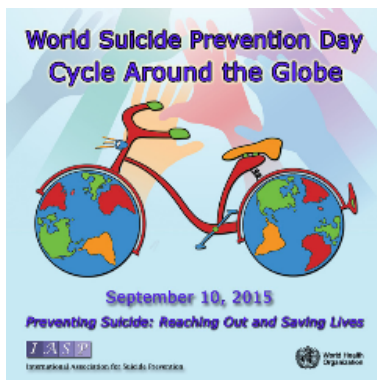
<https://www.facebook.com/events/762386223852998/>

Light a Candle Near a Window at 8 PM

https://www.iasp.info/wspd/light_a_candle_on_wspd_at_8PM.php

En español sobre prevención del suicidio en general

http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosacc.asp?pagina=gr_smental_promprev_3



IASP World Suicide Prevention Day 2015: Preventing Suicide: Reaching out and Saving Lives

Traducción: Programa de Salud Mental. Servicio Andaluz de Salud. Junta de Andalucía