

# ¡Prevenamos el suicidio! A qué señales estar alerta, cómo ayudar y qué hacer ante la extrema angustia

11 septiembre, 2023



Por [Libby Rose](#)

La psicóloga Ana Godoy responde a nuestras preguntas y nos indica cómo actuar si somos testigos o protagonistas de pensamientos suicidas.

El 10 de septiembre se conmemora el [Día Mundial para la Prevención del Suicidio](#). Cada año, se encuentra entre las 20 principales causas de muerte a nivel mundial para personas de todas las edades. Es responsable de más de 800.000 muertes, lo que equivale a un suicidio cada 40 segundos.

La representación más extendida sobre el suicidio está

asociada a la imagen de un acto individual con un propósito claro. Sin embargo, cada vez más, este evento de la vida humana es considerado en toda su complejidad, teniendo un alcance colectivo, como problema sanitario y social. El suicidio es un tema de salud que requiere un abordaje comunitario y responsable.

Es importante saber que la persona que tiene ideas suicidas está transitando una situación de ambivalencia en su vida, es decir, desearía morir si su vida continúa de la misma manera, pero desearía vivir si se produjeran cambios significativos en ella.

Frente a esto y para prevenirlo, es necesario prestar atención a los signos de alerta, saber cómo poder ayudar y también qué hacer en caso de tener pensamientos suicidas ¡No estás solo/a!

Con motivo de esta fecha recordamos una entrevista que realizó El Cuco Digital con la psicóloga Ana Godoy (M.N 3699). “Celebro que hablemos de salud mental, celebro que hablemos del suicidio, del suicidio sí se habla, tomar conciencia es el primer paso”, destacó.

### **¿A qué señales hay que estar alerta?**

- Aislamiento de la familia, de los amigos, etc.
- Cambios repentinos en el comportamiento (la persona ya no es como era antes)
- Ausencia de motivación para hacer las actividades que hacía habitualmente
- En algunos casos presentan conductas dañinas para sí mismos (cambios bruscos en la alimentación, ingesta excesiva de alcohol, drogas, cortes superficiales en el cuerpo, etc.)
- En el mejor de los casos expresan sus ideas de muerte o las emociones negativas que padecen.

-Ideas pesimistas y negativas de desesperanza

-Angustia persistente expresada a través del llanto

Esas son algunas de las más significativas, pero es importante tener en cuenta, que cada persona tiene su forma particular de expresar este padecimiento.

### **¿Cómo podemos ayudar a alguien que pensó o intentó suicidarse?**

La herramienta que tenemos al alcance todas las personas y la vez la más simple, es la escucha. Brindarle un espacio y un tiempo para que esa persona se sienta realmente escuchada y comprendida en ese sufrimiento, en ese dolor, sin juzgar, ni mucho menos realizar juicios de valor acerca de lo que está bien y lo que está mal. Con mucho respeto de lo que pueda expresar, sin minimizar las emociones que atraviesa. Eso en primer lugar, acompañar y apoyar. Después de esto uno puede hablar de los espacios en el sistema de salud público en donde puede solicitar asistencia profesional.

### **¿Cuándo es necesario pedir ayuda profesional?**

Si la persona se niega a recibir asistencia profesional, uno no puede obligar, pero sí puede asesorarse con un profesional de salud mental para saber cómo acompañar este proceso. Eso no quiere decir que se descarte la importancia de un tratamiento. Existe también una línea telefónica nacional de asistencia gratuita -(011) 5275-1135- en la que puede recibir ayuda y asesoramiento. En el caso de que ya se haya cometido el acto de intento de suicidio llamar al 911 para que pueda activar el protocolo de forma inmediata e ingreso al sistema de salud. Pero no es necesario llegar a esa instancia para solicitar asistencia de salud mental, cualquier persona puede dirigirse a la dependencia pública de salud más cercana a su domicilio y solicitarla sin la necesidad de derivaciones de forma gratuita.

### **¿El consumo de drogas y alcohol pueden incentivar a tener**

## **pensamientos suicidas?**

Sin duda que las diferentes formas de consumo problemático pueden estar asociadas también a la problemática del suicidio, pero dicha relación no es directa, como tampoco tiene relación directa con algunos trastornos mentales. Hay que tener cuenta que esta problemática tiene múltiples causas, en donde tiene influencia también el entorno social, económico, el contexto, la historia de vida, etc. Es por eso que toda la comunidad se debe involucrar y aportar desde el lugar que ocupemos en la sociedad.

## **¿Alguna recomendación para quienes están atravesando estos pensamientos?**

Que pidan ayuda, en la familia, en los amigos, en el trabajo, en la escuela, en el barrio, en el club, en los centros de salud, en los municipios, etc. Que no se queden callados, que siempre hay alguien dispuesto a acompañar. Es necesario que la persona que tome conocimiento de dicha situación asuma la responsabilidad de acompañar, porque es una posibilidad de prevenir. Porque si rompemos esa confianza no sabemos si se va a animar a hablar en otra oportunidad.

## **¿Qué actividades podemos realizar cuando estamos pasando por momentos de extrema angustia?**

Todas las personas atravesamos a lo largo de nuestra vida períodos de angustia, pero el sufrimiento es humano, permitirse momentos para atravesar dichas emociones es importante, no culparse ni ignorar eso que sentimos. Pero es fundamental orientarnos a un proyecto de vida, conectarnos con eso que deseamos, con eso que disfrutamos y nos hace sentir a gusto. Dicho así suena simple, pero acompañados seguramente es más fácil. Buscar ayuda profesional como cuando enfermamos de una gripe y vamos al médico, la salud mental es igual de importante, comenzar a desmitificar muchas ideas y prejuicios que giran en torno a ella.