

San Carlos: más de 15 comunicadores se capacitaron sobre el tratamiento del suicidio en los medios

25 febrero, 2022



Se realizó ayer en el Centro Cívico de la Villa Cabecera.

Este jueves se llevó a cabo la primera capacitación en el marco del [Programa Integral de Prevención del Suicidio de la Municipalidad de San Carlos](#), presentado la semana pasada en el departamento.

La capacitación, dictada por las licenciadas en psicología Mariana Godoy y Evelina Espinosa, y el licenciado en Trabajo Social Mauro Gallardo, fue destinada a medios de comunicación del Valle de Uco y tuvo por objetivo brindar información y herramientas que garanticen un tratamiento serio y responsable de la problemática.

Del encuentro participaron más de 15 profesionales -entre ellos de *El Cuco Digital*- quienes pudieron despejar dudas y

ser asesorados por las profesionales de salud mental sobre cuál es la mejor manera de informar sin que eso influya negativamente en otras personas con conductas suicidas.

¡Prevenamos el suicidio!

Entrevista a Mariana Godoy:

¿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.