

¿Qué lleva a una persona a acabar con su vida?, ¿qué factores pueden estar operando en una decisión tan extrema? Como necesidad personal imperiosa, la alumna, que ha perdido a un primo por suicidio se aventura en este recóndito y delicado tema y quiere hallar algunas respuestas.

Hablar sobre suicidio en la adolescencia resulta difícil por varias razones; porque se considera un tema trágico, un tabú que preferimos no mencionar, por temor a que se incremente el riesgo en adolescentes que intenten quitarse la vida, por considerar que el suicidio no es tan frecuente en estas edades, pues es una etapa de la vida con muchas potencialidades para desarrollar una existencia creativa y creer que cuando ocurre, puede ser un acto impulsivo, no bien pensado y por considerar que es una tarea exclusiva de psiquiatras, psicólogos, médicos y suicidólogos, en el que no pueden intervenir otros sectores de la población. Cada una de estas razones constituyen mitos relacionados con la conducta suicida y no reflejan en modo alguno las evidencias del suicidio en la adolescencia. Aprender a cuidar la única vida que tenemos los seres humanos es una cualidad que debe ser desarrollada desde la más temprana infancia. Aprender a amarse racionalmente incrementa la capacidad de amar a otros, aprender a respetarse hará que seamos respetados. Enfrentar la vida con soluciones no suicidas mejorará nuestra calidad de vida. El suicidio en la adolescencia es una trágica realidad, ocupa un lugar entre las tres primeras causas de muerte en la mayoría de los países y sólo le supera otro tipo de muerte violenta: los accidentes en vehículos de motor y lo más grave es la tendencia a incrementarse según los estimados de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

De la misma manera, involucrar a los padres, familiares y maestros, para que estén capacitados y puedan detectar prematuramente a aquellos candidatos a la 7 www.tanatologia-amtac.com realización de un acto suicida y evitar que ocurra, además de contribuir a interpretar el suicidio como un proceso que tiene su historia y que contrariamente a lo que se piensa, no ocurre por impulso, sino más bien como una decisión largamente pensada, analizada, desechada y retomada en múltiples ocasiones para poner fin a una vida, en la que el suicidio es un síntoma más, el último síntoma, de una existencia infeliz, del dolor de la desesperanza. Es muy importante que tomemos conciencia de ésta realidad que actualmente nos está sobrepasando, que actuemos oportunamente y apoyemos a nuestros jóvenes para que encuentren un sentido real de vida y aprendan a enfrentar los problemas que se les presenten de una manera efectiva.

Suicidio es toda conducta consciente que íntegramente está encausada a la autodestrucción de la propia persona ya sea por omisión o por acción

El suicidio es una de las principales y más importantes causas de muerte en el mundo. Se datan de hasta un millón de muertes al año y es la segunda causa de muerte, después de los accidentes, en los jóvenes. Durante la adolescencia, se presentan en los jóvenes cambios difíciles que les producen ansiedad y depresión y que en ocasiones pueden llegar a una tentativa de suicidio. Esta idea plantea el problema de la depresión como vivencia existencial. La manipulación de la idea de la muerte en el joven suele ser frecuente y puede ser una llamada de auxilio, una forma de comunicar su descontento a los demás, es la pérdida de fe, es desesperanza. El adolescente comienza a cometer suicidio, mucho antes de llegar al acto suicida y mucho antes de vivir las causas detonantes. Todos los suicidios y los intentos suicidas hablan de una crisis emocional, de una perturbación, de un desacuerdo social. El suicidio es el resultado de un acto de la víctima dirigido contra su propia vida y que puede ser una lesión auto producida, o la realización de una actividad extremadamente peligrosa que, con toda probabilidad, conduce a un accidente fatal. Otro tipo de suicidio es el que se conoce como submeditado, en donde la intención de 13 www.tanatologia-amtac.com morir no es consciente, de manera que la víctima se autodestruye lentamente. Personas que padecen una enfermedad provocada por estados emocionales o por sentimientos negativos que afectan la salud

física. Otra forma indirecta de autodestrucción consiste en la ingestión de sustancias dañinas para la salud como; drogas, alcohol y tabaco.

El suicidio de los niños y de los adolescentes es una tragedia que afecta no sólo al individuo, sino a la familia, a los padres, y a la comunidad en la cual vivió el joven. Es considerado a menudo como un fracaso personal por los padres, amigos, maestros, médicos y psicólogos, que se reprochan - muchas veces infundadamente - a sí mismos el no haber percibido las señales de alerta. También es visto como un fracaso por la comunidad, pues actúa como señal vívida de que la sociedad moderna, a menudo, no procura un entorno sano, nutritivo, contenedor en el cual los niños y adolescentes puedan crecer y desarrollarse. La frecuencia del suicidio infanto- juvenil se ha acrecentado, pero también los medios para prevenirlo adecuadamente. En la adolescencia pueden existir diferentes situaciones en respuesta o reacción a la crisis vital de este grupo etario, que van desde cortes, autolesiones, ideas suicidas, intentos de suicidio y suicidios. Su gravedad reside en la persistencia y/o estabilidad temporal de los síntomas. Nunca se deben minimizar las conductas auto lesivas, pues nos hablan de un malestar o un padecer en los individuos, donde la intervención oportuna previene comportamientos de riesgo a futuro. Los factores que pueden acompañar a la intención suicida son variados, entre ellos vínculos familiares inestables (peleas o incomunicación), pérdida de un ser querido, depresión, abuso sexual, físico o psicológico (Bullying), aislamiento social, sentimientos de soledad y de fracaso. La mejor forma de detectar si un joven tiene ideación suicida es preguntándose; ya que hablar del suicidio no activa "la idea de suicidio", sino que por el contrario permite a los jóvenes hablar y expresar libremente sentimientos de ambivalencia y tensión que los pueden estar atravesando, es decir el verdadero riesgo está en mantenerlos ocultos y no en hablar de ellos. Para lograr que el adolescente cuente estas situaciones se requiere de un lenguaje sencillo y claro adoptando siempre una actitud de respeto, confianza e imparcialidad que garantice la confidencialidad

El intento suicida tiene una relación muy estrecha con la sintomatología depresiva y con la ideación suicida. Ésta última consiste en pensamientos que expresan la intención o el deseo de morir. La presencia de la sintomatología depresiva —y de la ideación suicida— aumenta la probabilidad del intento suicida.

Los jóvenes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, trastorno bipolar o insomnio, corren riesgos más altos de pensar en el suicidio. Los adolescentes quienes pasan por cambios fuertes en la vida (el divorcio de sus padres, mudanzas, un padre que se va de casa por su servicio militar o por la separación de los padres, o cambios financieros) y aquellos quienes son víctimas de intimidación corren mayores riesgos de pensar en el suicidio.

Los factores que aumentan el riesgo de suicidio entre adolescentes incluyen:

- un trastorno psicológico, especialmente la depresión, trastorno bipolar y consumo de drogas y alcohol (de hecho, como el 95% de las personas que fallecen por suicidio tienen un trastorno psicológico al momento de morir)
- sentimientos de angustia, irritabilidad o agitación
- sentimientos de desesperanza y de complejo de inferioridad que con frecuencia se manifiestan con la depresión
- un intento previo de suicidio
- antecedentes de depresión o de suicidio en la familia
- abuso emocional, físico o sexual
- falta de un grupo de apoyo, malas relaciones con los padres o sus pares y sentimientos de aislamiento social

- hacer frente a bisexualidad u homosexualidad en una familia o comunidad que no lo apoya o en un ambiente escolar hostil

Señales de advertencia

El suicidio en adolescentes con frecuencia ocurre después de un evento estresante en la vida, como problemas en la escuela, la rotura con un novio o novia, la muerte de un ser querido, un divorcio o un fuerte conflicto familiar.

Los adolescentes que piensan en suicidarse podrían:

- mencionar el suicidio o la muerte en general
- insinuar que ya no estarán más
- mencionar los sentimientos de desesperanza o de culpa
- retraerse de amigos o de la familia
- escribir canciones, poemas o cartas sobre la muerte, la separación y pérdida
- empezar a regalar objetos valiosos a hermanos o amigos
- perder el deseo de participar en cosas o actividades predilectas
- tener dificultades para concentrarse o pensar con claridad
- mostrar cambios en hábitos de alimentación o de dormir
- participar en comportamientos riesgosos
- perder interés en la escuela o en los deportes

¿Qué pueden hacer los padres?

Muchos adolescentes quienes logran o intentan suicidarse dan algún tipo de advertencia a seres queridos de antemano. Por lo tanto, es importante que los padres conozcan las señales de advertencia de manera que los adolescentes con tendencias al suicidio puedan obtener la ayuda que necesitan.

Algunos adultos piensan que los jóvenes que dicen que se van a lastimar o a matar "lo dicen sólo para llamar la atención". Es importante darse cuenta que si se ignoran a los adolescentes que llaman la atención, podría aumentar la posibilidad de que sí se lastimen (o peor).

Llamar la atención por medio de visitas a la sala de emergencias, consultas médicas y tratamiento en institutos por lo general no es algo que deseen los adolescentes, a menos de que sufran de una depresión seria y piensen en el suicidio o que deseen estar muertos. Es importante considerar las señales de advertencia como serias, no como formas de "llamar la atención" que se pueden ignorar.

La finalidad del trabajo consta en la respuesta del porqué investigar este tema se encuentra no sólo en la necesidad personal ya comentada, sino también a la luz de los datos arrojados en los diversos medios estadísticos. Además, es un problema social que está a la orden del día y que afecta a cientos de personas. Por razones posteriormente explicadas, es un problema estigmatizado y silenciado tanto por los individuos afectados como por la sociedad, así como, por las instituciones y medios de comunicación, establecido, tal vez, por el miedo a la imitación, la vergüenza o las tensiones familiares.

Se asume por el conjunto social la existencia de este problema pero se desconoce los motivos por los cuales una persona llega a quitarse la vida. Esta situación es bastante compleja, porque no solo depende de unos datos cuantitativos sino también cualitativos. Son muchas las causas y las situaciones existentes que originan este tipo de tragedias y a cada individuo afecta de una manera u otra en función de sus valores, experiencias, y pensamientos o según la actitud que se tenga hacia las dificultades y hacia la vida. Incluso, intercede en esta decisión, cuestiones como las creencias o la

religión. Por tanto, no solo hablamos de motivos objetivos sino subjetivos, los cuales se hacen mucho más difíciles de explicar.

El problema principal es el tema más frecuente que motiva a los adolescentes a intentar suicidarse es “los problemas en su casa”, principalmente con sus papás. En segundo lugar, mencionan aspectos relacionados con el estado de ánimo como: la tristeza, la depresión y la soledad. En menor proporción aparece el enojo, los problemas con amigos o con el novio o novia, falta de aceptación de su cuerpo, el saber que la vida “apesta” o que es injusta, el desear morir y la falta de apoyo. Muchas personas no logran expresar qué les motivó a hacerlo y pueden llegar incluso a no saber qué fue lo que les pasó o por qué lo hicieron. La diversidad de métodos

Afecta porque Para hablar de las causas primero se presentarán datos estadísticos tanto de la OMS (2012) como del INE donde en este último prácticamente no hay información y encasillan el suicidio como un accidente, por lo que los datos no son del todo fiables ni concretos. Hay que advertir, además, que los datos más actuales son del 2012. El suicidio, como ya sabemos, es un problema social actual. A pesar de ser “tabú” hay que destacar que es la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años, siendo la primera causa de muerte las enfermedades cardiovasculares. Según la OMS (2016) más de 800.000 personas se suicidan cada año y el 75% de ellas en países de ingresos medios y bajos. Muchas más intentan hacerlo provocando una gran tragedia que afecta en primer lugar a los familiares generando en ellos efectos duraderos, así como a sus comunidades y países. Ésta advierte de que una persona se suicida cada 40 segundos. Estos datos pertenecen a Agosto de 2015. El INE (2013) nos ofrece datos anuales, siendo el más actual en el 2012, donde especifica que de las 804.000 personas suicidadas en todo el mundo en este año, 3.296 fueron en España. Los suicidios entre jóvenes de 15 y 29 años se incrementaron en un 25%. En el año 2013, el número de fallecidos por suicidio fueron 3.870 personas (2.911 hombres y 959 mujeres), la cifra más alta de los últimos 25 años. Haciendo una comparación entre sexos y guiándome por los datos estadísticos prestados por la OMS, en general, se suicidan más hombres que las mujeres. En los países más ricos los suicidios de hombres triplican en número al de las mujeres ya que los hombres de cincuenta años o más se consideran especialmente vulnerables. Por otro lado, en los países de ingresos medios y bajos, los adultos jóvenes y las mujeres ancianas registran tasas de suicidio más altas que en los países de ingresos altos. Las mujeres mayores de 70 años tienen más del doble de probabilidades de suicidarse que las mujeres de 15 a 29 años. Para profundizar y explicar las causas de las personas que se suicidan cada año me basaré en diversas investigaciones o teorías separándolas en tres tipos o tres factores de riesgo asociados a diversas causas como son: 1. Factores asociados al sujeto; Dentro de estos factores nos encontramos a su vez con los factores biológicos, psicológicos y genéticos. 2. Factores asociados a la familia 3. Factores sociales

Conclusion

A cada persona, cada situación le afecta de diferente manera. No a todos les impacta por el igual una situación estresora, o el consumo habitual de estupefacientes. No todos los que tienen una depresión profunda tienen ideas o planes de suicidio, ni todos los que tienen un ambiente familiar desestructurado, ni los que no saben cómo gestionar sus emociones pierden el sentido vital. Bien es cierto, como se ha expuesto, que todos estos son factores de riesgo, pero no tienen por qué afectar a todos por igual. Todo depende de la perspectiva que tengamos de ver las cosas y la actitud ante los

problemas. Creo que es importante destacar que comunicar los problemas personales es el único método más efectivo que hay para la prevención del acto suicida. Ya que quien comunica, está buscando ayuda y el mero hecho de expresarse, desahogarse y pedir ayuda tiene un efecto positivo y quiere decir que comienzas a ser consciente de que tienes un problema del cual quieres huir. A veces, son nuestros propios pensamientos en silencio los que acaban con nosotros mismos y quizás, muchas de las veces, por pensamientos equívocos o distorsionados. La concienciación y la prevención de ésta problemática social es el único método para que el suicidio deje de ser un tema tabú, deje de ser un tema estigmatizado por la sociedad y se hable con normalidad. Es un tema tabú ya que el instinto más fuerte de los seres humanos es el de supervivencia y el suicida va en contra de él, por eso se estigmatiza y silencia, sin razón suficiente. El estigma del suicidio es tan poderoso porque cuando una persona se suicida rompe, en cierta manera, con una regla escrita de que “no eres libre de dejar la sociedad cuando tú quieres”. Por tanto los supervivientes, es decir, familiares y allegados se sienten muchas veces “culpables” de no haberle salvado, se adentran en un sinfín de preguntas internas que sólo te hacen sentir mal; ¿y por qué no me lo dijo? Ayer estuve con él y sonreía todo el rato! ¿Cómo no fue capaz de pedirme ayuda? ¿Cómo no fui capaz de interpretar las señales? Así que ya es hora de que esta problemática deje de estar en la sombra y se trate con normalidad, como cualquier otro problema social. Sólo así se podrá ayudar de manera más efectiva a estas personas.