

Septiembre 10



Luis Rozas Mardones,
 psicólogo



Muchas fechas pasan inadvertidas, una de ellas es el 10 de septiembre, que gira en torno a un hecho triste y lamentable, pero a su vez enciende una luz en la oscuridad, me refiero al que da el título de este artículo donde se conmemora el "Día Mundial para la Prevención del Suicidio", inserto en el mes de concientización sobre la prevención del suicidio, claro...no es motivo de celebración, pero sí de un llamado de alerta.

Miramos con distancia el suicidio, cuando nos enteramos de que ocurre, pero ¿Qué pasa cuando es alguien cercano?, el camino que conduce a ello, habita en "el colega que siempre tenía una sonrisa, en el amor de tu vida, la persona que siempre te hacía reír, en la (el), adolescente que tenía muchos sueños, en la madre que ama a sus hijos o en el padre que siempre decía "estoy bien", en el jefe que nunca faltó", en fin... el suicida puede encontrarse dentro de todos esos ejemplos y más, incluso pudiere vivir dentro de ti.

Las redes sociales, nos pueden aportar una impresión errónea de la persona, por un lado nos acercan, pero por otro nos alejan, debilitando el contacto físico y la presencialidad en la comunicación, las conexiones reales son una poderosa herramienta para darnos cuenta y activar este gran factor de protección de la salud mental en este y otros aspectos y por cierto nos puede permitir una acción oportuna ante la conducta suicida.

¡Ahora!, es el momento de hacer un gran cambio y preocuparnos del prójimo, no nos quedemos con el simple saludo y la tarjeta de cumpleaños, involucremos para "bucear", en su corazón, ya que tras una apariencia feliz, se puede esconder el botón que activa la desgracia. Si eres tú o alguien quien está viviendo momentos difíciles, te regalo estas sencillas acciones y recomendaciones, que pueden salvar una vida:

- Hablar con alguien de confianza.
- Pasar tiempo al aire libre.
- Explorar actividades que le hagan feliz.
- Relacionarse y socializar con el mundo que le rodea.
- Reflexionar sobre lo que es verdaderamente importante.
- Llamar a alguien, con el que hace tiempo que no habla.
- Salir a caminar, leer un buen libro, comer algo rico, dormir suficiente y particularmente dejarse fluir en las emociones...la lista podría ser eterna y demuestra que siempre habrá esperanza y cambio positivo.

Por cierto, que todo esto puede ser de tremenda ayuda, pero la consulta oportuna o tratamiento adecuado de la salud mental, es algo que puede reducir significativamente el riesgo, incluso una llamada gratuita al fono *4141 del Minsal (disponible las 24 horas) puede salvar, pero no se olviden que el primer doctor es la propia familia y los cercanos. Seamos generosos y movilicémosnos hacia quien sufre, prevenir el suicidio está en nuestras manos, ahora solo resta actuar. ¡Que tengas un maravilloso día!