

Prevención del suicidio

●Septiembre es el mes en el que se conmemora la prevención del suicidio, lo cual es muy importante para concientizar sobre la importancia de la salud mental y, al mismo tiempo, poder tomar medidas preventivas para reducirlo.

En Chile y el mundo vemos cada día cómo la cifra va en incremento y que incluso van tomando esta decisión personas cada vez más jóvenes. Ya no se trata sólo de desigualdad, sino que de soledad, soledad que vivimos curiosamente cuando cada día tenemos más formas de conexión a través de las redes sociales, pero pareciera ser que se trata de una comunicación menos real y profunda.

¿Qué más tiene que pasar para que tomemos conciencia de que sólo el acompañamiento real nos puede sostener psicológicamente y no los “likes”? ¿Qué más tiene que pasar para que la salud mental sea una prioridad en las políticas públicas? ¿Qué más tiene que pasar para que tengamos

espacios familiares, cualquiera sea su configuración, y laborales bien tratados, que posibiliten convivir a pesar de nuestras diferencias, que promuevan el autocuidado y el cocuidado?

Este mes nos recuerda que hablar abiertamente sobre la depresión, el suicidio y la salud mental es fundamental para salvar vidas y personas. Reconocer las señales de alerta, brindar apoyo emocional y saber dónde acudir en busca de ayuda son pasos cruciales para evitar el suicidio.

Viviana Tartakowsky