

Prevención del suicidio

● Termina septiembre y es necesario reiterar que este mes se pone énfasis en la prevención del suicidio.

En Chile y el mundo vemos cada día como 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.

¿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?

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.

Viviana Tartakowsky

Directora Escuela de Psicología UBO