

Prevención del suicidio

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

En Chile y el mundo vemos cada día como la cifra va en incremento y que incluso van tomando esta 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 tratantes, que posibiliten convivir a pesar de nuestras diferencias, que promuevan el autocuidado y el co-cuidado?

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. Además, dialogar sobre el tema de una manera más explícita con nuestras personas cercanas y con empatía, puede marcar una diferencia significativa. Tener conciencia sobre este asunto es una herramienta muy importante para apoyar a quién esté en sufrimiento y llegue a pensar que la única opción es quitarse la vida.

Viviana Tartakowsky, Escuela de Psicología U. Bernardo O'Higgins