# HABLEMOS DE SALUD MENTAL…

SIN MIEDO A APRENDER SOBRE SUICIDIO

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# SUICIDIO: GENERALIDADES

- Prioridad en salud pública
  - Estigma, mitos, tabúes
- Tragedia personal, familiar y comunitaria
  - Esencial:  prevenible→
- Cómo? → estrategias de bajo costo

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# CÓMO DEFINIRLO?

- Solución radical al sufrimiento psicológico intolerable
- Se superan los recursos y la capacidad de afrontamiento
- No ve otra salida → acaba con su vida
- Anormal *
- Pensamiento distorsionado
  - Desesperanza: siempre voy a sufrir igual
  - Su pérdida será fácil de superar por familiares y allegados "hasta hacen un favor…vivirán mejor sin mi"

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# DATOS CLAVES

- Una muerte cada 40 segundos
- Un intento cada 2 segundos
- Cada año más de de 703 mil personas se quitan la vida →luego de numerosos intentos
- Género
  - Mujeres lo intentan 3X más
  - Hombres lo consuman 3X más
- Posterior a COVID19 aumento de casos
- Muertes por suicidio = muertes por guerras + homicidios
- Colombia:
  - 3.74 muertes por 100.000 personas

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# QUÉ PASA EN AMÉRICA?

- 79% en hombres: 3:1
- Tercera causa de muerte de los 20-24 años
- Segunda causa de muerte de los 10-24 años (USA)
- Más frecuente en 45-59 años y luego en >70 años
- Métodos más frecuentes (91%):
  - Asfixia
  - Armas de fuego
  - Intoxicación (drogas-alcohol)
  - Envenenamiento (plaguicidas-químicos)

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# BARRERAS: RETO REAL!

- Subregistro - Clasificación errónea:  >sensibilidad, ilegalidad
- Por qué lo hacen?: múltiples factores
  - Cada persona es un mundo

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# MITOS

1. Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse puede incitarle a hacerlo
   - Pregunta y escucha sin juzgar
2. La persona que expresa su deseo de acabar con su vida nunca lo hará
   - Nunca representa manipulación o alarde
   - Nunca incitarlo
3. La persona que se quiere suicidar no lo dice
   - Detectar señales de riesgo
   - Tomarse en serio cada amenaza de autolesión
4. Sólo las personas con problemas graves se suicidan, por lo tanto los niños y adolescentes no lo hacen
   - Valorar con nuestros ojos lo que para otro es grave o menos grave puede infravalorar el dolor del otro

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# SIGNOS DE ALARMA

- Pensamientos o planes de autolesión
- Acto de autolesión
- Alteraciones emocionales graves: deseos de llorar frecuentes, ánimo variable, negativismo, deseo de morir, pérdida de interés por las cosas, alteración en sueño y apetito
- Desesperanza
- Agitación o extrema violencia
- Conducta poco comunicativa- aislamiento
- Sentimientos de fracaso personal, no cumple expectativas que otros tienen
- Altos niveles de impulsividad, baja tolerancia a la frustración
- TODAS LAS AMENAZAS DE AUTOLESIÓN DEBEN TOMAR EN SERIO

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# SEÑALES DE ALERTA VERBALES

- Comentarios negativos sobre si mismo o su vida
  - "No valgo para nada", "ésta vida es un asco", "mi vida no tiene sentido"
- Despedidas verbales o escritas inesperadas
  - "Quiero que sepas que en todo momento me has ayudado mucho"
- Comentarios negativos sobre su futuro
  - "Lo mío no tiene solución", "las cosas no van a mejorar nunca"
- Comentarios relacionadas con el acto suicida o muerte
  - "Me gustaría desaparecer", "quiero descansar", "no deseo seguir viviendo"

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# SEÑALES DE ALERTA NO VERBALES

- Cambio repentino en conducta: hacia arriba o abajo
- Falta de interés en lo que antes le gustaba
- Actividad pasiva en clase/trabajo, apatía, tristeza
- Aislamiento
- Descenso de calificaciones, rendimiento, ausencias injustificadas
- Consumo inusual de OH y drogas →medio de desinhibición para realizar la conducta suicida
- Regalar objetos personales, preciados
- Despedidas inusuales (abrazo inesperado e intenso no habitual)
- Cerrar redes sociales
- Resolver asuntos pendientes

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# HABLEMOS DE FACTORES DE RIESGO

- Barreras de acceso a atención en salud
- Catástrofes-guerras-conflictos-abuso
- Comunidad indígena, LGTBI y privados de la libertad
- Intentos de suicidio anteriores: mayor riesgo si más # de intentos previos, si > gravedad de previos, si > grado de ocultación de los mismos
- Problemas de salud mental
- Consumo  abusivo de licor o psicoactivos personal o en familia
- Violencia intrafamiliar
- Carencia de cuidados y atención al niño y adolescente
- Pensamientos suicidas como única salida a su sufrimiento
- Alta reciente de unidad psiquiátrica

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# HABLEMOS DE FACTORES DE RIESGO

- Eventos vitales negativos: crisis económicas, pérdida de empleo, ruptura amorosa, pérdida de un ser querido
- Enfermedades crónicas, dolor o discapacidad
- Antecedentes familiares de suicidio
- Fácil acceso a armas
- Aislamiento social
- Acoso escolar

Actúan de manera acumulativa → > vulnerabilidad →aumento de riesgo proporcional

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# HABLEMOS DE FACTORES PROTECTORES

- Relaciones personales sólidas –apoyo familiar
- Creencias religiosas/espirituales
- Estrategias de afrontamiento: habilidades de comunicación, resolver problemas, sociales, actitudes y valores positivos
- Prácticas de bienestar positivas: sentirse querido, autoestima, confianza, "extroversión" para buscar ayuda en otros ante dificultades
- Hijx menor de 2 años

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUICIDIO?

- Es el factor de riesgo más influyente para intentos y suicidio consumado
- Principales asociados
  - Depresión (65-90% de las personas que se suicidan)
    - Riesgo 20X mayor vs población general
  - TAB - psicosis
  - Trastornos de la conducta alimentaria
  - Trastornos de la personalidad
  - Abuso de alcohol y sustancias

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# EFECTOS

- PAPAGENO
  - Exposición a modelos de conducta y ejemplos de personas que inicialmente pretendieron quitarse la vida pero que finalmente han renunciado a la idea, superado la crisis, angustias, dificultades →efecto preventivo sobre suicidio
  - Casos que sean referentes o con los que la persona se identifique
  - Dificultad = alternativa
  - Percibirlo desde alguien que ya ha sufrido lo mismo mío
- WHERTER
  - Suicidio de contagio
  - Ej
    - Noticias que idealizan o dramatizan suicidios o las que implican a personas famosas →ojo con los medios de comunicación
    - Publicar fotografías o notas suicidas
    - Informar detalles específicos del método utilizado
    - Glorificar o tratar de manera sensacionalista el suicidio

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# RECUERDA…

- Los problemas pueden hacer creer que la vida no tiene sentido o no vale la pena vivirla
- Rupturas amorosas pueden hacernos creer que no se puede volver a ser feliz
- Hablar de lo que se siente → primer paso para encontrar soluciones y nos hace sentir mejor
- Fuentes potenciales de ayuda: familiares, amigos, profesores, adultos de confianza, líderes espirituales, líneas de atención, consejeros escolares o docentes, profesionales de la salud, centros de escucha…

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# ENTONCES QUÉ HACER

- Potenciar los protectores y disminuir los de riesgo
  - Fomenta resiliencia
  - Reduce las tasas

- Meta de OPS a 2030
  - Reducir 1/3 la mortalidad temprana y promover la salud mental y el bienestar
  - Indicador clave: mortalidad por  suicidio

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# CÓMO PREVENIR: OMS

- Restricción a medios utilizados: ej plaguicidas, armas de fuego, ciertos medicamentos
- Información responsable por parte de los medios de comunicación
- Identificación temprana, tratamiento y atención de personas con problemas de salud mental, abuso de sustancias, dolores crónicos
- Capacitación al personal de salud
- Seguimiento a personas que intentaron suicidarse
- Apoyo a la familia
- Políticas para reducir consumo nocivo de alcohol

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# CÓMO AYUDAR

- Acércate a las personas que lo necesiten, anímalas que hablen a  su manera y ritmo
- No presione a la persona para que cuente lo que pasó
- Encuentre un lugar tranquilo para hablar
- Siéntese cerca
- Hágale entender que se le escucha: asentir con cabeza, "aja"
- Mantenga confidencialidad del relato
- Mito: hablar de suicidio desencadena el acto →reduce la angustia
- Recomendar ayuda profesional
- No deje sola a la persona, retire todo lo que pueda emplear
- Llame al número de emergencias

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# QUÉ NO HACER NI DECIR

- No interrumpa mientras cuenta lo que le pasó: paciencia y calma
- No juzgue lo que hayan hecho o dejado de hacer ni sus sentimientos →"no deberías sentirte así" "debería sentirse afortunado de estar vivo"
- No invente cosas que no sabe
- No utilice expresiones muy técnicas
- No cuente lo que le pasó a otra persona
- No le hable de sus propios problemas ni consejos: meta que encuentren alternativas a través de la reflexión
- No de falsas promesas ni de falsos argumentos tranquilizadores
- No piense ni actúe como si tuviera que resolver todos los problemas de la persona en su lugar
- No le quite su fortaleza o sensación de poder autocuidarse
- Mostrar miedo, entrar en pánico

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

# JUNTOS SOMOS MÁS …

# NI UNO MENOS

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones