

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 13 DE ABRIL DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **¿QUÉ PUEDE LLEVAR A UNA PERSONA AL SUICIDIO?**

**El suicidio es sin duda un grave problema de salud pública además de un fenómeno complejo** en el que intervienen factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales.

Cada persona tiene una manera diferente de enfrentar los problemas que provocan sentimientos de desesperación. Para muchos, es difícil reconocer y resolver problemas personales con calma y de una manera ordenada. Las personas que se quitan la vida lo hacen porque ven el suicidio como una solución a sus problemas.

El suicidio es una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años, y la segunda en el grupo de 10 a 24 años.

#### **¿Qué puede llevar a una persona al suicidio?**

La depresión es la condición clínica (junto a la adicción al alcohol, drogas) más vinculada como factor de riesgo a este fenómeno.

Todos tenemos **cambios en el estado de ánimo** o altibajos en nuestros sentimientos y emociones. Si estos cambios se producen dentro de un cierto rango que podemos considerar adaptativo, podremos mantener el control, el autogobierno y seguir con nuestras vidas sin gran esfuerzo.

Pero cuando llegan a ser extremos, pueden llevarnos a **la manía y la depresión**. En algunos casos, si las manías llegan a ser extremadamente altas, las depresiones serán extremadamente fuertes.

Formas similares de estos polos opuestos pueden ser **las fantasías y las pesadillas o los grados extremos de orgullo y vergüenza**. Cuando estamos arriba, maníacos y eufóricos, nuestro cerebro puede quedar inundado por el aumento de dopamina, oxitocina, vasopresina, endorfinas, encefalinas y serotonina.

Cuando estamos deprimidos ocurrirá lo contrario y el cortisol, la epinefrina, la norepinefrina, la sustancia P y otros neurotransmisores aparecerán en escena.

Si la fantasía maníaca se vuelve extremadamente alta, de forma simultánea puede estar acompañada por **una depresión compensatoria de la misma magnitud**.

Y si la dopamina se eleva y nos convertimos en adictos a nuestros estados maníacos y a nuestras fantasías, esas depresiones “compensatorias” pueden llegar a ser cada vez más fuertes, apareciendo entonces los pensamientos suicidas, casi como una compensación a nuestras expectativas de vida poco realistas.

**La depresión sería por tanto una comparación de nuestra realidad actual con una fantasía de la que somos adictos**. Si esa fantasía es extremadamente irrazonable o imposible de obtener, los pensamientos suicidas llegan a surgir.

Algunos suicidios son el resultado de decisiones impulsivas basadas en una situación que parece no tener ninguna esperanza o solución, por ejemplo, perder el trabajo, divorciarse o terminar una relación de noviazgo. Pero estas “razones” para suicidarse no son las verdaderas causas del suicidio.

Realmente, son “factores” de suicidio para una persona que sufre de problemas de severa depresión. Los intentos de suicidio provocados por grandes desilusiones, como rechazo romántico, problemas con compañeros o fracaso en un examen importante, son comunes por lo general entre adolescentes con problemas de depresión, que no tienen la suficiente experiencia para darse cuenta que estas heridas sanan con el tiempo.

Otro indicador de la depresión puede ser algún comportamiento o pensamiento que nos hace sentir **culpables o avergonzados** (rupturas, fracasos, violencia). No vemos una solución a la acción considerada culpable, y **los sentimientos auto-críticos resultantes pueden también conducir a un impulso suicida.**

Aunque la mayoría de las personas deprimidas no son suicidas, si la mayoría de las personas con tendencias suicidas están deprimidas. Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión severa se considera una enfermedad mental.

Una depresión severa es un sentimiento de tristeza que puede durar por 2 semanas o más. En los niños, la depresión se manifiesta a menudo, como irritabilidad.

### **Algunos síntomas de depresión son:**

- Tristeza y llanto.
- Sentirse cansado/a todo el tiempo o sin energía.
- Cambios de apetito y sueño.
- Pérdida de interés en hacer cosas.
- Problemas para pensar o concentrarse.
- Pasar mucho tiempo solo/a.
- Sentirse que no vale nada y que no hay esperanza.
- Tener pensamientos suicidas.

Algunas de las personas que se quitan la vida están intoxicadas. Por supuesto, la mayoría de las personas que beben no se suicidan. El alcohol por sí mismo no es una causa de suicidio.

Sin embargo, el alcohol disminuye el autocontrol e incrementa el comportamiento impulsivo de las personas. Una persona con un desorden mental y que además bebe, tiene un riesgo mayor de cometer suicidio.

Otras personas están deprimidas por razones de salud crónica o dolor. Las personas mayores (ancianas) están más propensas a este tipo de depresión y tienen mayor riesgo de cometer suicidio. Se les puede ayudar con medicamentos, con terapias para disminuir el dolor, asesorías y apoyo familiar.

Frecuentemente los intentos de suicidio son un grito para pedir ayuda, o una manera de castigar a las personas con las que se está molesto/a o una forma en la que buscan controlar una situación.

Cuanto más adicto/a somos a experimentar sólo facilidad, placer y fantasía, más probable se hace una futura depresión que lo compense, y en consecuencia es más probable que los desafíos de la vida diaria abrumen.

Cuando vivimos de forma congruente, de acuerdo con nuestros verdaderos valores, abrazando ambos lados de la vida por igual y al mismo tiempo, nos convertimos en más resistentes y adaptables lo que nos hace personas resilientes.

Se debe prestar mucha atención y no dejar sola a la persona, también hay que escucharla, motivarla a buscar ayuda de un profesional en psicología y acompañarla al restablecimiento de su salud.

El afectado/a necesita tener **apoyo psicológico o psiquiátrico** para tener un seguimiento profesional, hablar de sí mismo/a con naturalidad, compartir sus problemas y sus preocupaciones, se trata de sacar el dolor del alma, porque las palabras son herramientas y cumplen una función terapéutica, ya que expresan los pensamientos.

\*\* Estos días santos y cada momento de nuestra vida, reflexionemos y seamos felices, amemos a dios y a nuestros semejantes. La vida es hermosa \*\*

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**