

La Depresión & El Suicidio

Por: Diego E. Vázquez, PhD



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

El tema del suicidio y la depresión es un tema delicado en nuestra sociedad. En ocasiones, podemos descuidarnos y por desconocimiento del tema pasamos por desapercibidos señales de personas a nuestro alrededor que atraviesan dicha situación. Recientemente el reconocido actor Robin Williams aparece muerto en su residencia luego de haber cometido tal acto, este evento reactiva de manera significativa la discusión sobre el mencionado tópico. El suicidio es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida. El comportamiento suicida es cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir, como tomar una sobredosis de fármacos o estrellar un automóvil de forma deliberada. En nuestro país no nos encontramos exentos a estos sucesos lamentables. De acuerdo a estadísticas de la Comisión de Prevención de Suicidio, de enero a junio de 2014 se han reportado 99 suicidios en Puerto Rico. De estos, el 88% de las personas que toman la decisión de hacerlo, son hombres y las tasas más elevadas las encontramos en las edades de 55-59 años.

La mayoría de las personas que se quitan la vida lo hicieron al perder la batalla contra una depresión severa. La depresión es una enfermedad clínica severa que afecta al cerebro. Es más que sentirse "hundido" o "triste" por algunos días. La depresión es una condición del cerebro y existen muchas causas para su aparición. El suicidio y los comportamientos suicidas generalmente ocurren en personas con uno o más de los siguientes factores: trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad, consumo de alcohol o drogas y trastorno de estrés postraumático (TEPT), esquizofrenia, cuestiones de vida estresantes, como problemas serios a nivel financiero o en las relaciones interpersonales.



UNA PERSONA PUEDE MOSTRAR CIERTOS SÍNTOMAS O COMPORTAMIENTOS ANTES DE UN INTENTO DE SUICIDIO, ENTRE ELLOS:

- ◆ Tener dificultad para concentrarse o pensar claramente.
- ◆ Regalar las pertenencias.
- ◆ Hablar acerca de marcharse o la necesidad de "dejar todos mis asuntos en orden".
- ◆ Cambio repentino en el comportamiento, sobre todo calma después de un período de ansiedad.
- ◆ Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar.
- ◆ Tener comportamientos autodestructivos, como tomar alcohol en exceso, consumir drogas ilícitas o hacerse cortaduras en el cuerpo.
- ◆ Alejarse de los amigos o no querer salir.
- ◆ Tener dificultad repentina en el colegio o el trabajo.
- ◆ Hablar acerca de la muerte o el suicidio o incluso declarar el deseo de hacerse daño.
- ◆ Hablar acerca de sentirse desesperanzado o culpable.
- ◆ Cambiar los hábitos alimentarios o de sueño.
- ◆ Preparar maneras de quitarse su propia vida (como comprar un arma o muchas pastillas).

SIEMPRE TOME EN SERIO LOS INTENTOS Y AMENAZAS DE SUICIDIO. SI USTED O ALGUIEN QUE USTED CONOCE ESTÁN PENSANDO EN EL SUICIDIO, HAY NÚMEROS A LOS QUE PUEDE LLAMAR. UTILICE SU PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO (PAE)



**¡EN INSPIRA QUEREMOS AYUDARTE!
LLÁMANOS, NUESTRA META ES SERVIRTE... (787) 704-0705**

VISÍTANOS: WWW.INSPIRAPR.COM