

¿Cómo detectar señales de suicidio en una persona adolescente?

- El suicidio es la tercera causa de muerte entre adolescentes de Costa Rica.
- 1119 Orientadores de todo el país fueron capacitados por el Ministerio de Educación Pública (MEP) y el Colegio de Profesionales en Orientación (CPO).

El suicidio es la tercera causa de muerte entre adolescentes en Costa Rica desde el año 2015, según datos del Organismo de Investigación Judicial (OIJ). Esta problemática se ha convertido en un asunto de de salud pública que debe atenderse con prontitud.

“El suicidio se puede prevenir cuando hablamos del tema. Es fundamental que en todas las instituciones educativas se pueda hablar y analizar a profundidad, sin estigmatizar, minimizar, ni victimizar a las personas, sino verlo como una realidad presente en nuestra sociedad con la cual debemos trabajar. Todo esto es muy importante, porque un mal manejo de este tema puede generar lo contrario: suicidios consumados o una seguidilla de intentos”, afirmó Jorge Robles, vocero del Colegio de Profesionales en Orientación (CPO).

Se estima que por cada persona joven que comete un suicidio, hay 20 personas más que lo han intentado. En la mayoría de los casos los suicidios no pasan sin ninguna advertencia, normalmente ya se han manifestado algunas señales que podrían dar indicios de esta situación.

“Es bueno preguntar directamente, una vez que nos demos cuenta de algunas señales de alerta, hablar con la persona menor de edad, y saber si ha pensado en quitarse la vida en algún momento. Eso puede generar que la persona de un paso atrás con ese pensamiento suicida, ya que preguntar directamente tiene un efecto terapéutico. Muchas veces las personas necesitan que alguien les ayude y les escuche. Por eso hacen señalamientos y conductas para que las demás personas podamos escucharles”, afirmó Robles.

Para poder hacer frente a esta situación, los profesionales en Orientación proponen el modelo **CASA**, por lo que sus siglas significan.

Cambios radicales en su comportamiento, en sus hábitos alimenticios, trastornos del sueño etc.

Amenazas: cuando un joven empieza a manifestar amenazas verbales, escritas o que comparta el deseo de quitarse la vida. Pueden ser incluso alertas no verbales, por ejemplo, deshacerse de sus pertenencias o incluso el descuido físico

Sentimientos: tristeza, dolor, culpa, vergüenza, dolor, desesperanza, invalidez. Son muchos de los sentimientos comunes de personas con pensamientos suicidas. Se sienten ensimismadas y muy solos.

Acciones: Inician consumos de drogas, alcohol, pandillas, problemas con autoridades. Estas son solo algunas señales que nos pueden dar luz de que algo está pasando.

¿Cómo deben afrontarlo los padres de familia?

Según Ana Luisa Guzmán, profesional en Orientación y especialista en Logoterapia, el acercamiento, la comunicación y la reacción que tengan los padres de familia será vital para lograr sacar adelante a las personas menores de edad.

"Debe ser una escucha empática, no juzgar, no señalar, ni desacreditar, hablar asertivamente desde nuestra posición de adultos, no minimizar lo que la persona está sintiendo porque ese es el detonante que está llevando a tener esos pensamientos. Aunque lo veamos nosotros como insignificante, es una situación para la persona de vida o muerte" explicó Ana Luisa Guzmán, vocera del Colegio de Profesionales en Orientación (CPO).

Cuando tenemos las primeras manifestaciones de alerta, es necesario trabajarlo de la manera más rápida posible, pero sin minar la confianza de la persona menor de edad. Eso se puede realizar valiéndose de una red de apoyo y un trabajo en conjunto desde la casa hasta las instituciones que deben intervenir, especialmente aquellas que constituyen factores de apoyo y protección a las personas menores de edad.

"La familia, la escuela, la comunidad y la iglesia, son vitales para poder entender a la persona menor de edad y colaborarle en esos procesos que debe llevar adelante, ¿Qué piensas, que sientes y que eliges hacer ante esto? Esas son las preguntas que debemos tratar de hacer siempre en el momento oportuno, sin amenazas y sin descalificaciones de lo expresado por la persona menor de edad", expresó Guzmán.

Las personas adolescentes, por la etapa en cognitiva en la que se encuentran les cuesta mucho medir el peligro y se les dificulta tomar decisiones. Por eso a veces no logran dimensionar el peligro, sino que solamente lo ven como un reto.

“Debemos hablar con discursos positivos, de alcanzar las metas, de sentido de vida, de voluntad de sentido, de que yo tenga la voluntad de que mi vida tenga sentido a pesar de las cosas difíciles que estoy viviendo, entender que no somos las situaciones, sino que más bien las vivimos y podemos afrontarlas con los recursos internos y externos que poseemos, aquellos que no sabemos que tenemos y la adversidad es una oportunidad de hacerlos conscientes y utilizarlos. Las sospechas deben ser manejadas con mucho amor, no tener actitudes incisivas. Necesitamos hablarlo con mucho amor, paciencia y sabiduría. Debemos convertir nuestra casa en una red de apoyo.”, explicó Guzmán.