

---

**DIA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN CONTRA EL SUICIDIO**

***Lic. Ps. María Benites / Psicóloga Ocupacional AC Medical***

La pandemia COVID-19 ha causado un fuerte impacto en la vida de las personas, tanto en su salud física y mental, así como en su estilo de vida, economía y forma de socializar. Esto puede ser percibido como múltiples situaciones estresantes que merman a nivel de pensamiento, es decir, pensar que todo se complicará más y que nunca llegará una solución. A esto le sumamos los sentimientos de soledad, tristeza y ansiedad que se van manifestando. Si bien, a alguno de nosotros se nos ha cruzado por la mente estas ideas, hemos podido lidiar con ello gracias a nuestras propias características, así como con los factores protectores con que contamos (familia, estabilidad económica, buena administración del tiempo de ocio, consejería psicológica, etc.); sin embargo, hay otro grupo de personas que no logra lidiar con la situación actual, ya que tiene antecedentes y factores de riesgo que favorecen una probable conducta suicida.

Basándonos en ello, se toma en cuenta que los principales factores de riesgo para esta conducta suicida se encontrarían en las características personales, es decir, dificultades en su comunicación, llevándolo a inhibir la expresión emocional y búsqueda de ayuda, generando malestar. Además, se presentan dificultades para afrontar los problemas, provocando sentimientos de indefensión y bloqueos de la capacidad para la búsqueda de nuevas soluciones. Del mismo modo, la falta de aceptación de sí mismo, colaboraría con el rechazo a sus propias habilidades y sensación de fracaso, dejándolo desamparado frente a los problemas. Otro factor de riesgo importante son las situaciones de “duelo”, los antecedentes de familiares con trastornos mentales, diagnóstico de depresión mayor con ideación suicida y el vivir en una familia disfuncional. Todo esto favorecería al aumento en la percepción del estrés y sufrimiento, llevando a la persona al aislamiento social.

Por este motivo, se hace un llamado de alerta general para observar las conductas que pueden manifiestan diversas personas, los cuales podrían ser respuestas de sufrimiento al lidiar con sus propios problemas y soportar el peso de la emergencia sanitaria en el que hoy nos encontramos. Nosotros podemos hacer la diferencia al concientizarnos sobre este tema evitando prejuicios, recordando que las personas que sufren necesitan ayuda y sus conductas no hacen referencia a la cobardía, dichos prejuicios solo limitan la ayuda oportuna y evitan derivar a la instancia competente de salud mental para un tratamiento oportuno.

En AC Medical reconocemos las diversas respuestas emocionales y conductuales que pueden tener las personas frente a situaciones estresantes, como la pandemia Covid 19, es por eso que nos esforzamos en realizar evaluaciones integrales para obtener el diagnóstico preciso del personal que atendemos en nuestras instalaciones, la finalidad no es generar incomodidad o evitar que un trabajador pueda integrarse a una determinada empresa si no, rescatar a una persona que sufre,

que reciba un tratamiento bueno y oportuno y pueda desarrollarse en cada área de su vida de manera plena.

Si percibes emociones que no puedes comprender y con las que no puedes lidiar hay muchas personas o instituciones que te pueden ayudar. Prevenir el acto suicida no sólo está en mano de los profesionales o del círculo social de la persona, sino también en cada uno de nosotros reconociendo que necesitamos ayuda y dejando de lado la vergüenza y el miedo para solicitarlo. Recuerda que nunca estás solo.