



¿Se contagian las ideas suicidas?

Un adolescente con depresión e ideas suicidas, si además se encuentra bajo los efectos de drogas, podría ceder al impulso de quitarse la vida, aun cuando el problema que le causa un dolor psicológico sea pasajero y lo pueda superar. Y es que su joven cerebro no distingue entre no querer vivir y no querer vivir así. Por eso, en ese momento él necesita ayuda urgente para comprender que la dificultad pasará y el deseo de morir quedará atrás.

Los intentos de suicidio y los consumados por jóvenes han aumentado en los últimos 30 años. De hecho, según datos de la Organización Mundial de la Salud, el suicidio es la segunda causa de muerte en la población de 10 a 24 años.

Emilia Lucio Gómez Maqueo, investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM y especialista en el tema, explicó que aún no está claro por qué cada vez más adolescentes pierden el deseo de vivir, pero una hipótesis es que las condiciones sociales adversas impiden a los jóvenes visualizar un futuro estable y esperanzador.

Lo que sí se ha identificado son los factores relacionados con el suicidio. "La depresión es uno de ellos, pero también están en juego los problemas personales, las condiciones sociales. Incluso, el clima puede influir; el frío en la época de invierno o el calor, que también se convierte en un factor de riesgo cuando la gente se alcoholiza y es más propensa a liberar sus impulsos violentos o suicidas".

Todo comienza con la ideación suicida, la planeación de la propia muerte y finalmente el acto de quitarse la vida. La especialista comentó que dentro de las clases de suicidio hay unas más graves que otras.

"No es lo mismo que un adulto mayor con una enfermedad terminal decida terminar con su sufrimiento que un joven que tiene todo un camino por delante. Existe también el suicidio en grupo, en pareja y el mal llamado suicidio altruista, que ocurre, por ejemplo, cuando una madre al ver sufrir a sus hijos los mata y ella misma termina con su existencia."

También se menciona el suicidio infantil. En opinión de Emilia Lucio, es imposible que un niño pequeño acabe propositivamente con su propia vida, porque no comprende claramente el concepto de muerte, pero reconoce que faltan muchos estudios sobre el tema tanto en México como en otros países.

La recomendación es que una persona que quiere acabar con su vida reciba un tratamiento. Según cada caso, puede incluir medicación y psicoterapia. "La intervención de un terapeuta es fundamental para ayudar a los jóvenes a ver qué sucede en su interior y reconstruir la esperanza y pensar en un futuro mejor".

La investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM concluye que aunque propiamente no es una enfermedad, el suicidio sí es un problema de salud pública que se puede combatir con prevención.

El próximo 10 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, fecha en que la Organización de las Naciones Unidas recuerda a sus países miembros, entre ellos México, el compromiso de disminuir sus índices de suicidio en un 10 por ciento para el año 2020.

El suicidio por contagio es una realidad, asegura la doctora Emilia Lucio. En las redes sociales hay páginas y comunidades a favor del suicidio, en donde constantemente se habla del tema y se comparten imágenes relacionadas con quitarse la vida y otras conductas autodestructivas, como el "cutting" que consiste en cortarse la piel en diversos lugares del cuerpo.

La psicóloga señala que el riesgo se incrementa en un joven que está pensando constantemente en la muerte o que pasa demasiado tiempo con personas que acarician la idea de quitarse la vida.

Facebook está en contra de que se difundan ideas suicidas y tiene una opción para reportar cuando alguien publica contenido suicida en su muro. También Twitter, ante el reporte de twits suicidas, envía al usuario un mensaje con una liga a una línea de asistencia en crisis.

PARASUICIDIO

En las redes sociales se han difundido casos de personas que han muerto cuando se toman

selfies

(autoretratos), apuntándose con armas de fuego, mientras van conduciendo o en lugares donde fácilmente pueden perder el equilibrio y caer.

Este fenómeno se conoce como parasuicidio. Aunque no hay una planeación para matarse, si hay algo que lleva a estas personas a seguir conductas de riesgo.

Estos individuos también pueden ser ayudados por un terapeuta.

¡Ya no quiero vivir!

Una amenaza de suicidio siempre debe tomarse en serio, especialmente si se trata de un joven deprimido.

LA NOTA SUICIDA

Entre el **12** y el **15%** de personas que se suicidan deja estas cartas póstumas. Como generalmente son escritas instantes antes de cometer suicidio, permiten un acceso más cercano al trágico suceso.

Texto: Naix'ieli Castillo
Diseño: Adolfo González

Escribenos a cienciaunam@unam.mx
o llámanos en el D.F. al 5622-7303

