

## ¿AMENAZA DE SUICIDIO, MANIPULACION O RIESGO?

Quienes han experimentado ideas de suicidio, ejecutadas o no, la vida es un peso muy difícil de llevar, pero recuerda... **debe existir una ausencia afectiva en infancia, para que esta idea sea considerada como única alternativa.**

Hay dos clases de suicidas, el que comete el acto de manera decidida y consciente y aquel que busca que otro acabe con su vida, en forma inconsciente. Normalmente quien avisa, espera atención y consideración, pero no lo hace, por ello resulta más peligroso con personas que callan, por ello, impedir la expresión de los sentimientos o invitar a la evasión de estos, solo agudiza el problema.

Ante personas que manifiestan un dolor o sentimiento... **Cuídate de utilizar expresiones tales como...**

...Y por esa bobada te pones así?

...Guárdate esas lagrimas para algo que valga la pena.

...¡¡Fresco(a), más bien aprovecha y vamos a conocer gente!!

... ¿Cuál es el problema? ¡Mañana podrás tener otro ¡

Para que puedas identificar el riesgo al suicidio, observa sus manifestaciones:

- ✓ Tristeza y desesperación profundas, encubriendo posibles sentimientos de culpa, invalidación o rechazo.
- ✓ Abandono y desinterés por la vida.
- ✓ Actitud corporal abatida, inhibición, pérdida del apetito y del sueño, simultaneas.
- ✓ Sentimiento de minusvalía y frustración, con apatía en aumento.
- ✓ Expresiones tales como “a veces siento que ya no puedo continuar”, “preferiría estar muerto” ·
- ✓ Arreglo de asuntos y preparación para la muerte, tales como regalar posesiones estimadas.
- ✓ Trastornos de sueño en exceso o muy escaso.
- ✓ Mejora repentina de la depresión antes percibida.

Y presta especial atención porque ...**No todas las depresiones se manifiestan con tristeza y No existe amenaza o presión social capaz de corregir una idea de suicidio.**

## TIPOS DE MANIFESTACIÓN SUICIDA

1. **Aquella que se dispara luego de pérdidas, experiencias traumáticas y accidentes.**

Sus rasgos son introversión, dolor psíquico, impenetrabilidad y ansiedad. La persona se muestra incapaz de aceptar ayuda. Típica de personas con sentimientos exacerbados de culpa que no se sienten merecedores de la vida si otros han fallecido. Comúnmente, son personas que han mostrado comportamientos agresivos e intolerantes anteriores, quejándose de la falta de amor. La tristeza es tapada por conductas tales como adicción al sexo, los viajes, las drogas, los deportes de alto riesgo, etc. es decir es negada. Típico de los jóvenes que luego de cometer el hecho, dejan desconcertados a sus conocidos pues el dolor estaba callado o era encubierto a través de otras conductas.

2. **La depresión ansiosa que surge del hecho de sentirse excluido, o no sentirse útil o necesario.**

Los síntomas se manifiestan a través del ahogo, dolores cardiacos, malestar general, decepción. Típico de personas que se acercan su jubilación o los abuelos que son ignorados en sus casas. La depresión siempre ha existido pero el ser útil, trabajador y responsable se constituye en la muleta que evita tal determinación. Al desaparecer la muleta la idea se reactiva.

3. **La depresión psicótica**

Se manifiesta con angustia extrema en donde predomina la desesperación y el paciente se siente sumergido en un pozo de donde no puede salir, puede asociarse a un caso previo psicótico o ser parte de los síntomas propios de una crisis de pánico, en la cual, la persona siempre se mostró como la heroína de la familia y los grupos, la que todo lo resuelve y nada le queda grande, de allí que enfrentarse a una situación en la cual pierde el control, la empuja a cometer tal acto.

4. **La depresión por frustración, en donde son obstáculos de la vida los que desaniman a la persona.**

La falta de fe, el pesimismo, la sensación anticipada de la derrota, se vivencia como una situación insuperable. Propio de aquellos a quienes, desde muy chicos, se les recalcó su incapacidad para defenderse en el mundo, utilizándose estrategias de motivación negativas, en donde siempre se auguran los fracasos.

#### 5. La depresión por larga enfermedad o sufrimiento y desesperanza.

Personas que toman una actitud de resignación sin ganas de luchar, puede tener expresión de indiferencia frente a la vida. Aquí, se sustituye la tristeza por abatimiento. Típico de personas que no quieren someterse a torturas medicas o no quieren incomodar a sus familiares y toman la determinación de acelerar el proceso. Sucede, contrariamente a los anteriores en casos, en personas que siempre se mostraron estables, serenos y con habilidad para resolver sus problemas y los de los demás.

#### 6. La depresión por la sensación de ser incapaz de cumplir a la perfección con determinados objetivos.

Pretender satisfacer las expectativas de otros, produce abatimiento, confusión y derrota. Típico de los suicidios infantiles, en donde se vive un nivel de exigencia extremo y al finalizar un periodo escolar o sentirse fracasados, prefieren no llegar a casa. Es muy importante evitar descalificar la percepción que la persona tiene de sus problemas ya que la obligación y la presión psicológica, empujan aún más al suicida.

Recuerda siempre ... Si se presenta falta de apetito simultáneamente con la falta de sueño, acude de inmediato a ayuda profesional. Y si quien está optando por la idea de suicidio eres tú... pregúntate, **¿A QUIEN QUISIERAS CASTIGAR?**, quizás con la sola respuesta, hagas consciencia de tu intención inconsciente pero manipulativa, con la que estas destruyendo tu vida.

¿Necesitas Ayuda? Hablemos, Permítete encontrar esa luz en la oscuridad con la que conseguirás darle un sentido a tu existencia, apoyándote en aquellos tesoros que, llevando dentro, aun desconoces. Vivir esta experiencia y superarla, te permitirá reconocer tus poderosas alas... Vuela.