

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Del tema tabú a la necesidad de hablar de hablar y escuchar

Líneas telefónicas de ayuda

Una palabra a tiempo puede significar la diferencia; cómo funcionan las líneas de atención al suicida; el testimonio de los voluntarios y el rol de la familia; los adolescentes son el principal grupo de riesgo

UNA LEY NECESARIA QUE ESPERA REGLAMENTACIÓN

Ley Nacional de Prevención del Suicidio

“Nada tiene sentido”; “mi vida es un asco”; “soy una carga”; “no sirvo para nada”; “quiero terminar con todo”. Muchos de estos pensamientos abismales surgen cuando una persona atraviesa una situación a la que no le ve salida y, fundamentalmente, cuando siente que nadie la escucha o que a nadie le importa lo que le está pasando. El suicidio es un problema social y la indiferencia es una de sus causas.



Al contrario de lo que se creía hace algunos años, cuando era tratado casi como un tabú, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** asegura que hay que tocar el tema públicamente para prevenirlo y que recibir ayuda emocional en el momento correcto es la mejor manera de evitarlo. "Hablar salvavidas", resume **Nora Fontana**, psicóloga especializada en tanatología y suicidología y **vicepresidenta del Centro de Asistencia al Suicida Buenos Aires (CAS)**.

Los especialistas aseguran que preguntar sobre la existencia de ideas suicidas no incrementa el riesgo; por el contrario, puede ser la única oportunidad, tal vez la última, de iniciar las acciones preventivas. La escucha es indispensable y las líneas telefónicas de atención se vuelven herramientas fundamentales para acompañar a las personas en esos momentos desesperantes. En nuestro país, estos espacios son atendidos por voluntarios y no reciben ninguna ayuda estatal.

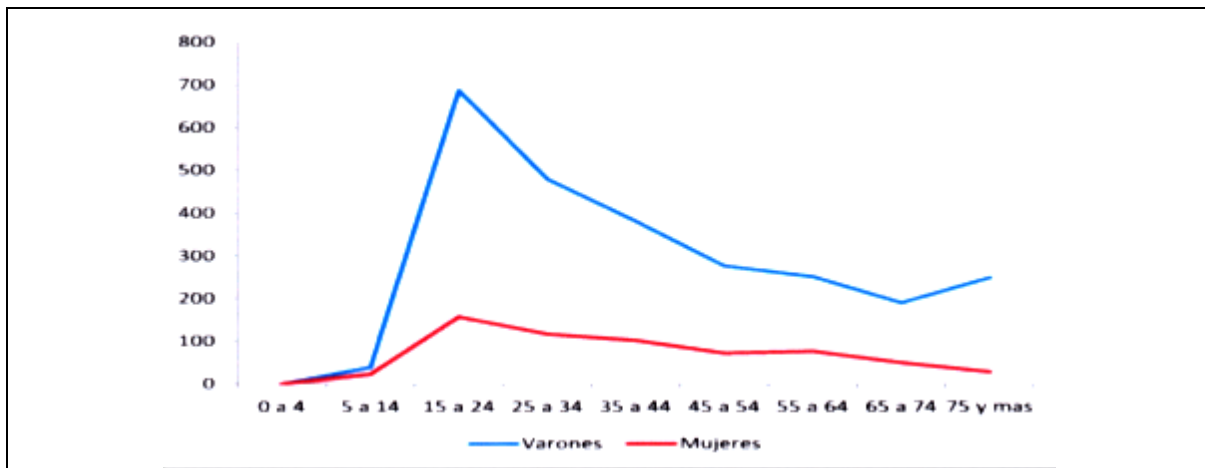
www.suicidioadolescente.com.ar

En la Argentina hubo 3139 suicidios en 2016, de los cuales 2550 fueron de varones, según los datos más recientes de la Dirección de Estadísticas e Información en Salud (DEIS) del Ministerio de Salud.

La tasa nacional cada 100.000 habitantes es de 7,3 pero llega a duplicarse en algunas provincias, como en Tierra de Fuego, donde es de 15,1; Catamarca, 14,7, y Jujuy, 13.

Informa Héctor Basile, psiquiatra y psicólogo miembro de la Red Mundial de Suicidólogos, que se ocupa de analizar e investigar las estadísticas, explica que el pico de casos se da entre los 15 y los 24 años, con un crecimiento del 50% en la última década (ver aparte).

REPÚBLICA ARGENTINA 2016 NÚMERO DE CASOS DE SUICIDIO. POR SEXO Y POR EDADES. Prof. Dr. Héctor Basile.



Para Fontana, "el aumento de los suicidios y los intentos está relacionado con la sociedad de hoy, que nos lleva a que seamos personas más desbordadas, sin límites, y con la desintegración familiar que hace que los chicos estén más perdidos, sin saber para dónde ir, sin testimonios de vida que les den el ejemplo".

Frente a este escenario, Basile señala que "la mayoría de las personas que piensan en suicidarse realmente no quieren morir, sino que lo que desean es liberarse de las circunstancias intolerables de su vida y del sufrimiento que sienten", porque "piensan que no hay ninguna otra alternativa".

LOS MITOS QUE HAY QUE DESNATURALIZAR

● Preguntar incita a que lo haga

Al contrario de lo que se cree, hablar con la persona sobre la presencia de pensamientos suicidas disminuye el riesgo de que lo haga y alivia su tensión. Es importante adoptar una postura de escucha auténtica

www.suicidioadolescente.com.ar

● **Quien lo manifiesta no lo hará**

Las verbalizaciones no deben ser consideradas un alarde. Con frecuencia, quienes intentaron suicidarse previamente expresaron su intención con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta

● **La persona que se quiere suicidar no lo dice**

No es así. Es importante saber que solo un escaso número de suicidios se producen sin aviso y que deben tomarse en serio todas las amenazas de autolesión cuando se evidencian

ACOMPañAR A TIEMPO

El dolor, la desesperanza y el vacío pueden ser estados temporales, y que alguien esté ahí para contener y “prestar su oído” es imprescindible. Con ese fin, hace más de 50 años, nacieron organizaciones de la sociedad civil que ofrecen un espacio de atención gratuito, anónimo y confidencial a través de líneas telefónicas atendidas por voluntarios entrenados (ver aparte).

UNA LEY NECESARIA QUE ESPERA REGLAMENTACIÓN

El 11 de marzo de 2015 fue sancionada la ley 27.130, de PREVENCIÓN DEL SUICIDIO, que en su primer artículo considera "de interés nacional en todo el territorio de la República Argentina la atención biopsicosocial, la investigación científica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección y atención de las personas en riesgo de suicidio y la asistencia a las familias de víctimas de suicidio". Fue votada por unanimidad. Sin embargo, aún no está reglamentada. "Sin reglamentación no hay recursos para que se ponga en marcha la ley. Estamos peleando para que exista un programa nacional de prevención, que se hagan campañas, que se forme a los médicos y a los maestros, que haya espacios donde canalizar las inquietudes de las familias y para que las líneas de ayuda tengan apoyo para funcionar las 24 horas", enfatiza el psiquiatra Héctor Basile, quien participó de las mesas de discusión.

“El suicidio es un proceso y en cualquier etapa es posible intervenir con prevención, cuya base es la escucha. Hay que demostrarle al otro que a nosotros sí nos importa lo que le está pasando”, explica Mario, uno de los 30 voluntarios del CAS.

Hace siete años que atiende el teléfono de la línea 135, una vez por semana durante cuatro horas y a veces más. “El vínculo es muy breve [una llamada puede durar entre 20 y 40 minutos], pero intenso y muy íntimo. La persona que llama está en una condición de mucha apertura, por el hecho de que está buscando una salida, y a la vez tiene

www.suicidioadolescente.com.ar

mucha vulnerabilidad”, cuenta Mario.

Fontana enfatiza que “el anonimato ayuda a que la persona abra su corazón” y que **“hay que tocar esa intimidad”, porque “si en ese momento se siente cuidada, además de cambiar de idea, es muy probable que replique esa relación de comunicación que recibió en el teléfono”.**

Para Mario, el contacto no es la solución en sí misma, sino la chance de un comienzo. “No vamos a producir un cambio en la vida de la persona, eso puede llevar meses, *pero sí la decisión de hacerlo*. Eso puede darse en un segundo”, explica. “Es un momento mágico, y ser testigo es muy reconfortante”, revela.

Quienes llaman pueden estar en la primera etapa del proceso, con una simple fantasía, o ya con una decisión tomada. Los voluntarios no saben con qué situación se van a encontrar cuando suena el teléfono, por lo que el entrenamiento constante es clave.

La técnica que utilizan es la “escucha activa”, con intervenciones orientadas a que el “consultante” hable. “La premisa es no juzgar. Incluso, si nos dice: “Mi única opción es el suicidio”, le contestamos: “Sí, es una posibilidad, pero ¿por qué no exploramos otras alternativas?”, ejemplifica el voluntario del CAS. “Si confrontás -agrega-, ponés al otro a la defensiva”.

En 2017, la línea 135 recibió 906 contactos. “En mayo y junio de 2018, asistimos a más llamadas que en todo 2015 y las visitas a nuestra página de junio fueron más de 16.000, lo que cuadruplicó el promedio anual”, señala **Mario**, que atribuye el incremento a una mayor difusión.

Pero, ¿qué pasa cuando se enfrentan a casos graves en los que las técnicas frecuentes no funcionan? **Fontana** describe que “en las situaciones extremas es diferente”. Si se determina que la persona ya hizo intento de suicidio concreto, cambia el mecanismo de acción. “Hacemos todo para la hasta las últimas consecuencias detalla la psicóloga.

SOS un Amigo Anónimo asociación sin fines de lucro que ofrece asistencia telefónica. Somos voluntarios capacitados para escuchar a quienes estén pasando situaciones de angustia. Nuestra tarea es acompañarlo y reflexionar juntos sobre su problemática para así, tratar de encontrar posibles caminos de salida”.

La que habla es Bocha, que hace 25 años integra SOS. Había estudiado Sociología, pero nunca ejerció porque estaba dedicada a su casa hasta que un día conoció la organización por un programa de televisión y decidió que quería ayudar.

“La palabra libera y ordena nuestros pensamientos, y el anonimato hace que una persona pueda cosas que no se animó a contarle ni a un terapeuta, a veces para no molestar a la familia, porque no tiene con quién hablar”, asegura Bocha.

“Tratamos de descubrir e poquito tiempo qué recursos cada ‘llamador’ y, en función d ayudarlo a que encuentre esas ventanitas de luz en el túnel en que se encuentra desesperada, necesita hablar con alguien y, lamentablemente, no hay una línea las 24 horas”, señala Basile.

La familia también

Tomar la decisión de suicidarse no ocurre de la noche a la mañana. “Se trata de un proceso. Primero, hay un sentimiento de “¿vale la pena seguir?”; luego, viene la idea de “esto no tiene salida”, y recién después llega el período de convicción de “lo voy a hacer”. Es cuando se empieza a “planear el cómo”, explica Basile. “Eso se llama plan suicida y ahí solo le falta fijar la fecha”, completa.

Hay una serie de signos y síntomas que hacen posible la detección del riesgo. Por eso, la familia cumple un rol determinante. Es muy importante que adopte una disposición de escucha auténtica y reflexiva.

Para Fontana, “es clave tomar las amenazas en serio, no discutir y, sobre todo, entender que esa persona está atravesando un momento muy difícil”. Considera de mucha ayuda que las familias conozcan cuáles son estas señales de alerta, aunque muchas veces les cueste verlas, y remarca que hay que encarar el tema con firmeza y animarse a hablar.

Basile destaca que el suicidio “es un tema que produce sensaciones tan angustiosas que la comunidad entera suele mirar para otro lado”, lo que deja aún más solo al que sufre.

Fontana sugiere que si a los padres o al ser querido les es difícil entablar un diálogo pueden sugerirles llamar a las líneas de ayuda. Incluso, aconseja decirles: “Yo llamo, te paso el teléfono y te acompaño en este momento”. Emplear términos y frases amables y cariñosas ayuda muchísimo. Palabras simples y que no juzguen, como “me gustaría que me des una oportunidad para ayudarte”, “estoy acá y te quiero”, “te vamos a acompañar hasta las últimas consecuencias”. Son parte de los “factores de protección”, en los que una familia presente es fundamental.

PARA PEDIR AYUDA

● Centro de Asistencia al Suicida (CAS)

135 línea gratuita desde Capital y Gran Buenos Aires
o (011) 5275-1135 en TODO EL PAÍS
www.casbuenosaires.com.ar

● SOS Un Amigo Anónimo

(011) 4783-8888, de 9 a 19hs
www.sosunamigoanonimo.com.ar

● Más información

Página web:
www.suicidioadolescente.com.ar

Por: Evangelina Bucari
LA NACION, 09 de julio 2019