

# EL SUICIDIO EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

El suicidio en los adolescentes ha tenido un aumento dramático en los años recientes, es la tercera causa de muerte más frecuente para los jóvenes entre 15 y 24 años de edad y la sexta causa de muerte para los de 5 y 14 años.

Los jóvenes y los adolescentes experimentan fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas sobre sí mismos, presión para lograr el éxito, inquietudes financieras y otros miedos mientras van creciendo. Para algunos adolescentes el divorcio de los padres, la formación de una nueva familia, o las mudanzas a otras nuevas comunidades pueden perturbarlos e intensificar las dudas acerca de sí mismos. En algunos casos el suicidio aparenta ser una "solución".

La depresión y las tendencias suicidas son desórdenes mentales que oportunamente se pueden tratar.

## **ALGUNAS SEÑALES QUE NOS PUEDEN INDICAR QUE LA PERSONA ESTA CONTEMPLANDO EL SUICIDIO SON:**

- Cambios en los hábitos de dormir y de comer.
- Retraimiento de sus amigos, de su familia o de sus actividades cotidianas.
- Actuaciones violentas, comportamiento rebelde.
- Uso de drogas o alcohol.
- Abandono poco usual en su apariencia personal.
- Aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse, o deterioro en la calidad de su rendimiento académico.
- Quejas frecuentes de dolores físicos. La persona que presenta uno o más de estos síntomas debe recibir ayuda profesional si los mismos persisten.

## **FRASES QUE PUEDE EXPRESAR UNA PERSONA CON TENDENCIAS SUICIDAS:**

- "No seguiré siendo un problema"
- "Nada me importa"
- "Para que molestarse"
- "No te veré otra vez".
- "Yo me quiero matar"
- "Yo me voy a suicidar"

## **COMO PUEDES AYUDAR A UN AMIGO DEPRIMIDO**

- Háblale cálidamente con las precauciones necesarias para que el o ella sientan que existe alguien que lo entiende y puede ayudarle.
- No lo invites a ingerir alcohol ni drogas.
- No lo critiques ni lo hagas sentir avergonzado, esto no lo ayudará en lo absoluto, al contrario lo deprimirá aún más.
- No le digas que en ese momento te sientes de la misma manera. Aunque así sea.
- Trata de no enojarte con la persona deprimida.
- Anímate a recibir ayuda profesional.

## **RECUERDA QUE:**

Si te sientes deprimido o sin deseos de vivir recuerda que eres una persona muy importante y que vales mucho y no existe otro ser como tu, hay personas que te quieren y para los cuales significas algo invaluable, no te dejes dominar por ideas negativas, piensa positivamente y recuerda la "Vida es Bella, vívela".

Adaptado de:

<http://www.aacap.org/publications/apntsfam/depress.htm>

<http://www.familymanagment.com/facts/spanish/apuntes10htm/>