



Haga la pregunta: Prevención del suicidio en adolescentes



El estrés de ser adolescente es difícil de manejar para muchos niños, especialmente si tienen una afección de salud mental. Cosas como el rechazo, el fracaso, las rupturas, los problemas en la escuela y las peleas familiares son especialmente difíciles.

Tenga en cuenta que los adolescentes pueden tomar medidas muy rápidamente sin pensar bien las cosas, por lo que es importante pasar tiempo regular con su hijo adolescente y preguntarle si está pensando en suicidarse si a usted le preocupa.

Diferentes maneras de ayudar a los adolescentes con la salud mental:

- Anime a su adolescente a pasar tiempo con amigos y familiares que lo apoyen y tengan una influencia positiva.
- Vigile sus cuentas de redes sociales. Las redes sociales pueden brindar un gran apoyo, pero también pueden exponer a los adolescentes al acoso. También puede buscar señales de advertencia.
- Ayude a su adolescente a llevar un estilo de vida saludable. Asegúrese de que coma bien, haga ejercicio y duerma regularmente.
- Esté atento a los medicamentos que pueden afectar su estado de ánimo. Si un medicamento prescrito lo hace sentir y actuar triste o enojado, hable con su médico.
- Almacene de forma segura armas de fuego, alcohol y medicamentos. Este es un paso importante que todos podemos tomar para ayudar a los adolescentes que pudieran experimentar pensamientos impulsivos sobre el suicidio.

- Hable sobre la salud mental y el suicidio con su hijo adolescente, incluso si no ve ninguna señal. Tener estas conversaciones antes de una crisis puede ayudar a prevenirla.
 - Pregúntele si alguna vez se siente triste, ansioso o deprimido. Pídale que hable sobre sus sentimientos y escuche. No descarte sus problemas.
 - Reconozca sus sentimientos. Asegúrese de decirle que sus sentimientos son comprensibles, que se preocupa por él/ella y que desea apoyarle.
 - Dígales que lo/la ama y que juntos pueden superar esto. Dígale que le importa y que está aquí si lo necesita.
 - Si está al tanto de las señales de advertencia de suicidio, pregúntele si alguna vez ha pensado en suicidarse.

Señales de advertencia

Las señales de advertencia de suicidio incluyen:

Hablar o escribir sobre suicidarse, o dejar de ser un problema por mucho más tiempo; sentirse desesperanzado, atrapado o con un dolor insoportable; no tener razón para vivir; o ser una carga para los demás.

Que exista un gran cambio en cualquiera de estos estados de ánimo o emociones:

- depresión, fatiga o ansiedad;
- pérdida de interés en las cosas que normalmente disfruta;
- humillación o vergüenza;
- agitación, agresión, irritación o enfado.

Actuar diferente. Los comportamientos concernientes incluyen:

- Hacer cosas arriesgadas o autodestructivas que normalmente no haría, como tener relaciones sexuales, probar el alcohol o las drogas o conducir de forma imprudente.
- Buscar una manera de acabar con su vidas.
- Retirarse de actividades, amigos o familiares.
- Cambios en los patrones de sueño: dormir mucho más o mucho menos de lo habitual.
- Cambiar los hábitos alimenticios: comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- Tener cambios de humor severos, comportamiento cambiante o la presencia de comportamientos completamente nuevos, especialmente cuando se relaciona con un evento importante de la vida.
- Dejar de entregar tareas o reprobar exámenes cuando normalmente no lo haría.
- Faltar al trabajo cuando normalmente no lo haría.

¿Quién está en mayor riesgo?

Es importante saber si su adolescente tiene un mayor riesgo de suicidio para que lo vigile aún más de cerca o le busque ayuda. Las cosas que pueden aumentar el riesgo de suicidio en los adolescentes incluyen un intento de suicidio en el pasado o eventos negativos de la vida que conducen a la humillación, la vergüenza o la desesperación. Esto puede incluir la pérdida de una relación o algo importante para ellos. Los adolescentes con antecedentes de abuso físico o sexual, o exposición a la violencia o el acoso también pueden correr un mayor riesgo.

Lo que puede hacer



Lleve las armas de fuego fuera del sitio a un amigo o familiar de confianza. También puede llamar a la policía local o a un campo de tiro para almacenamiento temporal. O guárdelas descargadas en un lugar seguro o con cerradura de combinación.



Elimine el acceso a otras armas y objetos afilados como cuchillos u hojas de afeitar.



Guarde todos los medicamentos en una caja con llave o en un botiquín cerrado con llave. Deseche los medicamentos no utilizados.



Mantenga el alcohol y las drogas ilegales fuera del hogar.

Si está preocupado por alguien que podría estar pensando en suicidarse, es importante que haga la pregunta:

¿Está pensando en suicidarse?



Guarde bajo llave los pesticidas y otros productos químicos domésticos venenosos.



Proporcione supervisión o quédese con un adolescente que informa pensamientos suicidas hasta recibir una evaluación de salud mental.

Cómo hacer la pregunta:

Para los niños más pequeños, es posible que deba definir el suicidio. *El suicidio es cuando alguien termina con su propia vida, o hace algo para morir.* Si dicen que sí, pregúnteles: *¿Puedo hablar más contigo sobre esos pensamientos?* Infórmese todo lo que pueda: *¿Has pensado en un plan de cómo intentarías suicidarte? ¿Has pensado en cuándo podrías intentar suicidarte?* Cuanto más detallado sea el plan, y cuanto más probable sea que la persona tenga la capacidad de actuar según el plan, más peligro correrá en este momento.

Si existe riesgo de suicidio, **llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (Suicide & Crisis Lifeline) al 988** para hablar con un profesional de salud mental disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana o vaya a la sala de emergencias de su localidad. No espere. No deje al adolescente solo.

No tenga miedo de usar la palabra suicidio. No le dará ideas; en cambio, puede darle alivio. Utilice un enfoque práctico y sin prejuicios. Asegúrese de decirle: *"Tus sentimientos son comprensibles". Me preocupo por ti. Quiero apoyarte. Estoy orgulloso de ti por compartir tus sentimientos.*

Las investigaciones muestran que ofrecer a alguien un lugar seguro para expresar sus pensamientos y sentimientos puede ser un paso importante para obtener la ayuda que necesita. También le muestra que alguien se preocupa por su bienestar. Preguntar sobre la forma en que intentará suicidarse también marca la diferencia.

Fuentes: Krames, The StayWell Company, LLC., National Suicide Prevention Lifeline, U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Mental Health, American Foundation for Suicide Prevention, Canadian Coalition for Seniors' Mental Health Helpline Center.

La misión de Avera es generar un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades brindando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su cuenta, póngase en contacto con la oficina local de su empresa o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Derechos de autor 2022
El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no pretende sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.