



Prevención y factores de riesgo del suicidio en Venezuela.

Crisis, pandemia y emociones

Yorelis Acosta

- Psicólogo clínico y social
- Jefa del área sociopolítica Cendes - UCV

yorelisaco@gmail.com

Twitter: @yorelisaco

Instagram: @cuidesusaludmental

www.yorelisacosta.com

Factores que afectan negativamente la salud mental

- Las recesiones económicas
- Estar expuestos ambientes muy violento, a estrés continuo de gran intensidad y alta incertidumbre.
- Interrelación entre los comportamientos de las personas y las condiciones de vida tanto social, cultural, económica y política.
- Vivir en un ambiente de miedo y terror tiene efectos psicosociales en las personas.
- **VIVIR BAJO ESAS CONDICIONES PRODUCE DAÑO PSICOSOCIAL**

¿Qué pasa con nuestras emociones ?

- Los primeros efectos los vemos en forma de: desesperanza, sensación de amenaza constantes, sensación de extremo riesgo vital, deterioro psicológico y físico, disfunciones familiares, sensación de mínima posibilidad de acción de la persona y la pérdida de calidad de vida de miles de personas
- VENEZUELA Y LAS EMOCIONES DE LA CRISIS: perplejidad, anestesia, aturdimiento, confusión, duelo intenso, dolor, sufrimiento, vulnerabilidad, colapso; lo que contrasta con nuestro rasgo histórico característico de alegría (Acosta, 2016, 2018, 2020).

Las emociones ante la pandemia



¿Cuáles son las emociones colectivas e individuales observadas?

La primera semana: miedo, pánico colectivo, conductas irracionales



DOS SEMANAS
DESPUÉS...

PREVALECÍA LA ANGUSTIA,
HASTIO, Y HASTA EL
ABURRIMIENTO...desesperados
en casa

Factores de riesgo ante el suicidio.

En niños, adolescentes y adultos

En los niños: Hogares disfuncionales, personalidad de los padres, padres con enfermedades psiquiátricas, como depresión materna, el alcoholismo o la esquizofrenia, son factores predisponentes en los hijos.

En Adolescentes: entre los **estresores crónicos** se citan la disfunción familiar, los fracasos escolares, el abuso sexual y el consumo de alcohol o drogas, entre otros; mientras que **los agudos** pueden ser peleas entre amigos, conflictos amorosos, reprimenda de los padres que, como se evidencia, pueden y de hecho forman parte de la rutina de la adolescencia, pero que en un joven con problemas emocionales pueden llevar al acto suicida.



En los adultos

- Abuso de alcohol o drogas, enfermedades mentales como los trastornos depresivos, la esquizofrenia, algunas enfermedades como el Parkinson y medicamentos.
- Existen dos esferas que pueden convertirse en generadoras de conflictos: el matrimonio y el trabajo.
- Pobres condiciones de vida, desocupación
- Un intento o un suicidio frustrado
- Poseer una personalidad antisocial

Recomendaciones

psicológicas

- Conociendo los factores de riesgo suicida, estamos en mejores condiciones para detectar aquellos individuos suicidas en potencia
- La prevención debe incluir la comunidad, sus organizaciones, instituciones, familias e individuos.
- Fortalecer el sistema de salud y las políticas en salud mental, acceso a la atención de salud
- Restricción del acceso a los medios de suicidio.
- Información responsable por parte de los medios de comunicación



Recomendaciones

psicológicas

- Identificación temprana, tratamiento y atención de personas con problemas de salud mental y abuso de sustancias, dolores crónicos y trastorno emocional agudo;
- Capacitación de personal sanitario no especializado, en la evaluación y gestión de conductas suicidas; Líneas de ayuda telefónicas.
- Eliminar creencias erróneas y mitos en relación al suicidio y problemas emocionales
- **Identificación de síntomas claves de alarma**
- Intervención y Seguimiento a grupos vulnerables



Apoyo a las familias afectadas por el suicidio de algún miembro



***Una mente calmada trae
fortaleza interna, y eso es muy
importante para la salud mental***

Dalai Lama

yorelisaco@gmail.com

Twitter: @yorelisaco

Instagram: @cuidesusaludmental

www.yorelisacosta.com