Depresión y suicidio: un mal contemporáneo

En tiempos de ansiedad y velocidad, de soledad y melancolía, de aislamiento y de falta de fortaleza espiritual, el ser humano se ha sumergido por una serie de causales en la ya tan famosa depresión; depresión por exceso de trabajo, depresión por divorcio, depresión por soltería, depresión post parto, depresión por inferioridad, depresión por soledad y tristeza, depresión que lleva al abandono espiritual para encontrar la puerta a una falsa salida: el suicidio.

Hombres y mujeres, adultos, adolescentes, jóvenes y ancianos encuentran que la solución a tan enorme melancolía y constantes tristezas es la muerte inmediata, primero la muerte espiritual, seguida de la muerte física: el suicidio a causa de la depresión está carcomiendo a la sociedad contemporánea.

El vacío de la muerte en las mujeres

El suicidio es la principal causa de muerte entre las mujeres de 30 a 34 años, una edad en la que se acentúan los trastornos depresivos dada la mayor exigencia laboral y familiar que sufren ellas con respecto a los hombres, y en la que el 'reloj biológico' de la maternidad se niega a esperar más. Sumando a ello que las depresiones por tener o no una pareja al lado, por haber dado o no a luz un hijo, por estar enfrentado una causal de divorcio, etcétera.

La mujer encuentra en el suicidio una “solución” a sus problemáticas actuales, la sensibilidad en la que se encuentran las encamina a “resolver” el asunto mediante la fama de la muerte física, desapareciendo de la tierra para no saber más de violencias físicas o psicológicas, de problemas laborales o domésticos, de soledades o excesos de compañía, que al final le producen un vacío espiritual incapaz de llenarse con los bienes materiales de la actual sociedad.

Las mujeres intentan suicidarse dos o tres veces más que los hombres, las causas a parte de la depresión también se relacionan con trastornos psíquicos y la depresión amorosa, la psicóloga Eva Laura Castilleja, Delegada de la Asociación Española de Técnicas Regresivas Aplicadas y representante en Tamaulipas de la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología, enfatizó que ante los problemas amorosos, las personas sufren depresiones que los llevan al suicidio, por lo que de acuerdo a las estadísticas se sabe que mientras 3 hombres se suicidan, una mujer se quita la vida, pero son las mujeres quienes registran un alto índice de acabar con su existencia.

Los jóvenes frente a la depresión y el suicidio

El suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 14 a 25 años y la sexta entre niños de 5 a 14 años. Los intentos de suicidio ocurren aún con más frecuencia.
La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha manifestado su preocupación a todos los países del mundo, mencionando que la depresión es la principal causa de suicidio entre personas de los 15 a los 19 años de edad.

Los períodos de estados de ánimos de depresión son comunes en la mayoría de los adolescentes provocados muchas veces por los grandes cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen en esta etapa evolutiva. El conocimiento por parte de los adultos cercanos a él, permiten una mayor ayuda para la adaptación saludable con lo cual se pueden evitar que dichos períodos conduzcan a síntomas depresivos más severos.

La edad adulta: ¿rechazo por la vida?

La depresión es un trastorno de primer orden en cuanto a frecuencia y trascendencia dentro de las enfermedades que aquejan preferentemente a los ancianos. Se calcula que hasta un 30% de los mayores de 65 años padece alguna de las diversas formas de depresión.

El suicidio de un individuo a lo largo de la última etapa de su vida es un hecho no infrecuente que suele relacionarse con la depresión del paciente. Desde tiempos inmemoriales, los sentimientos suicidas y la desesperanza han sido considerados parte del envejecimiento y comprendidos en el contexto de la ancianidad y de experimentar discapacidades físicas. Sin embargo, las consecuencias del suicidio no deben medirse únicamente en estos términos reduccionistas. El envejecimiento de la población implica que la cantidad de suicidios en los ancianos tiende a aumentar.

¿Cómo ayudar a que la depresión y suicidio desaparezcan en la sociedad?

Para evitar un suicido antes que nada se debe evitar una depresión; el ser humano, hombre o mujer sufre de un constante ataque de los problemas de una sociedad que se deprime casi por todo, ante esto las rutas de ayuda son urgentes.

En todos los casos la depresión debe ser tratada desde un enfoque psicológico pero sin olvidarse del espiritual, un alma fuerte es una mente fuerte; detectar a tiempo los síntomas depresivos ayuda en mucho al momento de frenar una ola de suicidios. El rechazo a la vida no la salida a las problemáticas que se enfrentan día con día.

En el caso de los adultos mayores el nivel de detección y tratamiento de la depresión a cualquier edad es bajo y sólo 52% de los casos responden al tratamiento. Por lo tanto, si bien la detección de la depresión es vital en la prevención del suicidio en ancianos, las medidas preventivas a nivel individual y poblacional también son esenciales. El mejoramiento de la salud física y mental, el ejercicio y la modificación del estilo de vida promueven un mejor envejecimiento y disminuyen la incidencia de pensamientos suicidas.

En el caso de los jóvenes existen signos que pueden alertar los síntomas de depresión que conducen al suicidio tales como: ensimismamiento, urgencia por estar sólo, aislamiento, cambios pronunciados en su personalidad, pérdida de interés en sus pasatiempos y otras distracciones. Poca tolerancia de los elogios o los premios. Estos síntomas en su proceso de detección ayudan a combatir los pensamientos suicidas.

En el caso de hombres y mujeres la depresión y los pensamientos suicidas aún pueden combatirse si se detectan a tiempo; alejar la soledad es una de las principales rutas para evitar pensamientos y actos depresivos que conducen al suicidio.

Aún queda tiempo para restablecer los estados de ánimo y encontrar que la vida es maravillosa, y que la muerte no una salida válida, no es excusa para evitar el sufrimiento y muchos menos la mejor ayuda para evitar el dolor. La depresión y el suicidio no pueden ni deben vencer a las sociedades, los síntomas de estas problemáticas se pueden detectar a tiempo, y la ayuda existe, logrando así evitar muertes sin excusas.

Por: María Velázquez Dorantes / mvdorantes@yahoo.com.mx