

Depresión y suicidio juvenil

Mitos y realidades

Mitos acerca de la depresión y el suicidio a menudo separan a las personas de tratamientos efectivos y previene a las personas de respaldar esfuerzos de prevención suicida. Es importante para todos los adultos aprender las realidades para que de esta manera podamos darles a las personas jóvenes la información y ayuda precisa.

Mito: hablar acerca de suicidio le puede dar a alguien la idea.

Realidad: usted no le da una persona suicida ideas morbosas al hablar acerca de suicidio. Lo opuesto es cierto. Plantear el tema de suicidio y discutirlo abiertamente es una de las cosas más útiles que usted puede hacer.

Mito: Personas que hablan acerca de suicidio realmente no lo harán.

Realidad: Casi todos quienes mueren por suicidio han dada alguna señal o aviso. No ignore las amenazas suicidas. Expresiones como, "Lo lamentarás cuando fallezca," o "No puede ver la salida" - no importa que tan casualmente o en broma lo digan – podría indicar sentimientos suicidas serios.

Mito: Si una persona está determinada a matarse, nada los va a detener.

Realidad: Aun la persona más severamente deprimida tiene sentimientos encontrados acerca de la muerte, indeciso hasta el último momento entre querer vivir y querer morir. La mayoría de personas suicidas no quieren la muerte; ellos quieren que el dolor pare. El impulso de acabarlo todo, sin embargo agobiante, no dura para siempre.

Mito: Cualquier persona que trata de matarse debe estar loca.

Realidad: La mayoría de personas suicidas no están psicópatas o dementes. Ellos pueden estar deprimidos o batallando con el uso de sustancias y en dolor emocional extremo. Angustia extrema y dolor emocional son señales de enfermedad mental, pero no son señales de psicosis.

Mito: Es normal para los adolescentes estar malhumorados; adolescentes no sufren de depresión "real".

Realidad: La depresión puede afectar personas de cualquier edad o de cualquier raza, etnicidad, o grupo económico. Así como cualquier enfermedad, la depresión puede afectar adolescentes que parecen "tenerlo todo." La frecuencia de depresión en adolescentes y adultos jóvenes ha incrementado de un 8.7% en el 2006 a 11.3% en el 2014. Aunque la depresión parece estar en aumento, tratamiento está ayudando muchas personas jóvenes lidiar con esta enfermedad.

Mito: Adolescentes que afirman estar deprimidos son débiles y solo necesitan recuperarse ellos mismos. No hay nada que nadie más pueda hacer para ayudar.

Realidad: La depresión no es una debilidad; Es un trastorno de salud serio. Ambas personas jóvenes y adultos quienes están deprimidos necesitan tratamiento profesional. Un terapeuta o consejero capacitado pueden ayudarles a aprender más maneras positivas de pensar, cambiar comportamientos, lidiar con problemas, o manejar relaciones. Un médico puede prescribir medicamentos para ayudar a aliviar los síntomas de la depresión. Para muchas personas, una combinación de terapia y medicamento es beneficioso.

Mito: Es fácil distinguir cuando un adolescente está deprimido porque ellos lloran todo el tiempo y se distancian de amistades y familia.

Realidad: Mientras que humor decaído y distanciamiento son algunas señales de depresión, algunos síntomas no son tan conocidos. Los adolescentes pueden verse irritable o ansiosos. Pueda que ellos no tengan energía y se sientan cansados pero tienen problemas para conciliar el sueño; o pueda que ellos duerman mucho. Pueda que ellos pierdan su apetito o coman mucho llevándolos a cambios en peso. Solamente un profesional puede diagnosticar la depresión.

Mito: Depresión es el único problema de salud mental conectado al suicidio.

Realidad: Mientras que la depresión está fuertemente conectada con el suicidio juvenil, otras preocupaciones de salud mental son importantes también. Problemas de uso de sustancias son un pronosticador principal para el suicidio. Si una persona joven está usando alcohol o drogas para afrontar sentimientos negativos, ellos están en un riesgo mayor. Algunas personas jóvenes usan daño a sí mismo no suicida (daño a sí mismo a propósito) para afrontar sentimientos negativos. Mientras que estas lesiones no son generalmente acerca de suicidio, estudiantes que se lastiman a sí mismos están en un riesgo mayor. Intervención temprana y tratamiento para todas las preocupaciones de salud mental son la mejor protección del riesgo de suicidio.

Llame a la línea de vida nacional de prevención suicida para ayuda gratis y confidencial 24/7 al 1-800-273-8255.