

Psicólogos destacan la lucha contra la soledad como clave para prevenir el suicidio

● El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) ha destacado este martes, coincidiendo con la...



<https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-psicologos-destacan-lucha-contra-soledad-clave-prevenir-suicidio-...>
infosalus

Martes, 10 septiembre 2024

PALMA, 10 Sep. (EUROPA PRESS) -

El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) ha destacado este martes, coincidiendo con la celebración del Día Mundial para la prevención del suicidio, la lucha contra la soledad no deseada como clave para prevenir este problema de salud pública.

En un comunicado, la institución ha considerado que la soledad es uno de los factores más influyentes en las conductas suicidas y ha remarcado la necesidad de facilitar el acceso de la ciudadanía a profesionales de la psicología en la atención primaria como estrategia preventiva, ya que aseguran que "esto permitiría una detección precoz de las personas en riesgo de conducta suicida y la intervención temprana en casos de vulnerabilidad".

Desde el Copib explican que la soledad tiene un impacto profundo en la salud mental y que ésta no afecta únicamente a personas mayores que viven solas o que acaban de sufrir la pérdida de un ser querido.

"Sentirse solo no es lo mismo que estar solo", han asegurado antes de añadir que, pese a vivir hiperconectados, adolescentes, jóvenes y adultos manifiestan sentirse solos y aislados de su entorno. Así, cuando una persona se siente desconectada o aislada "puede experimentar un vacío emocional que afecta su bienestar".

Este aislamiento genera tristeza y ansiedad, y, además, puede conducir a un ciclo de pensamientos negativos que intensifican la sensación de no pertenecer o no ser comprendido.

En casos extremos, la persona llega a creer que su vida carece de sentido o que no tiene a quién recurrir, aumentando así el riesgo de ideación suicida. Por ello, combatir la soledad es una estrategia preventiva de primer orden.

Así, reiteran que facilitar el acceso a profesionales de la psicología en atención primaria es fundamental para identificar a tiempo estos síntomas de aislamiento emocional y evitar que los sentimientos de soledad evolucionen hacia un problema mayor.

"Muchas personas que se sienten solas no buscan ayuda por iniciativa propia o no saben dónde acudir. Sin embargo, en un entorno de atención general como la atención primaria, donde los pacientes acuden por diversos motivos de salud, el psicólogo puede detectar estos problemas durante una consulta rutinaria. La intervención a tiempo puede prevenir que el aislamiento emocional desemboque en depresión o en conductas suicidas", han declarado.

Además, los psicólogos en atención primaria pueden proporcionar herramientas para que las personas mejoren sus habilidades sociales y refuercen sus redes de apoyo construyendo conexiones afectivas saludables que reduzcan su vulnerabilidad.

Por todo ello, el Copib hace un llamamiento para que se preste más atención a la soledad como un factor de riesgo determinante y para que se faciliten los recursos psicológicos necesarios en atención primaria con el objetivo de reducir el impacto del suicidio en la sociedad.

Por otro lado, el Colegio ha insistido en que la prevención del suicidio no es un problema exclusivo de salud mental ni del ámbito sanitario ya que "es un trabajo que compete a toda la sociedad".

Así, urge desarrollar estrategias sociales relacionadas con el ámbito comunitario, que favorezcan espacios donde relacionarse y compartir actividades que pueden ayudar a que muchas personas, mayores y jóvenes, dejen de sentirse solas.

"El aislamiento, el tabú y el silencio desactivan las redes de apoyo para que la persona que está pensando en quitarse la vida reciba una atención adecuada", apuntan.

LISTA DE RECURSOS FRENTE EL SUICIDIO

Algunos de los actuales recursos contra el suicidio son los psicólogos de emergencias que están las 24 horas en el 112; el 061, el Servicio de urgencias y emergencias sanitarias; el 024, Línea de atención estatal a la conducta suicida; o el Teléfono de la Esperanza de Baleares 971461112.

Además, la Asociación de referencia en Baleares para los supervivientes del suicidio (Afasib) a través del 657716340; así como los Ángeles de Azul y Verde (cuando la persona afectada pertenece a las fuerzas de seguridad) info@angelesdeazulyverde.org; y las urgencias hospitalarias en caso de emergencia.