



Día Mundial para la Prevención del Suicidio

El COPIB destaca la lucha contra la soledad como clave para prevenir el suicidio

Con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se celebra este martes 10 de septiembre, el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) quiere subrayar la importancia de abordar la soledad no deseada como uno de los factores más influyentes en las conductas suicidas. La institución reitera la necesidad de facilitar el acceso de la ciudadanía a profesionales de la psicología en la atención primaria como estrategia preventiva, ya 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 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. A pesar de vivir hiperconectados, adolescentes, jóvenes y personas adultas manifiestan sentirse solos y aislados de su entorno.

Los seres humanos somos inherentemente sociales y, cuando una persona se siente desconectada o aislada, puede experimentar un vacío emocional que afecta su bienestar. Este aislamiento no solo genera tristeza y ansiedad, sino que 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. Combatir la soledad, por tanto, se presenta como una estrategia preventiva de primer orden.

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”.

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

Por todo lo expuesto, en este Día Mundial para la Prevención del Suicidio, 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, a fin de reducir el impacto del suicidio en nuestra sociedad. Combatir el aislamiento y asegurar un acceso temprano a la ayuda psicológica puede salvar vidas.

Por último, desde el Colegio recuerdan que la prevención del suicidio no es un problema exclusivo de salud mental ni del ámbito sanitario; es un trabajo que compete a toda la sociedad. Por eso, 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”, señalan.

LISTA DE RECURSOS

112 psicólogo/a de emergencias 24 horas

061 Servicio de urgencias y Emergencias sanitarias

024 Línea de atención estatal a la conducta suicida

Teléfono de la Esperanza de Baleares 971 46 11 12.

AFASIB Asociación de referencia en Baleares para los supervivientes del suicidio. **657 716 340**

Ángeles de Azul y Verde, cuando la persona afectada pertenece a las fuerzas de seguridad.

Info@angelesdeazulyverde.org

En caso de emergencia acudir a Urgencias Hospitalarias.