



La Policía Local de València ha recibido 56 llamadas telefónicas relacionadas con intentos de suicidio entre los días 1 y 12 de este mes, un 37 % más respecto a las 41 llamadas recibidas en el mismo periodo de 2019 y del 19 % sobre las 47 en 2020, cuando la población afrontaba el primer mes de confinamiento.

Según explica a EFE el psicólogo e intendente de la Policía Local en el distrito de Abastos, Alfredo Pacheco, «las cifras van en aumento en todo Occidente, y en España también. El suicidio ya es la primera causa de muerte no natural, y duplica a las que se producen en accidentes de tráfico».

«Son cerca de 800.000 personas las que se quitan la vida cada año en todo el mundo, pero son muchas más las que lo intentan, y este problema no conoce de edades, de clases sociales ni de raza, aunque afecta especialmente a colectivos como el de las fuerzas de seguridad», añade Alicia Gilabert, psicóloga del Grupo

de Trabajo de Psicología Policial y Cuerpos de Seguridad y voluntaria en la organización Ángeles de Azul y Verde.

Para estos especialistas conviene sacar a la luz pública este problema. Explican que el riesgo del denominado «efecto llamada» solo se puede dar «en casos muy específicos, por ejemplo en el caso del suicidio de alguien famoso; quizá entre sus seguidores haya alguien que piense en imitar sus métodos».

«Preferimos hablar del ‘efecto papageno’ -el que se consigue por empatía, al enseñar a una persona a lidiar con su dolor-, por hacer visible el problema para que se entienda que las personas no estamos solas en nuestro dolor, que muchos pasamos por determinados trances y podemos salir, que existen recursos», insiste Pacheco.

Además de las iniciativas ya existentes al respecto, de los renovados protocolos para prevenir el suicidio con los que ya cuenta, por ejemplo, la Policía Nacional, este policía y psicólogo ha recibido el encargo del Ayuntamiento de València de elaborar una propuesta de formación para todo el personal de calle del cuerpo.

«Consistirá en conocer cómo funciona el proceso del suicidio, las motivaciones que incitan esta idea, cómo desarrollar habilidades de comunicación, que es la clave, y también a diseñar protocolos de trabajo policial», detalla este intendente.

Y es que, según explica Alicia Gilabert, hay patrones y frases que se repiten entre quienes desarrollan ideas suicidas, como el «estar cansado de luchar, pensar que uno no vale para nada, que las cosas no van a mejorar, que quienes nos rodean estarían mejor sin nosotros».

«Hay otros signos que deben generar alarma, como el consumo de drogas o alcohol, la falta de control de los impulsos, el descuidar la apariencia o la higiene, el afrontar actividades peligrosas o autodestructivas, expresar la voluntad de querer morir o regalar cosas importantes para quien las da», advierte esta especialista.

Las cifras de suicidios ya subían antes de la pandemia, pero existen factores de riesgo alentados por la forma de vida que quizá se han intensificado en los últimos meses, como los cambios en los hábitos del sueño, de alimentación, la imposibilidad de dedicar tiempo a uno mismo, los problemas familiares o de trabajo, o la sensación de

disponer de una escasa red social, aunque la tengamos.

«Por eso, leer una noticia sobre el suicidio puede ser importante para tomar conciencia del problema. Evitando el morbo, sin mencionar la forma en la que se ha producido u otras circunstancias. Las emociones y el suicidio van de la mano, y cuando uno siente que sus problemas pueden ser comunes a otras personas, que también los sufren, y que existen formas para superarlos, su situación puede empezar a cambiar», señala Alicia Gilabert.

Sin embargo, los especialistas insisten en que hacen falta recursos en atención primaria: los medios hablan de una pospandemia marcada por las complicaciones económicas, pero también las habrá psicológicas, porque no estaremos como en 2019. «La vida nos ha cambiado ya a todos y debemos trabajar nuevas estrategias emocionales», señalan.

«La vacuna, en lo físico, ha de ir acompañada de un buen cuidado emocional. No todo el mundo puede pagarse un psicólogo privado, y mucha gente necesita hablar. Nuestro corazón y nuestra cabeza funciona como una olla a presión, que necesita una válvula de escape para no estallar. Hay quien sabe hacerlo y otros que necesitan ayuda, y para eso estamos los psicólogos», concluye. EFE

Por Jordi Ferrer

Fuente:

<https://www.efe.com/efe/comunitat-valenciana/sociedad/crecen-un-37-los-avisos-por-suicidio-en-valencia-ultimos-dos-anos/50000880-4514627>