

Jesús Feliciano Batista

Suicidio

13 de septiembre, 2021

Prevenir el suicidio por medio de la educación

La Presidenta de la Asociación de Psicología de Puerto Rico (APPR), la doctora Kevia Calderón Jorge, comentó con relación al suicidio sobre la importancia de discutir este tema, uno que todavía requiere cada vez más información por todos los diferentes factores que pueden impactar la vida de una persona y sufre de algunos estigmas que la sociedad tiene que eliminar.

“Como ciudadanos, tenemos una responsabilidad muy grande, ya sea con nosotros o con los demás... la estabilidad emocional es algo tan importante que no se discute suficiente,” explicó Calderón Jorge.

El Administrador de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), el doctor Carlos Rodríguez Mateo, por su parte expuso que entiende que el tema del suicidio es uno que se puede discutir más abiertamente ahora que antes.

“Con la llegada de nuevas herramientas tecnológicas y acceso a información, se permite que se toquen esos temas que antes no se hablaban o se evitaban, uno de ellos el suicidio,” clarificó el administrador, quien además compartió que esta información ha permitido que más personas conozcan la Línea PAS, la línea de la ASSMCA que ofrece ayuda a individuos de comportamiento suicida.

Eliminando el estigma

Según Rodríguez Matos, la realidad es que tradicionalmente el suicidio, como muchos de los temas de la salud mental, ha sido tabú en la sociedad puertorriqueña. Sin embargo, el administrador reconoció que esto ha cambiado en años recientes.

“Se puede ver que, en la evolución de los temas discutidos en la Línea PAS, el tema de las ideaciones suicidas ha visto más auge en los últimos años... pienso que la ciudadanía en general tiene más acceso a información y ese tabú ha ido desapareciendo o minimizándose, y la gente puede hablar claramente sobre el suicidio y la salud mental,” argumentó el administrador.

Calderón Jorge, por su parte, añadió que, a pesar de que poco a poco el pueblo puertorriqueño a abandonado el estigma relacionado al suicidio, ciertamente, este sigue siendo un tema que la gente cuesta mucho trabajo abordar, principalmente cuando se habla de indagar en el tema.

Además, la doctora añadió que tenemos que romper con la idea que muchas personas tienen que las personas suicidas quieren es manipular o llamar la atención, eliminar la idea de que “el que lo dice no lo hace”, ya que ese tipo de creencia que se ha mantenido a través de los años es una de las principales causas para no tratar de forma correcta el suicidio.

“Tenemos que educarnos acerca del tema y buscar información de la salud mental, la depresión, los trastornos psiquiátricos severos como la esquizofrenia. Tenemos que tener la sensibilidad con las personas que tenemos a nuestro alrededor... esa empatía y sensibilidad tenemos que desarrollarla como pueblo para validar y ser sensible al dolor y malestar de los demás y poder buscar ayuda,” enfatizó Calderón Jorge.

Rodríguez Matos coincidió con la doctora, añadiendo la importancia de tomar en consideración las circunstancias sociales que hemos vivido recientemente.

Cuatro años difíciles

De acuerdo con Rodríguez Mateo, nuevos estresores sociales han tenido un impacto en la salud emocional de los puertorriqueños en los últimos cuatro años.

Basado en las llamadas atendidas por la Línea PAS, se puede reconocer que los casos de personas con deseos suicidios han aumentado en los últimos cuatro años, con el aumento de estresores sociales.

Calderón Jorge concordó con el administrador, citando que investigaciones han destacado que en momentos donde pasan eventos que causan inestabilidad, se puede ver un incremento en condiciones de salud mental como lo es la depresión que pueden desencadenar en conductas suicidas.

“Definitivamente, Puerto Rico durante los últimos cuatro años ha estado en una situación de vulnerabilidad y ha pasado por un sin número de situaciones: la crisis política, la crisis económica, los huracanes, los terremotos, la pandemia; que generan un toque de vulnerabilidad,” explicó la presidenta.

Rodríguez Mateo compartió que, luego del 2010 cuando la Línea PAS recibió un alto de 376 mil llamadas, la cifra fue disminuyendo paulatinamente hasta el periodo pos-María. Luego de esto, la serie de eventos que lo siguió culminó en el 2020, año donde recibieron 922 mil llamadas, en gran parte a consecuencia de la pandemia por el COVID-19. Esto contrasta con el año anterior, cuando recibieron 170 mil llamadas.

“Hemos tenido un claro aumento en esta problemática... tenemos que estar vigilantes a como estos eventos continúan impactando a la salud mental de nuestra sociedad,” recalcó la presidenta.

Si usted o alguna persona que conoce esta mostrando tendencias suicidas, comuníquese con la Línea PAS al 1-800-981-0023. La Línea PAS está disponible las 24 horas, los 365 días, es manejada por personal altamente capacitado en conducta humana y ofrece sesiones de desahogo, apoyo emocional, coordinación de evaluación psiquiátrica y psicológica, tele-enlaces y referidos.

#

Jesús Feliciano Batista

Discussing Suicide

Originally in Spanish; September 13th, 2021

Addressing Suicide in our Time

The President of the Puerto Rican Psychology Association (APPR, according to its acronym in Spanish), Dr. Kevia Calderón Jorge, commented about the importance of discussing suicide, an issue that still requires more and more information due to all the different factors that can impact the life of a person and suffers from some stigmas that society must remove.

“As citizens, we have the very great responsibility, both with ourselves and with others... emotional stability is something so important that it is not discussed enough,” explained Calderón Jorge.

Moreover, the Administrator of the Administration of Mental Health and Anti-Addiction Services (ASSMCA, according to its acronym in Spanish), Dr. Carlos Rodríguez Mateo, stated that he sees suicide as a subject that can be discussed more openly now than ever before.

"With the arrival of new technological tools and access to information, those issues that were previously not discussed or avoided are allowed to be addressed; among them, suicide," said the administrator, who also shared that this information has allowed more people know of the PAS Line, the ASSMCA-operated line that offers help to individuals with suicidal behavior.

Eliminating the stigma

According to Rodríguez Matos, the reality is that suicide, like many mental health issues, has been traditionally treated like taboo in Puerto Rican society. However, the administrator acknowledged that this has changed in recent years.

“It can be seen that, in the evolution of the topics discussed in the PAS Line, the subject of suicidal thoughts has seen a boom in recent years ... I think that the general public has more access to information and that taboo has been disappearing or has been minimized, and people can speak clearly about suicide and mental health,” said the administrator.

Calderón Jorge added that, despite the fact that little by little the Puerto Rican people have abandoned the stigma related to suicide, certainly, this continues to be an issue that people take a lot of time to address, especially when it comes to inquiring into the topic.

In addition, the doctor added that we must break with the idea that many people have that suicidal people want to manipulate or attract attention, eliminate the idea that "whoever says it will not do it", as that type of belief that has been maintained through the years is one of the main causes for not treating suicide correctly.

“We have to educate ourselves on the subject and seek information on mental health, depression, and severe psychiatric disorders such as schizophrenia. We have to be sensitive to the people around us... we have to develop that empathy and sensitivity as a people to validate and be sensitive to the pain and discomfort of others and to be able to seek help,” emphasized Calderón Jorge.

Rodríguez Matos agreed with the doctor, adding the importance of considering the social circumstances that we have recently experienced.

Four long years

According to Rodríguez Mateo, new social stressors have had an impact on the emotional health of Puerto Ricans in the last four years.

Based on the calls received by the PAS Line, it can be recognized that the number of people with suicidal thoughts has increased in the last four years, with the increase in social stressors.

Calderón Jorge agreed with the administrator, citing that research has highlighted that at times when events that cause instability take place, an increase can be seen in mental health conditions such as depression, that can in turn trigger suicidal behaviors.

“Definitely, Puerto Rico during the last four years has been in a situation of vulnerability and has gone through a number of impactful situations: the political crisis, the economic crisis, the hurricanes, the earthquakes, the pandemic; all of that generates a touch of vulnerability,” explained the president.

Rodríguez Mateo shared that, after 2010 when the PAS Line received a high of 376 thousand calls, the number gradually decreased until the post-Maria period. After this, the series of events that followed culminated in 2020, a year where 922 thousand calls were received, largely because of the COVID-19 pandemic.

"We have had a clear increase in this problem ... we have to be vigilant as these events continue to impact the mental health of our society," stressed the president.

If you or someone you know is showing suicidal thoughts or tendencies, contact the PAS Line at 1-800-981-0023. The PAS Line is available 24 hours, 365 days, is managed by highly trained personnel in human behavior and offers relief sessions, emotional support, coordination of psychiatric and psychological evaluation, tele-links, and referrals.

#

Prevenir el suicidio a través de la educación



Jesús Feliciano Batista

>Archivo

El suicidio, como muchos de los temas de la salud mental, ha sido tabú en la sociedad puertorriqueña. Durante los últimos años, nuevos estresores sociales han tenido un impacto en la salud emocional de los puertorriqueños.

“Definitivamente, Puerto Rico durante los últimos cuatro años ha estado en una situación de vulnerabilidad y ha pasado por un sin número

de situaciones: la crisis política y económica, los huracanes, los terremotos, la pandemia; que generan un toque de vulnerabilidad,” explicó la presidenta de la Asociación de Psicología de Puerto Rico (APPR), la doctora Kevia Calderón Jorge.

El administrador de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), el doctor Carlos Rodríguez

Mateo, indicó que, luego del 2010 cuando la Línea PAS recibió un alto de 376 mil llamadas, la cifra fue disminuyendo paulatinamente hasta el periodo pos-María. Luego de esto, la serie de eventos que lo siguió culminó en el 2020, año donde recibieron 922 mil llamadas, en gran parte a consecuencia de la pandemia por el COVID-19. Esto contrasta con el año anterior, cuando recibieron 170 mil llamadas.

Basado en las llamadas atendidas por la Línea PAS, se puede reconocer que los casos de personas con deseos suicidios han aumentado en los últimos cuatro años, con el aumento de estresores sociales.

“Hemos tenido un claro aumento en esta problemática... tenemos que

estar vigilantes a como estos eventos continúan impactando a la salud mental de nuestra sociedad,” recalzó la Calderón Jorge.

Rodríguez Mateo, por su parte, expuso que entiende que el tema del suicidio es uno que se puede discutir más abiertamente ahora que antes. “Con la llegada de nuevas herramientas tecnológicas y acceso a información, se permite que se toquen esos temas que antes no se hablaban o se evitaban, uno de ellos el suicidio,” clarificó el administrador, quien además compartió que esta información ha permitido que más personas conociendo la Línea PAS, la línea de la ASSMCA que ofrece ayuda a individuos de comportamiento suicida.

Calderón Jorge, comentó sobre la importancia de discutir este tema que todavía requiere cada vez más información por todos los diferentes factores que pueden impactar la vida de una persona y sufre de algunos

estigmas que la sociedad tiene que eliminar.

“Tenemos que educarnos acerca del tema y buscar información de la salud mental, la depresión, los trastornos psiquiátricos severos como la esquizofrenia. Tenemos que tener la sensibilidad con las personas que tenemos a nuestro alrededor... esa empatía y sensibilidad tenemos que desarrollarla como pueblo para validar y ser sensible al dolor y malestar de los demás y poder buscar ayuda,” enfatizó Calderón Jorge.

Si usted o alguna persona que conoce esta mostrando tendencias suicidas, comuníquese con la Línea PAS al 1-800-981-0023. La Línea PAS está disponible las 24 horas, los 365 días, es manejada por personal altamente capacitado en conducta humana y ofrece sesiones de desahogo, apoyo emocional, coordinación de evaluación psiquiátrica y psicológica, tele-enlaces y referidos.



**PUERTO RICO
POSTS**

La noticia como es



LUNES, 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2021, AÑO 3, NUM 27, CAROLINA, PUERTO RICO

PUERTORICOPOSTS.COM



ROMPAMOS EL SILENCIO, HABLEMOS DEL SUICIDIO

- En el 2020, la línea PAS registró cerca de 920,000 llamadas **P.3**

DEPARTAMENTO DE
SALUD

#VacúnateCayey

Se trata de tu vida y la de los tuyos



939.239.6220
787.903.9141

Casos y Rastreo
COVID-19

#VacúnateCayey
#VacúnatePR

Municipio de Cayey / Hon Rolando Ortiz Velázquez, Alcalde

#PruebasDeAntígenos
#CayeyCiudadVerde

Printed newspaper's front page – Portada de la edición impresa