

MANIFIESTO 10 DE SEPTIEMBRE DE 2024 DIA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio es la primera causa externa de mortalidad en España, un problema de salud pública de primer orden. Cada año nos impactan las cifras recogidas por el Instituto Nacional de Estadística; las últimas publicadas, de 2022, nos hablan de 4.227 personas que han muerto por suicidio en nuestro país.

De éstas, 181 se registraron en Castilla La Mancha. 181 personas que, en algún momento, no pudieron más. 181 personas que se desconectaron de la vida, que no consiguieron salir de su aislamiento emocional; un secuestro interno no elegido en el que no supieron, no pudieron, encontrar un sitio al que agarrarse. 181 entornos con cientos de personas impotentes, heridas, rotas de dolor. Y decenas de primeros intentos, cientos de repeticiones, miles de ideaciones graves.

Sufrimiento.

El sufrimiento es parte de la vida. Todos sufrimos en un momento u otro. A todos nos surgen situaciones que nos afectan y nos enfrentan a momentos o temporadas difíciles. Sin embargo, a veces sucede que, mucho tiempo después de esos momentos, seguimos sintiendo un dolor intenso. Sin darnos cuenta, hemos ido acumulando heridas sin sanar que, pasado el tiempo, a veces décadas, siguen abiertas, tiñendo nuestra vida de miedos, culpas y ansiedades: de dolor emocional. Son heridas que exigen de nosotros poner atención para identificarlas, validarlas y atenderlas como atendemos cualquier herida física que recibe nuestro cuerpo.

Cuando se vive en el dolor crónico emocional, a veces sin percatarnos de que estamos en él, es muy fácil y comprensible buscar anestésicos para calmarlo. A veces los buscamos fuera, en los consumos de todo tipo que nos alivian momentáneamente pero no curan y alimentan más el dolor. A veces los buscamos dentro, construyendo armaduras que, lejos de protegernos, nos encapsulan y nos impiden sentir.

En cualquier caso, esas búsquedas nos llevan a un mismo sitio: la desconexión emocional de personas, vínculos, actividades, de proyectos, deseos, sueños... De todo aquello que nos puede nutrir y que vamos perdiendo mientras nos vamos aislando para no sufrir, sin entender que cada paso que damos en esa retirada nos introduce en una zona más oscura. Un espacio en el que la soledad dolorosa va ocupando, cada vez, más sitio. Y así, poco a poco, el túnel se va estrechando más y más, la luz se va apagando más y más y la energía vital se va debilitando, dejando paso a un sufrimiento intenso y permanente.

¿Cómo habitar un sufrimiento así? Víctor Frankl, psiquiatra y superviviente a cuatro campos de concentración afirmó *“El ser humano está dispuesto a soportar un sufrimiento en la medida en que es capaz de verle sentido”*.

La conexión emocional, a personas, animales o a proyectos que tengan sentido para nosotros es uno de los elementos protectores más importantes que tenemos. La desconexión emocional es uno de los factores de riesgo más peligrosos. La conexión teje redes que nos sostienen, que nos anclan a la vida y que la dotan de sentido.

Este año, en el Teléfono de la esperanza, con el lema “ConéctATE a la vida. Sal del aislamiento” ponemos el acento en la importancia de una conexión que siempre necesita, al menos, de dos polos para que realmente funcione. El de la persona que está en un momento de crisis y el de las que están al otro lado, familia, amigos, compañeros, profesionales, vecinos... cualquiera que pueda tender ese cable que conecte y que encienda luces en la oscuridad del túnel.

Para cuidarnos por dentro necesitamos estar conectados, pedir ayuda, y dejarnos ayudar. Si es tu caso, hoy te invitamos a conectarte, a poner palabras a lo que te sucede y romper del aislamiento: hay salida

Para cuidar a otras personas también necesitamos estar conectados. Si es tu caso, hoy te invitamos a ayudar activando tres luces.

La primera: Pregunta. Pon interés en lo que le está sucediendo a esa persona que está cerca y que está sufriendo. Hazlo de manera auténtica. Trasmítele que realmente te importa.

La segunda: Escucha. Acoge sin juzgar ni reprochar. Acepta lo que siente, aunque no comprendas exactamente qué le sucede

Y la tercera: Acompaña a buscar recursos de ayuda.

Ten siempre en cuenta que hablar con una persona que tiene ideación suicida no va a incitarla ni a empujarla al suicidio, no va a darle ideas, al contrario, posibilita disminuir el dolor, que se sienta importante para alguien, activar otras miradas y buscar ayuda.

Nos dirigimos ahora a ti, y a ti también, a todas las personas que nos escucháis, porque necesitamos vuestra implicación, la tuya y la tuya, para ofrecer y recoger cables que nos conecten, para seguir encendiendo luces de esperanza. La prevención del suicidio no es solo responsabilidad de instituciones o profesionales. Por ello os invitamos a seguir construyendo una sociedad más sana, más humana, tolerante y comprensiva con el sufrimiento. Una sociedad que acoja y cuide la vulnerabilidad, sin juicios ni estigmas, porque el sufrimiento no distingue de géneros, edades, clases sociales..., el sufrimiento es humano y forma parte de la vida, lo importante es tener recursos internos y externos para poder gestionarlo como una oportunidad de conocimiento y crecimiento personal.

Y os hablamos también a los políticos, de todo color e ideología, todos tenéis la responsabilidad de cuidarnos y protegernos, tomando decisiones que garanticen el bienestar común. Podéis decidir a qué dar prioridad en vuestras agendas, cómo se reparten los recursos disponibles, podéis contribuir a resolver los problemas de una sociedad. Y el suicidio es un problema de salud pública. Es una realidad grave.

Por ello, un año más, reclamamos que se siga trabajando en esta Comunidad para:

- Sensibilizar a la población, especialmente a las personas con mayor riesgo de suicidio y a su entorno.
- Potenciar la Atención Primaria en Salud y atender y cuidar la calidad de los servicios especializados de Salud Mental.
- Promover programas de actuación comunitaria.
- Capacitar al personal educativo creando espacios seguros en las escuelas, e implementar programas de educación emocional, campañas de sensibilización y programas de apoyo involucrando a las familias
- Establecer conexiones del sistema educativo con los servicios de salud mental locales.
- Promocionar y fortalecer las entidades sociales del tercer sector que trabajan por el cuidado de la salud emocional.
- Desarrollar programas de bienestar y prevención del suicidio en entornos laborales.
- Desarrollar programas de prevención e intervención ante conducta suicida en el entorno penitenciario.
- Asesorar a los medios de comunicación.
- Generar medidas de contingencia destinadas a redes sociales y medios digitales.
- Implementar medidas para reducir el acceso a métodos de suicidio.
- Introducir la temática del suicidio en estudios de grado y postgrado.
- Potenciar y promover prácticas de intervención científica, basadas en la evidencia.
- Mejorar los estudios estadísticos y crear herramientas que crucen los datos recogidos en los diferentes contextos de atención para garantizar el funcionamiento de los recursos.
- Crear un Observatorio de la Conducta Suicida en esta Comunidad para seguir haciendo estudios que sirvan de base a proyectos para la población diana.

Pedimos que todo esto se haga en esta Comunidad y que, además, pueda integrarse dentro del necesario y urgente Plan Nacional de Prevención de Suicidio que sigue sin desarrollarse. Un Plan que, además de lo ya señalado, ha de incluir:

- La creación de un Observatorio de la Conducta Suicida en España, a nivel nacional.
- La incorporación de buenas prácticas y aprendizajes de otros países que ya cuentan con planes de prevención que han mostrado resultados significativos en la reducción de

las tasas de muerte por suicidio y la mejora del cuidado de la salud emocional comunitaria.

- El desarrollo de protocolos de actuación integrada e intersectorial en materia de suicidio para todas las comunidades autónomas, que integren a los sistemas de salud, servicios sociales, educativo, judicial, emergencias y todos los ámbitos en los que se puedan generar escenarios de riesgo de suicidio.
- La creación de un sistema de evaluación y monitoreo continuo del Plan.

Este esperado Plan Nacional de Prevención de Suicidio ha de realizarse desde un abordaje integral, cohesionado y coordinado en todo el Estado, siendo eje vertebrador de las estrategias autonómicas, municipales y de organizaciones públicas y privadas, con y sin ánimo de lucro. Y ha de tener una dotación presupuestaria específica que permita llevar adelante los objetivos marcados.

Solo así, generando sinergias y sumando esfuerzos, podremos revertir esta realidad que tanto sufrimiento causa.

LA CONEXIÓN CREA ESPERANZA.

Y todas, todos, estando aquí hoy, compartiendo este momento de encuentro y de recuerdo, ya estáis siendo, con nosotros, transmisores de esperanza.

GRACIAS de corazón.