

SUICIDIO JUVENIL ALERTA DE SALUD PÚBLICA DE CT: UN LLAMADO A LA ACCIÓN

LA TRAGEDIA DE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS

Trágicamente, en las últimas cuatro semanas Connecticut ha perdido a cuatro adolescentes por suicidio. Compartimos esta alerta para que durante estos tiempos de incertidumbre los jóvenes reciban colectivamente un mayor apoyo, y para que los adultos entiendan que en este momento los jóvenes:

- 1) **Bregan con sentimientos de incertidumbre**
- 2) **Se sienten aislados y solos**
- 3) **Experimentan pérdidas y dolor**
- 4) **Necesitan mayor apoyo para su salud mental**
- 5) **Sienten el impacto de los eventos mundiales**

La pandemia de COVID y los disturbios civiles en nuestro país han aumentado la incertidumbre para todos nosotros, incluida nuestra juventud, y no podemos subestimar el impacto. El distanciamiento físico y social, el mayor aislamiento a medida que se acerca el tiempo de frío, las preocupaciones escolares, los cambios en las relaciones y las preocupaciones por la salud de familiares y amigos y por el futuro de nuestro país contribuyen a aumentar la ansiedad y la desesperación. Debemos trabajar para mitigar esto y evitar más tragedias.

RECOMENDACIONES PARA APOYAR A LOS JÓVENES

Es de suma importancia que consideremos y abordemos específicamente los sentimientos de dolor, pérdida y trastorno entre los jóvenes. Si bien los trastornos debido a la pandemia de COVID pueden encabezar la lista de las preocupaciones, otros eventos y la violencia en nuestro país debido al racismo y las tumultuosas elecciones han aumentado la desesperación y la ansiedad.

Los adultos en la escuela y en el hogar deben fomentar y modelar la comunicación abierta y crear oportunidades para que los jóvenes hablen de su sensación de pérdida. Hay que trabajar colectivamente con jóvenes, padres, educadores, otros adultos de confianza y organizaciones de la comunidad para fomentar una comunidad compasiva que brinde un sentido de seguridad y pertenencia para todos.

TODO ES DIFERENTE

PARA LOS JÓVENES

- Nada es igual a como era. COVID ha cambiado y trastornado las vidas de los jóvenes.
- Sienten el peso y el impacto de la pandemia en formas que tal vez no comprendamos por completo.
- Es posible que no siempre puedan articular lo que sienten o por qué se sienten así.
- El cerebro de un joven sigue desarrollándose hasta los treinta años. Por lo tanto, a menudo encuentran desafíos y limitantes en cuanto a sus habilidades para bregar con problemas y su impulsividad.
- Su sistema de apoyo ha disminuido considerablemente y se sienten desconectados. Puede que sus amigos estén en la escuela un día diferente, algunos estén aprendiendo completamente a distancia y otros se hayan cambiado de escuela o ciudad debido a una mudanza.
- Pueden estar lidiando con la pérdida de experiencias que se daban por sentado en el pasado, como ir al cine, tener citas, actividades en clubes / grupos, deportes, conciertos, asistir a bailes y eventos escolares, o simplemente reunirse con amigos. Parece una situación desesperada, ya que no hay un final real a la vista.
- Es posible que necesiten una intervención más intensiva para ayudarlos a procesar sus emociones. Está bien documentado que el duelo puede manifestarse de manera diferente en los jóvenes que en los adultos (*Pearlman et. al, 2014*). No es raro que algunos jóvenes expresen el dolor como ansiedad, enojo, frustración o incapacidad para concentrarse.

Hace falta establecer nuevas rutinas, hábitos saludables y tradiciones para ayudar a aliviar algunos de los efectos del trauma asociado con la pandemia. Alentar a los jóvenes a concentrarse en estos cambios les ayudará a ser más felices, menos ansiosos, más resilientes y mejor equipados para aceptar los desafíos de la vida a medida que se presenten.

Un ejemplo para ayudar a controlar las emociones intensas es la introducción de hábitos conscientes para usar a diario (Asby, 2020).

- 1) estar presente
- 2) estar tranquilo
- 3) ser comprensivo
- 4) estar agradecido
- 5) ser reflexivo

Y confiar en su instinto. Si usted siente que algo anda mal, dele seguimiento y pregunte. No espere a ver si las cosas mejoran sin su intervención, ni espere que alguien más se acerque. No hay garantía de que eso suceda. Apoye a los jóvenes diciéndoles y mostrándoles que se preocupa y ayudándolos a acceder a la ayuda que necesitan en la escuela, en el hogar o en la comunidad. Utilice los múltiples recursos disponibles para la atención médica y de salud mental.

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO PERSONAL

Así como el estrés de esta crisis prolongada está afectando a los jóvenes, también está afectando a sus adultos de confianza, lo que puede afectar la capacidad de un adulto de confianza para conectarse e identificar señales de riesgo y advertencia en los demás. Es importante practicar el cuidado personal y buscar ayuda para que pueda perseverar; ser un modelo adulto de confianza y apoyar a los jóvenes en su vida. Será de gran ayuda desarrollar un plan de cuidado personal que aborde su salud mental y física y que pueda usar a diario. Y, cuando sienta que necesita ayuda profesional, es importante que acuda sin dudar a los recursos que tiene disponibles, ya sea a través de un Programa de asistencia al empleado, su médico o el uso de una línea telefónica, una línea de crisis o una línea de texto.

El cuidado personal no es egoísta, es esencial.

CONSIDERACIONES FINALES

No podemos exagerar el impacto del estrés, el dolor, la soledad, el trauma, el miedo, la ansiedad y la desesperanza que la mayoría de nosotros hemos experimentado en algún momento durante esta pandemia, ni podemos decir lo suficiente sobre la carga desproporcionada que soportan algunos segmentos de nuestra sociedad a lo largo de este período. esta crisis y más allá. Por favor, recuerde que nuestra juventud también siente esto.

RECOMENDACIONES ADICIONALES PARA LA PREVENCIÓN

Restrinja el acceso a medios letales. Guarde bajo llave todos los medicamentos recetados y de venta libre. Guarde bajo llave las armas de fuego y almacene las municiones por separado. Los jóvenes casi siempre saben dónde se encuentra un arma de fuego.

Conozca las señales de advertencia cuando los jóvenes pueden necesitar ayuda. Estos incluyen cambios en la alimentación y el sueño, mayor autoaislamiento, impulsividad, agitación, sensibilidad, aburrimiento y pereza, y menor interés en actividades típicas.

Tenga presente qué preguntas hacer. Una herramienta de detección simple, como la Escala Columbia para evaluar la seriedad de la ideación suicida (C-SSRS, por sus siglas en inglés), puede ayudara determinar el riesgo de un joven, y debe ser utilizada particularmente por los proveedores de atención médica y de salud mental, los sistemas escolares y la policía.

Evite el impacto adverso a largo plazo de este momento. Incorpore las recomendaciones del Estudio sobre experiencias adversas en la infancia (ACES) en la prevención y la práctica.

RECURSOS

Para involucrarse más, información y recursos de capacitación:

CT Suicide Advisory Board (Junta de Asesoría sobre el Suicidio de CT)

www.211ct.org o llame al 211, o envíe un mensaje de texto con la palabra "CT" al 741741.

Llamada en caso de crisis | (800) 273-TALK (8255)

Servicios móviles de crisis para jóvenes y adultos: llame al 211

Regreso a la escuela después de COVID-19: Apoyo a la salud mental de los estudiantes y el personal (SAMHSA, 2020)

CT Suicide Advisory Boards (Juntas Regionales de Asesoría sobre el Suicidio de CT):

<https://www.preventsuicidect.org/about-us/regional-sab-business/>

Debemos reconocer el profundo impacto que esta experiencia tiene en cada uno de nosotros, ser pacientes con nosotros mismos y con los demás, trabajar para abrazarnos, cultivar nuestros deseos y crear un espacio para la creatividad, la generatividad y la esperanza.

Este es el momento para construir una comunidad con equidad y aprendizaje, reforzada por un liderazgo eficaz y una visión colectiva de un futuro más brillante y esperanzador.