▶ DEPRESION DISPARA SENTIMIENTOS TRÁGICOS

Suicidio o vivir en el intento

1,600
Adolescentes de 15 a 19 se suicidarán este año

70%
De suicidios involucran uso de drogas o alcohol

Así se ilustra por medio de un video animado, por el Organización Mundial de la Salud ese sentimiento que a muchos nos pega, pero que a otros les da por rendirse y quitarse la vida.

Esta entrega que Noticias preparó con la ayuda de la doctora Tanya R. Sorrell, sicóloga con doctorado en salud mental para personas que viven en zonas rurales y de escasos recursos, está hecha para darle pautas a seguir a personas que estén pasando por momentos amargos y para que valoren cada pequeña cosa que tienen en sus vidas y eviten suicidarse.

La doctora muestra el video de la depresión donde se semeja ese sentimiento con un perro negro que acompaña a quien la padece, que puede ser visto en http://www.youtube.com/watch?v=d4S6rYlGXNc

Catalina Navarro
cnavarro@diarionoticias.info

Yuma, Arizona.- Un perro negro acompaña a un hombre y en lo que menos espera aparece en su caminar, en su trabajo, en su casa y con sus patas le toma el rostro y arrastra sus rasgos, lo que le hace aparecer ante su espejo como un hombre triste y abatido por cualquier cosa: es la depresión.

Vivir en el intento

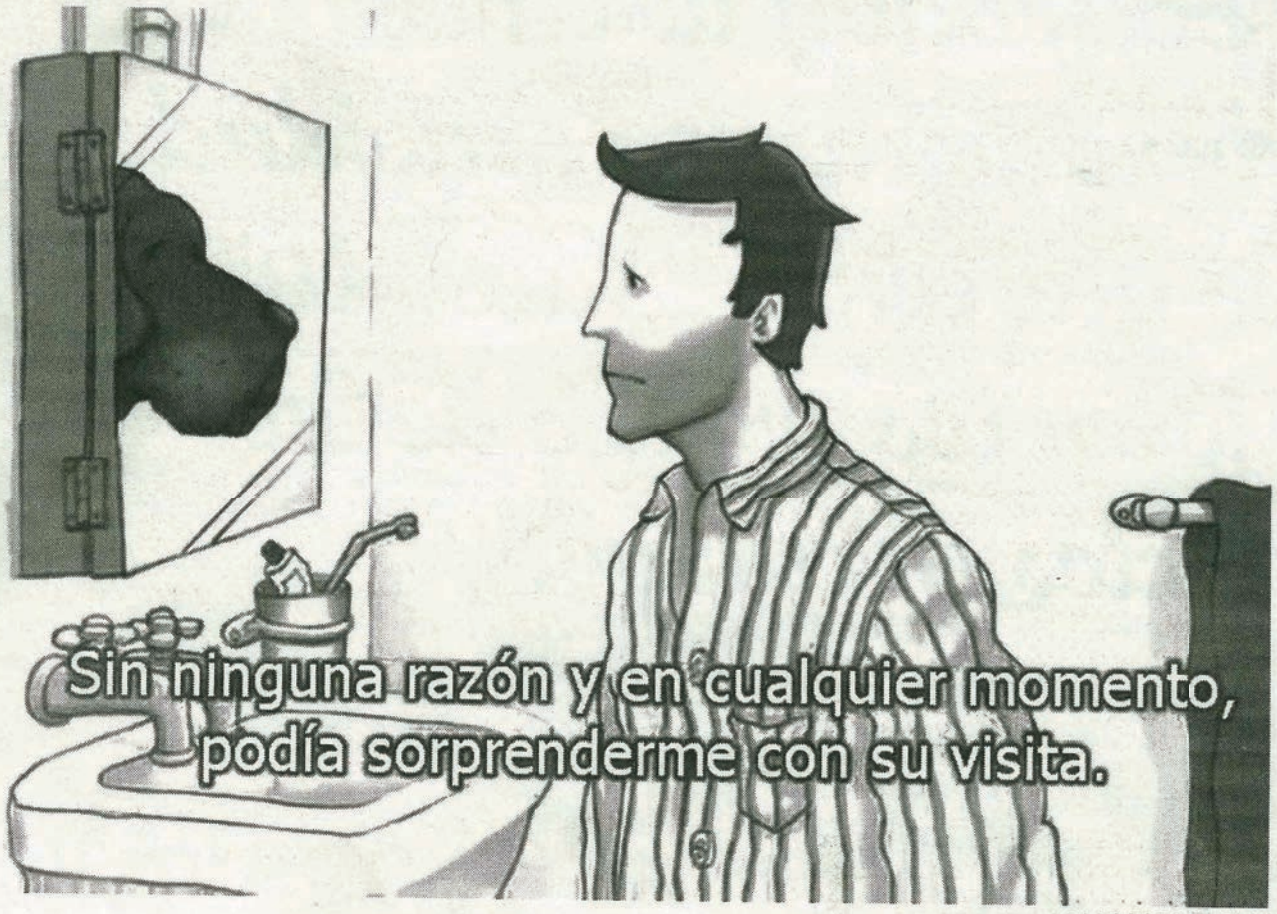
La doctora Sorrell, especialista en siquiatría con más de 30 años de experiencia y quien atiende en el Centro de Salud Mental y Bienestar de Yuma, explica que el suicidio es un mal que abate a millones de personas en el mundo, donde el 20% o una de cada cinco sufre depresión. Desafortunadamente sólo una de esas cinco personas recibe atención o pide atención mental para sobrellevarla y evitar el suicidio.

"En Estados Unidos en general más de 70% de los casos de suicidios involucran abuso de drogas o alcohol o se dispara la gente, y generalmente la gente sufre de depresión", expone.

Es normal sentirnos melancólicos o tristes, pero esos sentimientos se van en unos días, dijo, pero cuando una persona sufre depresión eso interfiere con su vida diaria, haciéndole intentar quitarse la vida y poco a poco quitársela al desanimarse y apartarse de todo gusto, actividad que antes le hacía feliz o lo más triste, convivir con sus seres queridos.

El ir a trabajar o hacer sus tareas en el hogar e interrelacionarse con amigos y familiares es difícil, por eso se considera que la depresión es dolorosa, tanto para quien la padece, como para quienes le rodean.

Es entonces que la persona, si no es atendida por un profesional, trata de sobrellevar su depresión de distintas formas, enlista la doctora Sorrell, como comprar compulsivamente, yendo a jugar a casinos sin importarle si cuenta con dinero, comiendo, viendo pornografía, entre otros comportamientos que le son dañinos y le quitan la energía para hacer cosas positivas para si mismo.



Depresión, un paso al suicidio

Cuando la persona vive con deseos suicidas está pasando por una depresión, que es una enfermedad común, pero no grave, sostiene Sorrell.

"La depresión puede manifestarse de distintas maneras, pero un tratamiento puedo ayudar a mejorar a las personas incluso con los grados más graves de depresión y evitar que deseen solucionar sus problemas suicidándose", dice.

Si usted conoce a alguien que sufre sentimientos de tristeza continuos, desesperanza, culpabilidad, irritabilidad o inquietud, ayúdela, puede tener depresión.

¿Y cómo se le puede tender una mano? Además de los tratamientos de salud mental que proporcionan organismos como Centro de Salud Mental y Bienestar de Yuma, la comunidad cuenta con una línea de crisis gratuita de Cenpatico, organismo proveedor de servicios de salud mental en el estado.

La línea 1-866-495-6735 es gratuita, está disponible siete días de la semana 24 horas al día y especialistas escuchan a quien llama para orientarlo y apoyarlo en su momento de depresión.

La doctora Sorrell también puede ser contactada para orientación en el (928) 304-3866 o a través de Facebook en Yuma Mental Health & Wellness Center donde atiende en Inglés y Español.

Este tema, aunque duro, es real, y se puede presentar en momentos como esta temporada que para la mayoría de los residentes es festiva, pero que para algunos que padecen de depresión puede apartarlos, si no son atendidos, y orillarlos al suicidio, por lo que es bueno saber que existen alternativas para dejar de pensar en lo malo y seguir adelante con el gran perro negro como es presentado en el video de la depresión que, si la sabemos detectar a tiempo, hasta podremos convivir con él y sobrellevarla y sobrevivir que es lo más importante.