

¿QUÉ DESENCADENA LOS PENSAMIENTOS DE SUICIDIO?

Las causas de la depresión relacionada con el ejército

El Trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una de las principales causas de suicidio entre el personal militar. El TEPT es una enfermedad grave que afecta a muchas tropas que han regresado del combate. Nace de experiencias traumáticas recientes y hace que uno tenga recuerdos recurrentes del terrible evento, una y otra vez.

Los síntomas del TEPT incluyen ansiedad y confusión, así como una sensación de "no adaptación". Puede aparecer meses después de un evento traumático, o incluso años después. En muchos casos, ha llevado al suicidio.

¿Pero qué hay de los militares activos? Muchos soldados actualmente desplegados sufren de depresión severa debido a una multitud de causas, que incluyen:

- Estrés financiero
- Un divorcio o ruptura con una novia/novio
- Abuso de alcohol y drogas
- Pérdida reciente de un ser querido
- Lesión cerebral traumática (LCT)
- Dada de alta del ejército
- Trauma debido presenciar una muerte
- Nuevos y prolongados despliegues
- Estar alejado de sus seres queridos por un tiempo prolongado
- Pérdida de un trabajo
- Humillación frente a sus compañeros

Estas experiencias pueden conducir a la depresión, disminución de la autoestima y, en casos extremos, pensamiento de suicidio. El alto estrés del combate solo intensifica estas inseguridades, aumentando en gran medida el riesgo de un intento de suicidio.

CONOZCA LAS SEÑALES DE ALERTA

El suicidio es una tragedia, pero se puede prevenir si conoce los signos de alerta:

- Aleatorios ataques de ansiedad
- No puede dormir o siente que no hay razón para levantarse
- Sin autoestima
- No se puede concentrar
- Cambio severo de peso, ganando o perdiendo
- Pérdida de energía o motivación
- Cambios de humor, se vuelve menos social

Si notas alguno de estos comportamientos o cambios en un compañero soldado, entonces es extremadamente importante contarle a alguien tan pronto como sea posible. Se puede prevenir el suicidio, pero solo si alguien nota las señales de alerta.

LOS HECHOS SOBRE LOS SUICIDIO MILITARES

Pon a prueba tus conocimientos respondiendo las siguientes preguntas:

1. Lo peor que podrías hacerle a un soldado severamente deprimido es hablar de suicidio.
a. Verdadero b. Falso
2. Las tasas de suicidio en el ejército han disminuido en los últimos años debido a la presencia reducida en áreas hostiles.
a. Verdadero b. Falso
3. Si le dice a un oficial de salud militar que ha tenido tendencias suicidas debido a un despliegue prolongado, perderá su estado a autorización de seguridad y lo más probable es que se le dé de alta.
a. Verdadero b. Falso
4. Si sospecha que un compañero soldado está considerando suicidarse, lo primero que debe hacer es preguntarle, "¿Estás pensando en suicidarte?"
a. Verdadero b. Falso
5. La mayoría de los suicidios son actos impulsivos y son prácticamente imposibles de predecir.
a. Verdadero b. Falso

Respuestas: 1. Falso; 2. Falso; 3. Falso; 4. Verdadero; 5. Falso

SUICIDIO MILITAR



Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSMIL-02S

HÉROES CAÍDOS

NUNCA DEJES A UN HOMBRE ATRÁS

Prevención de un suicidio

Conoces a James desde que fuiste al servicio activo en Afganistán y se han convertido en buenos amigos. Pero últimamente, James no está actuando como él: dejó de despertarse con los otros soldados. Ha dejado de hablar contigo. Comienza a desobedecer órdenes y ha bajado 20 libras por no comer. Un día, él te dice que está pensando en "terminar con todo". ¿Qué deberías hacer?

1. **Mantener la calma.** Su compañero soldado es altamente reactivo, y un buen comportamiento de tu parte es justo lo que él necesita en este momento.
2. **Sé directo.** Pregúntale: "¿Estás pensando en suicidarte?" Estoprobablemente le sorprenda, y puede ser lo que necesite para abrirse y hablar contigo.
3. **Muestra preocupación.** Habla con él y pregúntale acerca de la causa de sus sentimientos y escucha. Hazle saber que no está solo.
4. **Obtenga ayuda profesional.** Pero NO lo dejes solo. Asegúrate que este acompañado en todo momento.
5. **Tranquilízalo.** Asegúrate de que entiende que recibir ayuda no afectara su permanencia militar, y que sus sentimientos no son un signo de debilidad.



MÁS BAJAS QUE LA GUERRA DE AFGANISTÁN

Es difícil de creer, pero los suicidios relacionados con el ejército han cobrado más vidas que la guerra en Afganistán. Aunque los veteranos representan una gran parte de los suicidios en general, el personal activo de 19 a 29 años se está quitando la vida a un ritmo sin precedentes. En 2009, las fuerzas armadas atribuyeron 334 muertes a heridas auto infligidas, en comparación con las 319 víctimas sufridas por los insurgentes.



LA VERDAD DE TODO

Los hechos y los mitos del suicidio

La verdad es que puede prevenirse el suicidio, pero solo si se conocen los hechos. Hay muchos mitos y conceptos erróneos sobre el suicidio, especialmente el suicidio de soldados o veteranos.

Estos son algunos de los mitos más comunes sobre el suicidio:

1. **Mito: Hablar con alguien sobre el suicidio les dará la idea de hacerlo.**

Hecho: Las personas suicidas ya tienen la idea en mente, ya sea que hablemos o no. Hablar con un soldado sobre la depresión o el suicidio en realidad puede ser el primer paso en el camino hacia la recuperación.

2. **Mito: Las personas que hablar de cometer suicidio son menos propensas a pasar por eso.**

Hecho: De acuerdo al Departamento Médico de Salud Conductual del Ejército de los Estados Unidos, casi el 80% de los soldados que se suicidan hablan sobre sus planes. El problema era que nadie los tomaba en serio. Si alguien habla con usted sobre el suicidio, NUNCA lo haga pasar como una broma o una amenaza vacía. Obtén ayuda de inmediato.

3. **Mito: Decirle a un oficial que has tenido pensamientos suicidas afectara tu estadia en el ejército.**

Hecho: Muchos soldados temen que por decir a un oficial sobre su situación, dañara su potencial para entrar a una buena escuela u obtener un ascenso en el ejército. Simplemente, no es cierto. De hecho, consultar a un oficial o funcionario de salud sobre pensamientos de suicidio ni siquiera afectara su estado de autorización de seguridad.

4. **Mito: El suicidio es un acto impulsivo.**

Hecho: En realidad, la mayoría de los suicidios son planificados cuidadosamente, a veces con semana de anticipación. La mayoría de las personas que se suicidan hacen una especie de grito de socorro primero. Es por eso que es fundamental conocer las señales de advertencia y buscar ayuda si sospecha que un amigo, ser querido o un compañero soldado es suicida.

EL DOLOR DE UN SOLDADO

Una tragedia prevenible

Muchas tropas regresan a sus familias con un campo de batalla de recuerdos, flashbacks violentos y sentimientos de pena o depresión profunda. Y muchos soldados no saben a dónde recurrir, o se sienten avergonzados o tienen miedo de hablar. La depresión relacionada con el ejército reclama más de 6,400 vidas al año solo en los Estados Unidos. Tanto militares activos como veteranos, y eso no incluye los intentos fallidos de suicidio y el abuso severo de sustancias. El suicidio duele a todos: el suicidio de un soldado puede hacer que toda una comunidad se ponga boca abajo, causando sufrimiento para toda la familia y amigos, y una sensación colectiva de trauma para su pueblo o ciudad.

DONDE ACUDIR PARA OBTENER AYUDA

Encontrando apoyo

La única forma verdadera de vencer su depresión es compartirla con aquellos que entienden su situación. Millones de soldados han establecido una vida perfectamente feliz y normal, todo porque estaban abiertos son su depresión y tendencias suicidas.

El ejército de los Estados Unidos tiene una gran red de grupos de apoyo en todo el mundo, específicamente diseñado para soldados que sufren de depresión severa. Para obtener más información sobre la prevención del suicidio militar, visite cualquiera de los siguientes sitios web:

<https://www.nationalresourcedirectory.gov/health>

<http://www.behavioralhealth.army.mil/>

<http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/>

O contacte directamente:

Línea de prevención de suicidios: 1-800-273-TALK (8255)

Para aquellos que sufren por un soldado caído, visite el sitio web de TAPS (Programa de asistencia para trastornos para sobrevivientes): <http://www.taps.org/>

