

MANIFIESTO POR EL DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Hemos querido convocar la lectura de un manifiesto en Sabiñánigo con motivo del Día Mundial de la Prevención del Suicidio para lanzar un mensaje de esperanza y para llamar a la acción ante un problema que, lejos de mejorar, se está viendo incrementado en los últimos tiempos.

Teniendo en cuenta la cifra de 4.227 suicidios registrados en el último año y que por cada acción consumada se producen otros veinte intentos, podemos hacernos una idea de la magnitud de este problema.

Cada año, desde la Confederación Española de Salud Mental, entidad que aglutina a las distintas federaciones y asociaciones de familiares que trabajamos para la rehabilitación e integración social, familiar y laboral de las personas con problemas de salud mental, se fija la mirada en un colectivo vulnerables. En esta ocasión se ha puesto el foco en el mundo del deporte.

Todos y todas disfrutamos con las competiciones deportivas de alto nivel. Sin embargo, desconocemos las exigencias y privaciones que hay detrás del esfuerzo que los y las deportistas realizan para conseguir cada vez mejores marcas. Nos quedamos en la belleza de los ejercicios, pero olvidamos la lucha diaria para superarse.

Mientras están en la plenitud de sus carreras, la mente y el cuerpo permanecen centrados en el alto rendimiento y tienen la fortaleza suficiente como para manejar situaciones de frustración. Aun así, la presión del éxito es una amenaza constante y la mente puede acabar cediendo y pidiendo un tiempo de reflexión.

Por otra parte, el extremado esfuerzo al que deben someterse hace que las condiciones físicas acaban resintiéndose al cabo de unos pocos años y se vean obligados a enfrentarse al final de su carrera deportiva. En este momento, especialmente delicado, es necesario que cuenten con sistemas de apoyo que les ayuden a redirigir sus vidas más allá de la competición, y se reduzca así el riesgo de una conducta suicida ante la incertidumbre profesional y personal que se plantea con el fin de la actividad que han venido realizando durante décadas.

Hemos visto la vulnerabilidad en el deporte, pero lo cierto es que el problema del suicidio sigue siendo un fenómeno social silenciado y esto nos impide formular una solución.

El estigma, la culpa, y los prejuicios obstaculizan la prevención, la detección precoz, y el posterior tratamiento.

Para afrontar estos obstáculos es preciso actuar de forma positiva y consciente. Por una parte, hay que desmontar los mitos y falsas creencias, e intervenir según la evidencia científica. Es necesario planificar los servicios de atención en los ámbitos educativo, laboral y sanitario.

Hay que crear sistemas de apoyo, de acompañamiento, y de seguimiento posteriores a las crisis suicidas. La persona con ideaciones debe interactuar con la sociedad, sentirse comprendida, y desarrollar un instinto de supervivencia que le ponga en el camino de la recuperación.

Debemos sensibilizar a los medios de comunicación, para que se involucren en la prevención de la conducta suicida, ofreciendo información de calidad y un catálogo de recursos y recomendaciones.

Una vez rompamos el silencio, y aflore una conciencia colectiva, habremos creado un entorno propicio para que la persona pida ayuda, se sincere, exprese sus sentimientos, y conecte con la vida.

Muchas gracias por vuestra presencia hoy aquí. El primer paso es la concienciación. Y el hecho de que estéis hoy aquí con nosotros nos hace pensar que la meta está un poquito más cerca.