“FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN DE LAS CONDUCTAS SUICIDAS EN JÓVENES, DESDE UNA PERSPECTIVA SINDEMICA”

Lic. Alejandra Rossi

UNC

GPR

PROGRAMA DE GESTIÓN DE PRIMERAS RESPUESTAS EN SALUD MENTAL ANTE EVENTOS CRÍTICOS COMUNITARIOS

Facultad de Psicología

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

Realidad en Argentina

* En Córdoba la tasa anual es de 6,4 cada 100.000 habitantes.

* En este contexto, el 55% de las muertes de personas entre los diez y los veinte años de edad corresponde a causas externas, de las que el suicidio es la segunda más importante a nivel nacional (Muertes No-Naturales)

* Por otra parte, resulta importante atender también a que muchos de los intentos de suicidio no producen la muerte, pero sí producen graves secuelas, lo que conlleva años de vida ajustados por discapacidad (Método)

Investigación:

Factores de riesgo y protección de conductas suicidas en adultos jóvenes durante COVID-19: Un estudio piloto en línea con perspectiva sindémica

Universidad Católica de Córdoba

Los estudios de identificación de factores riesgo y protección han sido realizados, en su mayoría, en contextos sociales y sanitarios estables.

La crisis sanitaria, social y económica impuesta por la pandemia COVID-19 requiere comprender el rol de estos factores en un contexto social inestable y de gran incertidumbre que tiene el potencial de incrementar el riesgo y disminuir la protección de conductas suicidas.

En el contexto de la pandemia COVID-19, con el incremento de estresores sociales, sanitarios y económicos, sumados a la disrupción de los sistemas de soporte a consecuencia del aislamiento social, sugieren un posible aumento de los factores de riesgo asociados a las conductas suicidas (por ejemplo, desesperanza y depresión) y un debilitamiento de los factores de protección (por ejemplo, apoyo social).

Investigaciones previas que dan cuenta de los **factores de riesgo** indican como principales a:

- Depresión
- Desesperanza
- Crisis de diversa índole
- Desordenes psiquiátricos
- Uso de alcohol
- Conflictos con padres y miembros de la familia
- Identidad sexual y genero

En cuanto a los factores de protección:

- Conexión social
- Capacidad para resolver problemas
- Alta autoestima

La teoría sindémica ha sido propuesta como un marco para comprender la interacción de **múltiples factores de riesgo** para y la acumulación de riesgo dispares en salud a nivel poblacional.

A diferencia del modelo tradicional en investigaciones de riesgo y protección que busca identificar y aislar las causas únicas de enfermedad mientras que controla factores asociados (por ejemplo, pobreza), la teoría sindémica **integra los determinantes sociales en salud** no solamente en su contribución en la aparición de enfermedad sino también en la trayectoria de recuperación, y los ancla en contextos específicos.

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

Por ello esta teoría es central para comprender no sólo disparidades en salud, (como encontramos evidencia en las conductas suicidas), sino también en la planificación de estrategia de salud pública atentas a la prevención y tratamiento diferenciado en instancias específicas.

La disparidad más visible fue la nula accesibilidad a recibir asistencia en los servicios de salud ante situaciones de crisis excepcionales, no patológicas,

¿A qué nos referimos cuando decimos que una persona está en

?

*"Una crisis es un **estado temporal** de trastorno y **desorganización**, caracterizado principalmente por una **incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados** para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un **resultado positivo o negativo**"*

(SLAIKEU, K.)

¿Qué hace que una crisis desemboque en crecimiento y otra en un daño inmediato o problemas psicológicos?

Gravedad del suceso

Recursos sociales

Recursos personales

Se comenzó a reforzar e implementar acciones:

Programa Provincial de Prevención del Suicidio adecuado al aislamiento

Actividades de Posvención (grupos de duelo)

Capacitaciones a efectores del sistema de salud y de la comunidad (fuerzas vivas)

GATEKEEPERS ENTRENAMIENTO PARA GUARDIANES

GATEKEEPERS (GUARDIANES)

Los guardianes incluyen a cualquier persona estratégicamente posicionada en la sociedad, para reconocer, ayudar y enlazar con otros recursos de ayuda (PPR) Preguntar-Persuadir-Referir, a través de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) o a través del indicativo PARAR- PENSAR- ACTUAR (PPA).

Profesionales y no-profesionales entrenados para la prevención del suicidio, a través de la identificación y detección de las señales de alerta en una crisis suicida; con la pericia para responder ante la misma.

Objetivos del entrenamiento

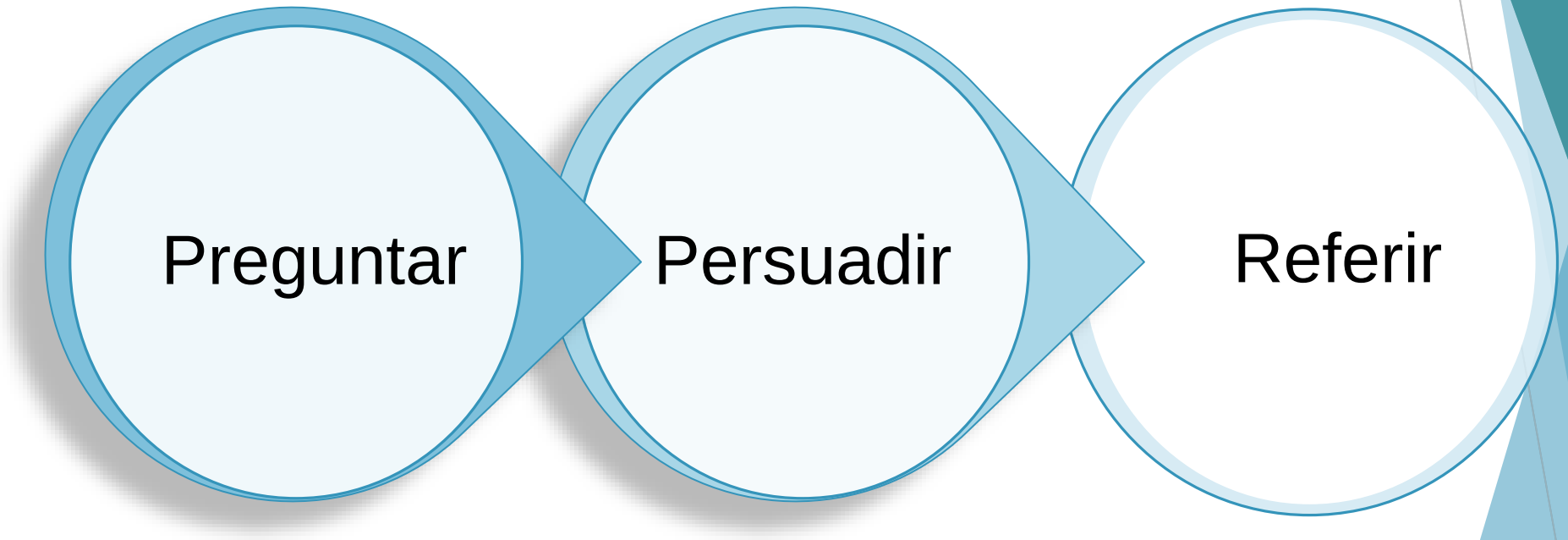
1. Reconocer a alguien en riesgo de suicidio.

1. Intervenir con aquellos que estén en riesgo.

1. Referirlos a un recurso apropiado.

¿CÓMO HACEMOS ESTO?

- Utilizando la **validación** como estrategia técnica
- Desplegando el protocolo PPR
- Haciendo uso de los Primeros Auxilios Psicológicos
- Usando el metodo Parar/Pensar/Actuar


Preguntar
Persuadir
Referir

IDEAS
Y
CONDUCTAS SUICIDAS

¿COMO PREGUNTAR?

- ES IMPORTANTE PREGUNTAR DE MANERA **ABIERTA** SOBRE EL SUICIDIO.
- ESCUCHAR Y **MANTENER LA CALMA**.
- **NO** HACER JUICIOS NI REGAÑAR.
- HACER PREGUNTAS **CONCRETAS Y CLARAS** (SIN TITUBEOS).

RECUERDEN: PREGUNTAR NO INDUCE LA CONDUCTA, NO LE DA LA IDEA.

JE PREGUNTAR?

- ¿HAS QUERIDO ESTAR MUERTO?
- ¿HAS PENSADO EN SUICIDARTE?
- ¿HAS INTENTADO SUICIDARTE?

PERSUADIR DE SUSPENDER LAS CONDUCTAS SUICIDAS Y BUSCAR AYUDA

NO ES…

- NO ES INTENTAR CONVENCER.
- NO ES RETAR NI SERMONEAR
- NO ES HACER UN PSICODIAGNÓSTICO
- NO ES UNA PSICOTERAPIA

¿CÓMO PERSUADIR?

- Hacer que la persona se sienta escuchada y hacerle saber que no se le juzga (validación)
- Plantearle alternativas de apoyo profesional (resolución de problemas y búsqueda de ayuda)
- Ofrecer acompañarle a buscar atención especializada (apoyo incondicional)
- Motivar

DISMINUIR LA DESEABILIDAD DE LA MUERTE

- INDAGAR SOBRE CUÁLES SON LOS MOTIVOS QUE UNA PERSONA TIENE PARA PENSAR EN LA MUERTE COMO SOLUCIÓN
- MOSTRAR Y RESALTAR LOS INCONVENIENTES DE LA MUERTE POR SUICIDIO
- AYUDAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- OFRECER APOYO

AUMENTAR LA MOTIVACIÓN PARA BUSCAR AYUDA

- INDAGAR RAZONES PARA VIVIR Y POTENCIARLAS
- PREGUNTAR QUÉ COSAS LE HAN AYUDADO A MANTENERSE VIVA/O
- DAR Y/O POTENCIAR ESPERANZAS
- NEGOCIAR INTENTAR UNA SOLUCIÓN DIFERENTE POR UN TIEMPO ESPECÍFICO (EJ. HACER TERAPIA POR CUATRO MESES)

REFER IR

REFERIR

- DAR INFORMACIÓN PRECISA Y EVITAR EL PELOTEO
- SER RESPONSABLE Y DAR SEGUIMIENTO
- ACOMPAÑAR A UNA INSTITUCIÓN DE SALUD
- BUSCAR LA AYUDA MEJOR CAPACITADA QUE SEA POSIBLE

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

***Respuesta humana* de apoyo** a otro ser humano que estuvo expuesto recientemente a una **situación muy estresante**.

Se brinda a las personas que se encuentran afectadas por una situación de emergencia. Apunta **principalmente a las *emociones de ese momento***, y no a los daños físicos.

No es necesario que la persona que brinde esta primera ayuda sea profesional de la salud mental. Es una *técnica* que requiere entrenamiento y preparación (OPS, 2012).

¡!

OBJETIVOS

-Proporcionar **alivio al sufrimiento emocional**.

-**Reducir el riesgo** de que las reacciones normales se cronifiquen.

-Ayudar a satisfacer **necesidades** básicas y de supervivencia

➢ **Responden a tres sub-metas:**

- Proporcionar apoyo.
- Reducir el peligro de muerte.
- Enlazar con los recursos de ayuda.

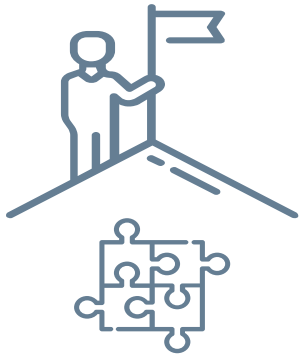
CUATROS PRINCIPIOS CLÍNICOS

OPORTUNIDAD

METAS

VALORACIÓN

COMPORTAMIENTO DEL ASISTENTE



LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGIC

1) REALIZAR EL CONTACTO PSICOLÓGICO.
2) EXAMINAR LAS DIMENSIONES DEL PROBLEMA.
3) ANALIZAR POSIBLES SOLUCIONES.
4) ASISTIR EN LA EJECUCIÓN DE PASOS CONCRETOS.
5) SEGUIMIENTO.

Método

PARAR

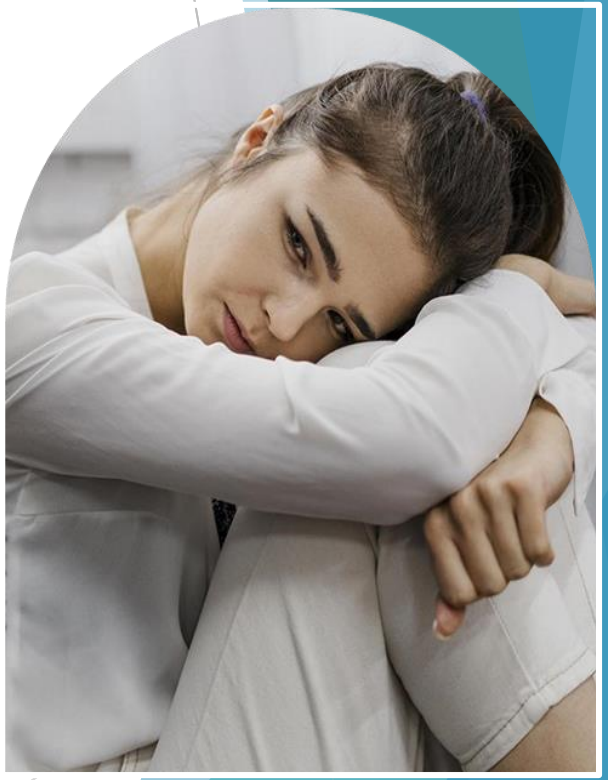
PENSAR

ACTUAR

Este método puede usarse para ayudar a otros a manejar sus problemas. Las personas necesitan sentir que tienen algo de control sobre sus vidas, la mejor manera de apoyar a otras personas es ayudarles a ayudarse a sí mismas. Esto le dará más energía y tiempo para ayudar a los demás.

TECNICAS QUE USES: NO TE PODES OLVIDAR DE LO SIGUIENTE:

PROGRAMAR UN PLAN DE SEGURIDAD



Las personas que reciben un plan de seguridad muestran menos comportamientos suicidas en el mes siguiente de la intervención.

Para utilizar el plan de seguridad es necesario que se comience por **presentar esta herramienta,** brindando una explicación de cuál es su lógica y cómo puede resultar útil.

OS A SEGUIR…

1. IDENTIFICAR UNA LISTA DE SEÑALES DE ALERTA PERSONALES QUE HABITUALMENTE PRECEDEN A LA CRISIS SUICIDA.

- IMPLEMENTAR EL PLAN DE SEGURIDAD ANTES DE QUE LA CRISIS ESCALE.
- SEÑALES TAN CLARAS Y PRECISAS COMO SEA POSIBLES, YA QUE SI NO, NO CUMPLIRÁN EL OBJETIVO DE ADVERTIR QUE SE APROXIMA UNA CRISIS.

2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE SE PUEDAN EMPLEAR POR SÍ MISMAS PARA DISTRAERSE DE PENSAMIENTOS O CRISIS SUICIDA.

EJ: CÓMO VER UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN O PELÍCULAS, HACER ALGUNA TAREA, ESCUCHAR MÚSICA O ALGÚN OTRO HOBBY.

- ASEGURARSE QUE ESTAS ACTIVIDADES AYUDEN A MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO, QUE SEAN ACTIVIDADES YA CONOCIDAS.
- ATENDER A QUE ESTAS ACTIVIDADES ESTÉN DISPONIBLES EN LOS MOMENTOS EN QUE LA PERSONA PUEDE DESARROLLAR UNA CRISIS.

3. RECURRIR A PERSONAS DEL ENTORNO PARA DISTRAERSE

- EN CASO DE ESTAR TRABAJANDO CON ADOLESCENTES, SE PUEDE INCLUIR A PARES EN ESTE PASO, SIEMPRE Y CUANDO EL VÍNCULO CON ELLOS SEA POSITIVO.

OS A SEGUIR….

4. PEDIR AYUDA A PERSONAS ADULTAS Y CONFIABLES PARA LIDIAR CON LA CRISIS

- DEBEN SER SÓLO ADULTOS DE CONFIANZA.
- COMPARTIR EL PLAN DE SEGURIDAD NO SÓLO CON EL PACIENTE SINO CON TODAS LAS PERSONAS QUE ESTÉN INCLUIDAS EN LA LISTA.

5. LISTA DE RECURSOS SANITARIOS A LOS CUALES RECURRIR EN CASO DE UNA CRISIS SUICIDA

- CONTACTO DEL PROPIO TERAPEUTA EN ESTE PASO.
- EN ADOLESCENTE, ES IMPORTANTE INCLUIR A LOS PADRES O CUIDADORES LUEGO DE ACORDAR LOS PASOS CON EL PACIENTE.
- MANTENER UN ENFOQUE COLABORATIVO: REALIZAR ACCIONES A ESPALDAS DE LA PERSONA ASISTIDA PUEDE LLEVAR A UN RECHAZO DEL PLAN.

6. PLANIFICACIÓN DE UN AMBIENTE SEGURO Y LA LIMITACIÓN DEL ACCESO A MEDIOS LETALES.

- INCLUIR A OTROS (ADULTOS).
- RETIRAR LOS MEDIOS LETALES COMO ARMAS DE FUEGO, VENENO, MEDICAMENTOS, CUCHILLOS U OBJETOS CORTOPUNZANTES Y CINTOS.
- ACORDAR UN MONITOREO DE ACUERDO AL NIVEL DE RIESGO

en salud mental. fac. psicologia. unc.

- Mail: **gestionprimerasrespuestas@gmail.com**
- Instagram: **gprensaludmental / alejandrarossi2000**

GPR
PROGRAMA DE GESTIÓN DE PRIMERAS RESPUESTAS EN SALUD MENTAL ANTE EVENTOS CRÍTICOS COMUNITARIOS

Facultad de Psicología
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

UNC

¡Muchas Gracias!

GPR

PROGRAMA DE GESTIÓN DE PRIMERAS RESPUESTAS EN SALUD MENTAL ANTE EVENTOS CRÍTICOS COMUNITARIOS

PROGRAMA PROVINCIAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

UNC

SECRETARÍA DE SALUD MENTAL

Ministerio de SALUD

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA

ENTRE TODOS

Facultad de Psicología

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA