Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

El silencio es fatal [1]

Enviado el 22 agosto 2014 - 12:54pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Contribución de CienciaPR:

Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y
generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuan
organización.

Autor de CienciaPR:

Leopoldo Cabassa [2]

Fuente Original:

El Nuevo Día [3]

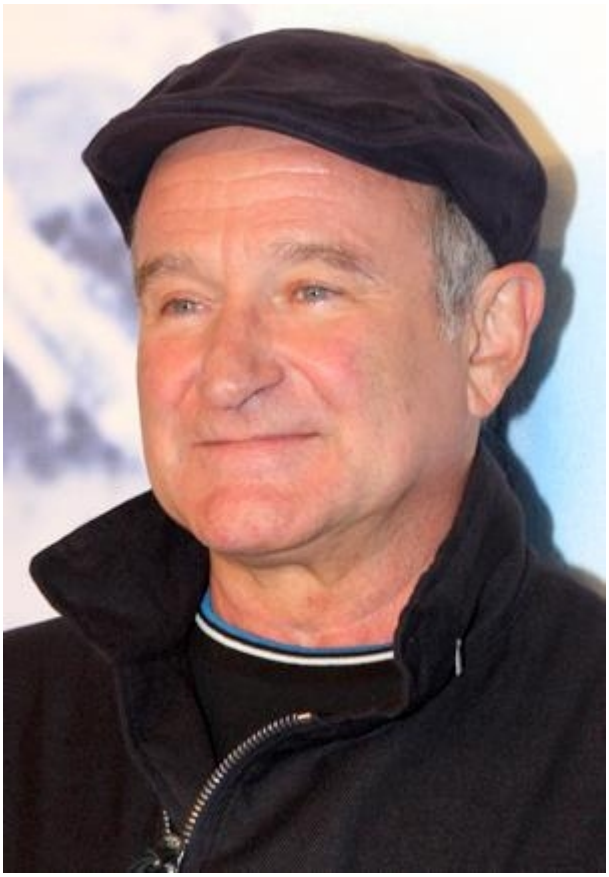


Photo / Foto: Wikipedia

Cada día aproximadamente 108 personas se suicidan en los Estados Unidos, resultando en 39,000 muertes anuales. Estas tragedias se pueden prevenir con tratamiento médico y el apoyo de familiares y amigos.

La reciente muerte del comediante y actor Robin Williams ha traído la realidad de la depresión y el suicidio a nuestros hogares. Muchos sufrimos en silencio por miedo al estigma y el tabú relacionado con estos temas en nuestra familias, comunidades y en nuestra sociedad. Toma una tragedia de un ser tan querido y admirado para hablar sobre estas condiciones médicas.

La depresión si no es tratada puede ser fatal; es algo que poco a poco destruye la esperanza, los pensamientos, y el comportamiento de una persona. Para muchos, la depresión es como estar en una calle sin salida; en un laberinto de desesperación consumido en una nube de angustia y dolor en donde no hay salida, no importa cuánto trates.

La depresión no discrimina e impacta a hombres y mujeres de todas las edades, razas, grupos étnicos, preferencias sexuales, niveles de educación, creencias religiosas y todo tipo de clase social; desde el más rico hasta al más pobre. La depresión no es una deficiencia de carácter o una debilidad personal; es una condición médica seria que se puede prevenir y tratar con medicamentos y psicoterapia individual o en grupo.

Como profesional de salud mental que no solamente ha ayudado y estudiado a personas sufriendo de depresión y pensamientos suicidas pero que también ha vivido la desesperación de estar deprimido y pensar en quitarme la vida, lo más importante que he aprendido de estas experiencias es que el silencio es fatal y que hay esperanza buscando ayuda y apoyo.

Pero no es fácil romper este silencio; es doloroso expresarse o escuchar la angustia de seres queridos afligidos por la depresión y pensamientos suicidas. Hay que hablar y hay que prestar oído a alguien que esta consumido por la depresión y no dejar que la persona se trague y se hunda en su propia angustia. El primer paso para ayudar a alguien sufriendo de estas enfermedades es estar dispuesto a escucharlos. Esta es una de las estrategias recomendadas por la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) en su nueva campaña #iwilllisten (http://naminyc.iwilllisten.org/ [4]). Los invitos a que visiten esta página, escuchen las historias de otras personas que han sufrido y se han recuperado de la depresión y otras enfermedades mentales y hagan su promesa de escuchar. Rompiendo el silencio y hablando con nuestros seres queridos, nuestros familiares, amigos, y compañeros de trabajo sobre la depresión y el suicidio podemos ayudar a alguien en necesidad y combatir el estigma y el temor que previene que muchas personas no busquen ayuda.

El autor es Catedrático Asociado en la Escuela de Trabajo Social de Columbia University y miembro de Ciencia Puerto Rico (www.cienciapr.org [5]).

Tags:

- depresión [6]
- depression [7]
- enfermedades mentales [8]
- mental illness [9]
- salud mental [10]

- mental health [11]
- Robin Williams [12]

Categorías de Contenido:

- Ciencias biológicas y de la salud [13]
- Ciencias Sociales [14]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-silencio-es-fatal?page=1

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-silencio-es-fatal [2] https://www.cienciapr.org/es/user/leojcienciapr [3] http://tinyurl.com/lysytqx [4] http://naminyc.iwilllisten.org/ [5] http://www.cienciapr.org [6] https://www.cienciapr.org/es/tags/depresion [7] https://www.cienciapr.org/es/tags/depression [8] https://www.cienciapr.org/es/tags/enfermedades-mentales [9] https://www.cienciapr.org/es/tags/mental-illness [10] https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-mental [11] https://www.cienciapr.org/es/tags/mental-health [12] https://www.cienciapr.org/es/tags/robin-williams [13] https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0 [14] https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/social-sciences-0