

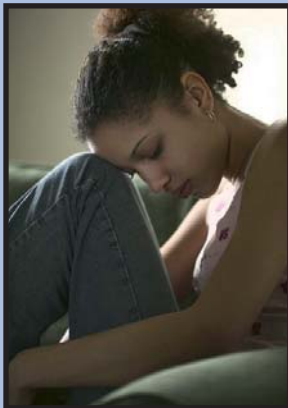


Depresión y suicidio juvenil

Introducción

Hoy hablaremos de un problema que, tristemente, se está dando en las generaciones jóvenes actuales y que cada vez se da con mayor fuerza e impacto. Me refiero a la depresión en la juventud; a esa depresión que puede conducir al suicidio.

En otras épocas de la historia de la humanidad era difícil hablar del suicidio en jóvenes, pues era poco frecuente y no era considerado como algo importante. A lo largo de la historia siempre ha habido jóvenes que se suicidan pero nunca en las proporciones en las que se está dando en estos tiempos. La depresión juvenil es una realidad aplastante y preocupante; el suicidio en la juventud ocupa una de las principales causas de muerte en todo el mundo.



La forma de vida que estamos llevando en estas épocas favorece poco la reflexión, el pensamiento o el buscar soluciones a los problemas; más bien, favorece las emociones, los sentimientos y los excesos que llevan a muchos jóvenes a la depresión y, algunos de ellos, al suicidio.

La palabra depresión se ha puesto de moda no sólo en México sino en varias partes del mundo. Se oyen expresiones como: *“Fulano está deprimido”* o *“Aquella persona padece de depresión, está triste y no sabemos qué le pasa”*. Sin embargo, a pesar de que se menciona tantas veces, pocas personas conocen los efectos que puede traer la mala atención a este padecimiento.

Si no se atiende correctamente, la depresión puede provocar que durante muchos años la persona vea la vida de manera triste, oscura, gris o que quiera quitarse la vida. No es suficiente con que sepamos que existe la depresión, es necesario saber en qué consiste, cómo reconocerla y cómo tratarla.

Muchas veces, cuando vemos un joven de 20 años deprimido y triste, lo menospreciamos y no le hacemos caso a esa tristeza; esto puede ser un

error gravísimo, e inclusive, un error fatal. En México, nuestro país, alrededor de 10 millones de personas en estos momentos están sufriendo depresión. Es decir, una de cada diez personas está sufriendo depresión en nuestro país.

¿Qué es la depresión? Síntomas importantes

La depresión es una enfermedad que presenta varios síntomas que van más allá del solo hecho de sentirse tristes, nostálgicos o de mal humor; cualquier persona sin estar deprimida puede tener esos sentimientos. La depresión es una enfermedad que envuelve todo el cuerpo e implica ciertos efectos, particularmente en el estado de ánimo, comportamiento y forma de pensar.

Algunos de los síntomas más importantes y representativos de la depresión, además de sentirse profundamente triste o tener ganas de llorar, son los siguientes:

- **Exceso o falta de sueño:** la persona ve que sus hábitos de dormir están afectados porque ahora duerme de más o porque al llegar la noche, nada más da vueltas en la cama, está triste y no puede conciliar el sueño; estos pueden ser síntomas de depresión.
- **Cambios en los hábitos alimenticios:** la persona come más cuando está deprimida o, por el contrario, puede perder el apetito y simplemente no tiene ganas de comer. Estos cambios en los hábitos alimenticios pueden reflejarse en el peso.
- **Pérdida de interés en las actividades que antes solía disfrutar:** antes al joven le gustaba jugar fútbol, platicar con los amigos o leer y ahora prefiere no participar y está apático. Este es un punto muy importante que debemos tomar en cuenta; no es normal que de la noche a la mañana lo que antes tanto llamaba la atención, ahora no interese. Este puede ser un dato claro de que la persona está en un estado de depresión.
- **Dificultad para pensar o concentrarse:** la persona antes de estar deprimida tenía un pensamiento ágil, podía concentrarse para resolver algún problema y de repente ya no puede concentrarse, no puede

resolver los problemas que antes resolvía con tanta facilidad.

•**Pérdida de energía:** la persona se siente cansada, sin energía, le es trabajo levantarse de la cama en la mañana; siente que no hay energía para vivir, siente que no tiene el impulso y la fuerza necesarios para hacer el trabajo y anda como arrastrando los pies.

•**Sentimientos de culpa y desesperanza:** la persona no tiene esperanza de salir adelante de sus problemas, lo ve todo oscuro y gris, aún cuando su vida sea agradable y se encierra en su cuarto con sentimientos de culpa.

•**Pensamientos en torno a la muerte:** la persona piensa en quitarse la vida o en morir pronto. No es normal que una persona piense esto a menos que tenga una enfermedad terminal; si una persona piensa en esto, ¡cuidado! estamos ante un caso de depresión severa que ocupa urgentemente tratamiento y ayuda profesional.

Es muy importante estar pendiente de estos síntomas, ¿en su casa hay algún joven de 17 o 18 años que se ve triste? ¿Hay personas que se ven cabizbajos? Hay que estar atentos, puede ser que tengan depresión, y si realmente es depresión van a necesitar ayuda profesional.

¿Por qué se deprimen los jóvenes?

Nos hacemos esta interrogante porque se supone que la juventud es una época en donde reina el optimismo porque hay fuerza, salud y energía, porque es una época de la vida en donde la persona emprende muchas cosas. Entonces, ¿por qué es tan frecuente hoy en día ver jóvenes deprimidos? Primero hay que entender qué está pasando con la juventud actualmente.

La juventud es en sí misma una edad estresante en la que se experimentan muchos nervios y muchas presiones. Es estresante porque la persona ya no es un niño, el niño no es responsable de sus actos, no se ocupa del futuro, pero el joven ya no es un niño y empieza a enfrentar la vida, el futuro. Existe un temor, el joven comienza a preguntarse qué va a ser de su vida dentro de unos años en el área profesional y sentimental.

También la juventud es una edad estresante porque hay nuevas responsabilidades. Los niños pueden tener responsabilidades como mantener limpio

su cuarto, tender la cama, cumplir con las tareas escolares o sacar las bolsas de basura cuando pasa el camión recolector. Pero cuando ya se es joven las responsabilidades son muy distintas y eso hace que sea una edad sumamente estresante.

También hay otras situaciones que pueden llevar al joven a deprimirse, por ejemplo, los problemas familiares tan frecuentes como los pleitos, las separaciones, los divorcios y la desintegración familiar. Está bien demostrado por estudios serios que esto afecta gravemente a los hijos y jóvenes que forman parte de esa familia. El joven no es indiferente a los problemas familiares, él ve los problemas y se entristece.



Además, se puede deprimir por la soledad. Hay muchos jóvenes solos hoy en día, jóvenes que no encajan en ningún lado y se sienten realmente solos. En la consejería he escuchado en muchas ocasiones a jóvenes diciendo: *“Yo me siento solo y triste, sí tengo amigos en la escuela pero luego siento que nadie me comprende, que mi vida no le importa a nadie”*.

Ese sentimiento de soledad, cuando no se sabe salir de él, aplasta al joven y lo lleva a un estado de tristeza continua en el que no le encuentra sentido a la vida. Se siente solo y muchas veces está realmente solo. Para salir de esa soledad el joven muchas veces cae en las trampas que la vida le tiende. Hay ocasiones en que el joven no encuentra ninguna salida y la soledad lo lleva a la depresión.

También el joven se puede deprimir cuando hay una ruptura amorosa, es decir, cuando el joven ha llevado un noviazgo, quizás muy especial, que duró varios años y finalmente se terminó. Esto es particularmente cierto cuando en ese noviazgo no hubo límites en el ámbito sexual, es decir, no hubo solamente besos y abrazos, sino que hubo incluso relaciones sexuales y caricias de todo tipo.

Cuando finalmente esa relación termina, habitualmente termina porque uno de los dos se enfadó e inventa pretextos tontos para dejar al novio o novia o cuando quizá ya le gustó otra jovencita o joven. La persona que es dejada y que tuvo mucha intimidad con el novio o novia, se convierte en una persona propensa a la depresión.

Por eso es importante saber vivir la juventud, es importante saber que cuando hay un noviazgo, éste debe tener como finalidad el matrimonio y aún así debe tener un límite. Hoy en día es normal que los jóvenes tengan relaciones sexuales, cualquier joven que me está escuchando ahora podría decir: *“este hombre no sabe lo que dice, es normal que ahora los jóvenes tengamos relaciones sexuales, los tiempos han cambiado, es normal, natural y correcto”*.

La depresión, una enfermedad actual

Cuando comparamos el número de jóvenes que hoy se suicidan con el de hace 50 o 60 años, vemos que hay una gran diferencia. También debemos ver cómo son los jóvenes de hoy y qué los lleva a la depresión y al suicidio; ¿qué es lo que los jóvenes antes no vivían? Es obvio que los tiempos han cambiado y la mentalidad también; sin embargo, es necesario ver que no todo cambio necesariamente es bueno.

Los jóvenes que se abren sin límites a las relaciones sexuales o a los noviazgos en donde hay de todo, cuando éste se termina el joven está triste y no le encuentra sentido a la vida. Hoy en día las relaciones sexuales se ven con mucha naturalidad, pero ¡créeme! cuando la emoción y el placer pasan y se termina la relación, se viven momentos de mucha tristeza y a veces de depresión.

Obviamente el uso de drogas, tan frecuente hoy entre los jóvenes, es un asunto que hace que los jóvenes se desestabilicen emocionalmente. Las drogas artificiales alteran el estado de ánimo: el joven se siente eufórico, se siente fuerte y con energía, pero en pocos minutos el estado de ánimo se baja hasta los suelos y se siente triste, pesimista. Esos estados de ánimos alterados pueden llevarlo a una vida de depresión.



La juventud está viviendo tiempos acelerados, de muchos estrés, angustia y problemas. Tratan de encontrar momentos agradables por medio del sexo y por medio de las drogas; sin embargo, esas no son soluciones reales, sólo llevarán al joven a deprimirse y probablemente a suicidarse.

Muchos de los jóvenes que a diario se suicidan en nuestro país dejan cartas de despedida en donde dicen cosas como: *“me suicido por los problemas de mis*

padres”, “me suicido porque Fulanita ya no me ama y ahora anda con otro” o “porque Fulano, mi novio, me abandonó y ahora dice que ya no me quiere, después de vivir tan intensamente nuestro noviazgo ya no le encuentro sentido a la vida”.

Otro punto importante que lleva a los jóvenes y adultos a la depresión es cuando hay una conciencia acusadora, una conciencia que no está contenta con nuestras acciones. Todo ser humano, así nos creó Dios, tiene una conciencia que nos hace ver lo bueno y malo. Cuando yo decido hacer lo bueno mi conciencia me aplaude, está en paz y yo estoy en paz con mi conciencia. Pero cuando decido hacer lo malo mi conciencia me aguijonea, me dice que soy hipócrita, que soy mentiroso, que estoy haciendo cosas que no debo hacer.

Entonces, cuando yo no respeto a mi conciencia ni le doy un lugar importante en mi vida sino que trato de quitarla, hace que mi sistema nervioso empiece a entrar en crisis porque mi conciencia me dice que debo hacer algo bueno, y yo decido hacer algo malo. Eso hace que venga una desestabilidad emocional y a la larga esto produce tristeza y depresión.

Debemos aprender a respetar nuestra conciencia, no hagas aquello que sabes que es malo, no solamente porque es malo e incorrecto, hazlo para respetar tu propia conciencia. Dios te puso esa conciencia y, a diferencia de los animales, los seres humanos sabemos si lo que hacemos es bueno o malo. Hacer lo bueno es el camino de la felicidad, escoger lo bueno es el camino de la alegría verdadera; escoger lo malo es un espejismo.

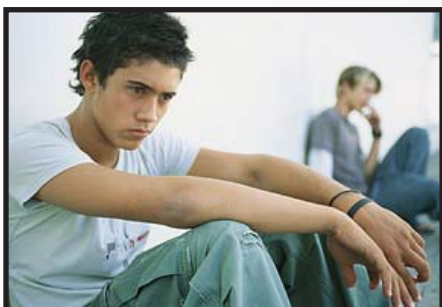
Las personas escogen lo malo porque piensan que así van a ser felices, escogen el libertinaje sexual, las drogas, el alcohol y muchas otras cosas porque ven en eso alguna felicidad. Ciertamente dan algo de felicidad y placer, sino lo dieran nadie practicarían eso. Pero al final la persona se siente vacía, siente que no tiene sentido la vida y trae una conciencia acusada y manchada, no tiene paz ni puede dormir.

Otro punto por el cual los jóvenes pueden deprimirse es por llevar una vida pasiva y sedentaria. El joven está hecho para vivir la vida con fuerza, con alegría, con energía, con propósito, haciendo alguna actividad física, pero un joven que es pasivo y sedentario es más fácil que se deprima que alguien que practica algún deporte o ejercicio.

Necesidades que deben ser satisfechas

El joven también puede deprimirse por ignorar y desatender las necesidades que tiene como ser humano. Nuestro ser está constituido de espíritu, alma y cuerpo y todos sabemos que el cuerpo se beneficia si comemos alimentos saludables, frutas, verduras, carne y evitamos los alimentos chatarra, aquellos alimentos ricos en calorías, carbohidratos y que solamente llenan pero no nutren. Todo mundo sabe que el cuerpo tiene ciertas reglas para funcionar bien; si uno hace ejercicio es saludable, pero si uno toma y fuma y nunca practica ningún ejercicio, es malo para el cuerpo.

Pero eso es sólo una parte de nuestro ser, también existe el alma, que es el espíritu, a la que hay que atenderla y la única forma de atenderla es respetando nuestra conciencia y tomando en cuenta que, como seres espirituales, tenemos necesidad de acercarnos a Dios, de tomar en cuenta a Dios en nuestras vidas.



Quando hablo de Dios no me refiero a una religión en particular, no me refiero a la necesidad de practicar alguna religión, me refiero a tomar en

cuenta que fuimos creados a imagen y semejanza de Dios y él ha puesto en nuestro corazón una necesidad que solamente él puede llenar. Un pensador, un gran estudioso que vivió hace unos siglos llamado **Bias Pascal** decía que el hombre tiene en su interior un vacío que tiene la forma y el tamaño de Dios. Con esto daba a entender que lo único que puede darle sentido a la vida del hombre es Dios mismo.

Entonces, cuando el joven no toma en cuenta a Dios sino que solamente toma en cuenta sus necesidades físicas y afectivas y por lo mismo hace ejercicio, come bien, busca algún noviazgo, alimenta su mente con la lectura de buenos libros, estudiando lo que desea, pero no atiende el ámbito espiritual, está descuidando algo muy importante, tan importante que si no lo hacemos caso, puede provocar depresión.

Quando tú, que eres joven, tienes hambre, no te pones a leer, vas y comes. Quando tienes necesidad de cultivar tu mente no vas y te comes unos tacos, te pones a leer y a estudiar. Quando te sientes vacío

o sientes que tu vida está hueca, no la vas a llenar llenando tu estómago, ni cultivando tu mente con libros: hay una necesidad espiritual que sólo Dios puede llenar.

¡Ojo! En el tratamiento de la depresión hay que identificar la causa, pues para poder tratar eficientemente la depresión, además de dar medicamentos antidepresivos, hay que dar también la solución a aquello que está llevando a la depresión. Ya mencionamos varias causas de depresión, hay que buscar la solución a esas causas para quitar delante de nosotros aquello que nos está llevando a ella. Recuerda, una depresión no tratada o mal tratada puede conducirnos al suicidio.

Conoce las cifras alarmantes del suicidio

En México, esta cifra es alarmante, es trágica. En este país, en las últimas tres décadas, el suicidio ha aumentado un 2000%. ¿Qué está pasando? Hemos roto códigos de conducta, nos hemos olvidado totalmente de Dios, hemos dicho: *“hay que darle gusto al gusto, hay que disfrutar el cuerpo, hay que vivir la vida sin restricciones”*. Esta forma de vida tiene su precio y éste es muy alto, trae una desestabilidad emocional que nos lleva a la depresión y que de ahí puede llegar al suicidio.

El aumento del suicidio en México es porque esas causas que ya mencionamos están más vigentes que nunca y porque además hay un mal tratamiento de la depresión. Una depresión mal tratada puede llevarte al suicidio.

Un estudio que hizo la **Universidad Autónoma de México** conocida como la UNAM señala lo siguiente: entre el 15 y el 45% de los que padecen depresión tienen ideas de suicidio. No quiere decir que se van a suicidar, sólo tienen ideas.

Otro dato importante es que en el mundo actual se suicidan cerca de 3500 personas. Muchas veces nos alarmamos del sida y de enfermedades como el cáncer, pero escucha esto: *el suicidio quita más vidas que cualquier otra cosa*, 1 millón 277 mil personas mueran cada año por el suicidio, de las cuales un porcentaje muy alto son jóvenes. Entre 5 y 15 mil personas intentan quitarse la vida diariamente.

Algo está pasando con nuestro mundo, algo está pasando con nuestros jóvenes. ¿Por qué la gente se está quitando la vida? ¿Por qué la gente atenta contra su propia vida? En la mayoría de los países, el suicidio

se encuentra entre las primeras causas de mortalidad general y es una de las primeras tres causas de muerte para el grupo de entre los 15 y 34 años de edad.

En nuestro país la segunda causa de muerte en jóvenes entre los 15 y 19 años de edad es el suicidio. Esto no es normal, por más de que digamos: *“bueno así es esto y ni modo”* esto no es normal. En las generaciones anteriores el suicidio no ocupaba la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años de edad.

Usted que es padre de familia, pregúntese si realmente sus hijos están encontrando el sentido de la vida, si realmente están viviendo su vida con satisfacción, con un propósito correcto y con fundamentos buenos. Si no es así estamos tentándolos a la tristeza, a la depresión y finalmente al suicidio.

¿Cuál es el perfil del suicida?

La misma Universidad (UNAM) hizo un perfil sobre el suicida y dentro de los jóvenes es el siguiente:

- Los jóvenes que tienen temor al futuro, que les preocupa demasiado el futuro.
- Los jóvenes que se sienten solos
- Los jóvenes que tienen un gran temor al error y al fracaso, que no saben sobreponerse a las derrotas y fracasos que hay en la vida.
- Los jóvenes que tienen temor a la responsabilidad de hacerse cargo de sí mismos; aquellos que tuvieron una mala formación de carácter, que no les enseñaron a enfrentar y vencer retos, sino que todo se lo dieron y ahora que ya no son niños, no saben hacerse responsables de sus propios actos.

Un dato importante para que lo tengan en cuenta los jóvenes y jovencitas es que por cada mujer que se suicida, tres varones lo hicieron. Se suicidan más hombres que mujeres, pero curiosamente son más las mujeres que intentan suicidarse y no lo logran, que los hombres. ¿Por qué se suicidan más hombres que mujeres? Porque habitualmente el hombre recurre a acciones más violentas que la mujer para quitarse la vida.



El hombre se suicida ahorcándose o dándose un balazo, mientras que la mujer trata de suicidarse tomando una sobredosis de pastillas o de algún medicamento. En muchas ocasiones, algún familiar se entera de eso y alcanza a llevar a la jovencita a alguna clínica para ayudarla y muchas veces se logra ayudarla y salvarle la vida. Pero cuando el suicidio es por medio de un balazo o ahorcamiento, pues realmente es una muerte rápida y hay poco qué hacer porque en pocos minutos la persona se quita la vida.

¿Se puede prevenir el suicidio? ¡Claro que sí!

Para prevenirlo hay que reconocer en primer lugar el estado depresivo y hay que buscar el apoyo de la familia. La familia debe ayudar y preocuparse por esa situación, debe llevar a la persona deprimida a buscar ayuda profesional o médica, a buscar un buen psiquiatra que proporcione medicamentos eficaces para la depresión.

Además hay que buscar ayuda en el ámbito espiritual. Recuerda que la palabra de Dios dice que nuestro ser se compone de espíritu, alma y cuerpo; cuando tenemos hambre, comemos; cuando tenemos necesidad de educar nuestra mente, leemos un buen libro. Pero cuando tenemos una sed que no puede ser apagada con el agua, una sed de tener razón de vivir, de tener un propósito en la vida, de no sentirse huecos o vacíos: es momento de buscar a Dios.

El libro de Eclesiastés 12:1 dice lo siguiente: *“Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos y lleguen los años en los cuales digas: no tengo en ellos contentamiento”*. Acuérdate de Dios, tómallo en cuenta en tu vida, él te creó, él te formó, él te dio la vida y sabe como funcionas.

Si tienes un automóvil descompuesto, no sabes qué le pasa pero tienes un manual de usuario, vas a seguir las reglas de ese manual para poder recuperar el buen funcionamiento de tu automóvil. Vas a llevarlo con el mecánico adecuado para que ese auto funcione bien, si no sabes de mecánica no vas a tratar de arreglarlo porque lo vas a descomponer más.

Así bien, cuando nuestro ser no funciona, cuando hay tristeza y no sabemos ni por qué, cuando no nos entendemos a nosotros mismos, cuando hay pena en el alma, cuando nada nos contenta, es tiempo de pensar que algo no está bien dentro de nosotros, es tiempo de pensar que nuestra alma está descompuesta y el único que puede componerla es Dios.

Obviamente, si quieres prevenir esto, busca a Dios antes que vengan los días malos, antes que venga la tristeza. Finalmente, todo ser humano tiene el momento de enfrentarse con la soledad, con la tristeza. Si tú quieres evitarlo, busca a Dios con tiempo, busca a aquél que prometió darnos agua para nuestra sed espiritual, busca a aquél que por amor se hizo hombre y por amor sufrió en una cruz. Busca a aquél que lo único que quiere hacernos es el bien, que quiere ayudarnos, aquél que tiene tanto que ofrecernos y tiene tanto que darnos.

Tú que eres joven, sigue el consejo, ¡acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes de que vengan los días malos, antes de que venga la tristeza y la depresión, antes de que digas "*¿para qué vivo, qué triste es la vida, qué oscura es mi existencia, no le encuentro sentido a la vida?*"

Sólo Dios puede darnos dirección, como seres humanos podemos tener todo en la vida: una buena familia, un buen nivel económico, buena comida y buena ropa. Podremos tenerlo todo, pero aún teniéndolo todo podemos no tener nada y ser muy infelices, porque el que no toma en cuenta a Dios realmente no tiene nada.

Los ricos se deprimen, los exitosos se deprimen, los grandes estudiosos se deprimen, pero el que tiene a Dios lo tiene todo; el que no tiene a Dios y el que no lo toma en cuenta, realmente no tiene nada. ¡Busca a Dios en tu juventud! Él quiere ser tu amigo y quiere ayudarte.

Dr. Salvador Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com