



Nombre: Paulina Ofelia López Velasco.

Nombre del Profesor(a): Cristina Carreri.

Materia: Redacción para el Diseño Gráfico.

Trabajo: Ensayo Creativo.

Grado: Segundo Cuatrimestre.

Grupo: Diseño Gráfico.

11 de abril de 2023

Los hombres, la salud mental y el suicidio

A pesar de que la salud mental ha pasado a ser un tema con mayor importancia actualmente, para el género masculino aun es algo de lo que les cuesta hablar y tener la facilidad de abrirse ante el tema emocional, las tasas de suicidio se inclinan de sobre manera hacia los hombres, además de que en una encuesta en la que participaron 4000 hombres entre 18 a 25 años y los resultados arrojaron que al menos el 82% ha experimentado problemas de salud mental. La mayoría tiene la postura de que es necesario el hablar de estos temas, pero el 30% tiene miedo de hacerlo por suponer que lo que sienten no es importante para los demás. Y aunque muchos de ellos admiten tener problemas, no actúan ante la situación por la creencia de que un hombre que demuestra emociones es débil y nada varonil; partiendo de este punto tan importante podemos notar que esta problemática se remonta desde hace muchos años atrás, ya que hemos crecido y convivido con la idea machista de cómo es y debe ser un hombre, romper con esta dinámica tóxica es absolutamente necesario si se quiere aspirar a un mayor bienestar y felicidad. En una gran cantidad de casos no se muestran los típicos síntomas de alerta al suicidio (tristeza, aislamiento) en lugar de ello pueden parecer enojados o agresivos, lo que evita que los médicos y seres queridos se den cuenta de que algo anda mal, también por el contrario de muchos casos en los que las personas llegan a tratar el tema de la muerte o la idea de ella, en los hombres es casi intocable, por ello es más difícil poder evitarlo o prevenirlo. Algunas de las causas del suicidio pueden desarrollarse por un ambiente laboral malo, por algún evento traumático como por ejemplo un accidente o la pérdida de un ser querido, una situación estresante o una relación inestable de amistad o pareja. Para este tipo de casos se necesita ayuda profesional para combatir todo lo que se lleva arrastrando, pero desafortunadamente el hombre no se siente con mucha seguridad de contarle a “un extraño” su vida privada y todo lo que calla. Justo por todos estos puntos anteriores, es necesario ser más empático y visibilizar que la salud mental no tiene distinción de géneros, estar más alertas de los hombres con los que convivimos y que son importantes para nosotros, muchos de ellos no tienen la confianza de hablar de cómo se sienten, sufrir en silencio no es una alternativa segura ni sana para los hombres. Habla con ellos. Pregúntales cómo se sienten, especialmente si alguno de ellos sufrió en el último tiempo algo que pudo desencadenar una depresión. Obsérvalo para detectar cambios en su comportamiento y síntomas de depresión. Si crees que un ser querido sufre depresión, ofrécele tu apoyo, escúchalo, sé paciente. Aliéntalo para que hable con su médico o consulte a un profesional de salud mental. Recuérdales que el demostrar emociones no los hace menos o más hombres, simplemente son seres humanos sintiendo, tal como cualquier otra persona que puede estar atravesando una difícil situación. No están solos. Una buena salud mental es tan importante como el oxígeno. La necesitamos para sobrevivir. Nunca se está solo.