



ENSAYO

DE LEÓN GARCÍA DANIELA ELIZABETH

Lic. Niuzet Adriana Cruz Páez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Enfermería

Enfermería en el cuidado de la mujer

Tapachula, Chiapas

12 de octubre del 2024

INTRODUCCIÓN:

El suicidio y las adicciones en la adolescencia son unos de los problemas que han ido de incremento en la actualidad, ya que la mayoría de los adolescentes no se sienten comprendidos en esta etapa de su vida; ya que están pasando por muchos cambios físicos y psicológicos en esta etapa, por eso es de suma importancia darles pláticas sobre estos temas, ya que las adicciones en la adolescencia no solo están sujetas al consumo de sustancias estupefacientes, como la drogas o el alcohol, también se pueden generar adicciones a los video juegos, a las redes sociales, al teléfono celular, entre otros, que igualmente pueden crear dependencia. Al igual que cuando los adolescentes se suicidan o intentan suicidarse tienen una enfermedad de salud mental, como resultado, tienen problemas para lidiar con el estrés de la adolescencia, pueden tener muchas dificultades para lidiar con el rechazo, el fracaso, las rupturas, los problemas escolares o los problemas familiares.

ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA

Una adicción es una enfermedad crónica, la cual es consecuencia de la búsqueda por parte de un individuo de sentimientos de alivio o recompensa, y que se alcanza a través del uso de sustancias o conductas. Este tipo de acciones llegan a controlar la vida del individuo, haciéndolo incapaz de regular el consumo o incapaz de evadir la conducta, este tipo de enfermedad crónica no solo hace daño al individuo que la padece, sino que lleva consigo la presencia de relaciones interpersonales disfuncionales muy dolorosas y difíciles de llevar, generando una disminución en la calidad de vida del enfermo, de sus familiares y amigos. Los adolescentes debido a los cambios físicos, psíquicos, cognitivos, sociales y emocionales a los que se encuentran sujetos en esta etapa de su vida, se consideran el grupo social más vulnerable al consumo de sustancias estupefacientes, pudiendo crear en ellos adicciones; la presión social, el querer sentirse parte de un grupo, también es un factor que puede hacer que los jóvenes caigan en problemas de adicciones, cuando se produce la adicción entonces se pueden presentar 2 tipos de dependencia, la dependencia física y la dependencia psicológica, Cuando se habla de dependencia física es porque orgánicamente el cuerpo del adolescente necesita niveles de la sustancia en sangre y sin los niveles de la sustancia en sangre puede sufrir síndrome de abstinencia; Por otro lado, la dependencia psicológica es aquella que produce actitudes negativas como violencia o ira, cuando no se consume la sustancia, sin embargo, las adicciones en la adolescencia no solo están sujetas al consumo de sustancias estupefacientes, como la drogas o el alcohol, también se pueden generar adicciones a los video juegos, a las redes sociales, al teléfono celular, entre otros, que igualmente pueden crear dependencia; las sustancias con las cuales se inicia las adicciones en la adolescencia suelen ser el alcohol, el tabaco, la marihuana, mientras que a éstas les siguen las adicciones electrónicas; un factor que incide en impulsar a los jóvenes a consumir algún tipo de sustancia es el modelaje o la imitación ya que si los padres del adolescente son consumidores de alcohol o de tabaco, lo más probable es que los hijos sean también consumidores de alcohol o tabaco, el alcohol es una droga legal, por lo tanto, se hace muy accesible a los jóvenes bien sea porque existen sitios que no respetan los límites de edad legal para su compra y se los venden a menores de edad y la otra manera es que en la mayoría de los grupos hay jóvenes con edades legales para la compra de la bebida alcohólica. El consumo de cigarrillos o el tabaquismo también es una adicción que toma mucho espacio en los adolescentes, es una droga legal, comercializada y de muy fácil acceso, aun cuando está prohibida su venta a menores de edad, las condiciones de acceso son iguales para la compra de alcohol; la nicotina es una sustancia tóxica que crea adicción es una de las más adictivas que se conocen, el consumo de la adicción al tabaco generará problemas en el aparato respiratorio de los adolescentes y además incrementará la probabilidad de desarrollar cáncer a temprana edad; Las nuevas tecnologías también pueden traer conflictos y dificultades en el adolescente, estas pueden interrumpir la comunicación, invadir la intimidad, generar incomodidad disminuir los espacios para que la familia se interrelacione y por supuesto generar adicciones, la facilidad de acceso a través de distintos dispositivos,

así como las facilidades de conexión en cualquier lugar y hora, puede generar un uso excesivo por parte de los adolescentes. Para prevenir estas adicciones es importante mantener una buena comunicación, el uso del tiempo libre en actividades que contribuyan con su sano desarrollo, también llevarlos a terapia si es necesario; también hay que estar muy atentos a las señales de alerta que nos permitan identificar a tiempo un posible problema de adicciones en la adolescencia, sin embargo, es mucho más importante, es tomar todas las acciones preventivas, que eviten que los jóvenes tengan tendencia a consumir drogas o generar conductas negativas, también es necesario crear conciencia en los adolescentes, no solo desde el núcleo familiar, sino también a través de campañas en las escuelas para concientizar este tipo de temas y poder aconsejar a los jóvenes que están en esta situación y de lo importante que es pedir ayuda para salir de las adicciones antes que estas afecten mas su organismo con enfermedades como cáncer de pulmón, cirrosis entre otras y así mismo explicarle los riesgos a futuro si no dejan estas adicciones a tiempo ya que no solo les afectaran físicamente si no psicológicamente y socialmente, ya que si siguen con estos vicios van a terminar aislados y solos. El inicio al consumo de sustancias psicoactivas, muchas de ellas ilegales, comienza cada vez a edades más precoces, en muchos casos la edad de inicio se establece sobre los 13 o 14 años, el consumo de drogas puede resultar fatal para la salud de cualquier persona, pero cuando se trata de personas jóvenes el problema es mucho más grave, desarrollar una adicción en un momento de desarrollo físico y psicológico puede provocar problemas irreversibles. Aunque actualmente se ha conseguido que la sociedad en general muestre un rechazo absoluto al consumo de drogas y ya no se considere como un hábito atractivo e interesante, todavía existe una gran cantidad de personas consumidoras de sustancias adictivas, sobre todo entre la población joven; en otras ocasiones, el consumo de drogas se desarrolla como un acto de rebeldía, una manera de manifestar el inconformismo que el adolescente experimenta con aquello que rodea. El consumo de drogas puede ser visto como una forma de desobediencia, tanto a los padres o tutores como al resto de la sociedad en general; por eso es de sumamente importancia que los padres de los adolescentes estén más presentes en esta etapa de vida de sus hijos para así poder evitar y prevenir adicciones en su etapa de crecimiento ya que durante esta etapa ellos son mas vulnerables por que no saben lidiar y comprender los cambios que pasan durante este periodo de su vida.

PREVENCIÓN DE LOS SUICIDIOS EN LA ADOLESCENCIA

Por desgracia, la juventud es una etapa de la vida en la que la conducta suicida no resulta una rareza, al menos estadísticamente, sobre todo si nos fijamos en la adolescencia, se observa que esta etapa de transición psicológicamente compleja repercute negativamente en la salud mental de muchos adolescentes; el suicidio es la tendencia a pensar de manera recurrente en la idea de quitarse la propia vida, con un grado de detalle variable y que no tiene que ver con un simple ejercicio de creatividad, además, la ideación suicida puede ser pasiva o activa; en el primer caso, la persona piensa sobre el hecho de que no le interesa seguir viviendo, y en el segundo, reflexiona acerca de posibilidades acerca de cómo suicidarse, es decir, realiza “experimentos” en su imaginación acerca de los aspectos técnicos de cómo lo haría, hay que tener en cuenta que no todo el mundo que llega a intentar suicidarse llega a desarrollar ideación suicida de manera consistente; por ejemplo, es posible que una persona trate de quitarse la vida de manera más o menos espontánea e inesperada durante un brote psicótico o cuando ve morir a un familiar de improviso; por otro lado, la ideación suicida es difícil de detectar; muchas personas ocultan activamente que esa clase de ideas les rondan por la cabeza, y se estima que más o menos un 60% de quienes se suicidan no habían reportado haber estado experimentando ideación suicida; además, se estima que en la adolescencia, de quienes presentan ideación suicida persistente aproximadamente el 47% afirman haber planeado de manera detallada cómo suicidarse y alrededor del 24% llegan a intentar quitarse la vida al menos una vez, además, la mayoría (más o menos un 70%) de quienes llegan al punto de tratar de suicidarse y han desarrollado ideación suicida lo hacen en el mismo año en el que esta empieza a producirse. Por otro lado, la parte de la adolescencia en la que es más habitual que ocurra la ideación suicida es la que va de los 13 a los 19 años, es decir, desde la fase última de la pubertad hasta la post-adolescencia, el hecho de que un adolescente haya intentado suicidarse con anterioridad es el principal predictor de que vuelva a intentarlo, por encima de si hay un diagnóstico o no de un trastorno psicológico, ya que no es necesario que un adolescente tenga un problema psicológico para tener una idea suicida, para poder ayudar a la prevención del suicidio en la adolescencia es importante que los padres y amigos cercanos sepan, a grandes rasgos, por qué un joven puede considerar el suicidio como opción o por qué es un pensamiento constante, la vida de un adolescente puede estar atravesada por un sinfín de problemáticas, algunas más leves y otras graves, como permanecer en vínculos sociales violentos o abusivos, ser víctimas de acoso escolar o *bullying*, o haber sufrido un abuso sexual, todos estos podrían constituir factores de riesgo vinculados al suicidio; los adolescentes que elige suicidarse no lo hace porque no desee vivir más aunque así lo declare, sino porque no desea vivir más *con ese dolor tan intenso* que nadie parece comprender o entender, en ocasiones las personas adultas desconocemos que niñas, niños y adolescentes pueden desarrollar pensamientos suicidas, ante esta situación, madres, padres y personas cuidadoras debemos identificar los factores de riesgo asociados, los factores protectores y dónde localizar a especialistas ante la posibilidad de un suicidio adolescente, lo que un adolescente percibe

como algo grave e insuperable, a un adulto puede parecerle leve, por ejemplo, los problemas en la escuela o la pérdida de una amistad, en algunos casos, un adolescente puede tener pensamientos suicidas debido a determinadas circunstancias de la vida sobre las que no quiere hablar, ya que ellos piensan que sus problemas serán invalidados por las demás personas de su alrededor, por eso es de suma importancia darle la confianza a los adolescentes para poder contar sus problemas y sobre todo no minimizar sus sentimientos, en casos poco frecuentes, existe el riesgo de que la persona con intención suicida mate a otros y después atente contra su propia vida, esto se conoce como “homicidio-suicidio” o “asesinato-suicidio”, los pensamientos suicidas y los intentos de suicidio dejan una huella emocional, por ejemplo, los pensamientos suicidas pueden consumirte al punto de que no puedas desenvolverte en tu vida cotidiana y afecte a los adolescentes en su vida estudiantil y social y si bien los intentos de suicidio son actos impulsivos durante momentos de crisis, pueden dejar como secuela lesiones permanentes y graves, como insuficiencia orgánica o daño cerebral; dependiendo de la forma que este adolescente haya tentado con su vida; para prevenir el suicidio en la adolescencia es fundamental ponerle atención a los adolescentes en esta etapa de su vida, ya que normalmente los jóvenes que tienen idea suicidas también tienen problemas psicológicos como depresión, ansiedad o otros trastornos, por eso es importante identificar si un adolescente tiene pensamientos suicidas para poder ayudarlos y hacerles saber que suicidarse no es la mejor opción para huir o terminar con sus problemas, en estos casos la mejor solución o manera para ayudar a esta persona es llevarla a terapia, para que ella pueda tratar o lidiar con estos pensamientos suicidas, ya que estos pensamientos suicidas no solo afecta a los adolescentes si no también a todas las personas que los rodean como sus familiares y amigos, ya que ellos viven con la preocupación de que esta persona atente con su vida en cualquier momento; por eso la salud mental es muy importante en este etapa de la vida de un adolescente ya que surgen muchos cambios físicos como psicológicos que ellos no terminan de entender en este proceso, también es fundamental que en esta etapa no invaliden los sentimientos o problemas de un adolescente ya que eso solo los hará aislarse más y serán más propenso a los pensamientos suicidas.

CONCLUSIÓN:

La adolescencia es una etapa en la que surge muchos cambios y por eso hay muchos problemas durante esta etapa por que los adolescentes no saben como lidiar con todos estos cambios y se sienten solos e incomprendidos, por eso es fundamental que esta etapa de la vida los padres estén pendientes y alertas durante todo este proceso, ya que los adolescente están expuestos a vicios o adicciones ya que se dejan influenciar por demás personas o hacen las cosas para pertenecer a un grupo social al igual que es muy importante la salud mental para evitar los problemas de intento de suicidios, aunque hay adolescentes que toman esta decisión es porque tienen problemas familiares o viven en un ambiente familiar muy complicado, la prevención de estos temas es fundamental hoy en día ya que estos temas ya son de incremento y las cifras son muy altas, es por eso importante concientizar a los adolescentes y adultos de estos temas.