



RESUMEN: MITOS ACERCA DEL SUICIDIO

Un mito es una creencia que nos han enseñado que es falsa o es irrelevante. La información falsa no nos sirve porque no nos trae el valor de verdad y la información que es irrelevante no aporta. Por eso, al hablar de prevención del suicidio es importante desmitificar.

A continuación, veremos los mitos que Álvaro nos comentó en el video, y cuál es la verdad detrás de ellos.

Mito 1

Si hablamos del tema con alguien en riesgo podríamos colocarle la idea en la cabeza.

La realidad es que quiénes piensan en acabar con su vida, ya lo están haciendo. No empiezan a pensarlo porque alguien se los pregunta o habla. Es más desearían que alguien les pregunte para que los pueda acompañar, ayudar, dar afecto. No tengamos miedo en preguntar. La persona se va a sentir acompañada.



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Mito 2

La persona que dice que se va a suicidar busca llamar la atención, debemos dejar que esto pase. Eso es falso, una persona emocionalmente estable no busca llamar la atención diciendo que se va a suicidar. Es importante acercarnos y preguntar.



Mito 3

Solamente los profesionales de salud mental pueden prevenir un suicidio. La realidad es que muchas personas no llegan a un profesional, cualquier persona, sea o no un profesional, puede ayudar. Muchas personas que no llegan a un profesional de la salud son ayudadas por su familia, amigos o algún conocido. Entonces no solo un profesional puede prevenir un suicidio, nosotros también podemos ayudar.



Mito 4

Las personas que sufren y quieren acabar con su vida son cobardes, valientes, están enfermas. Es irrelevante la etiqueta. Solo quedémonos con la idea de que está sufriendo mucho. Es la única etiqueta que importa.

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Mito 5

Una persona que ha intentado suicidarse muchas veces en el fondo no lo quiere hacer.

Esto es completamente falso, hay personas con múltiples intentos de suicidio que no lo hacen porque de pronto lo intenta y no fallece. Pero eso no significa que no lo vuelva a intentar.

Mito 6

Los niños no piensan en suicidio o no tienen ideación

suicida. La realidad es que si existen niños de incluso 5 años que se suicidan. El suicidio no discrimina por edad, género, etc.



Mito 7

Solo las personas que sufren de depresión clínica se suicidan. Lo cierto es que la depresión se asocia con la ideación suicida, pero existen otras problemáticas de salud mental que también se asocian con suicidio, la depresión no es la única.

Mito 8

Los adolescentes a veces se hacen daño (conducta suicida o autolesiva) porque está de moda. Esto es falso, lo hacen porque están sufriendo.



Mito 9

El suicidio no se puede prevenir, es imposible prevenirlo. La realidad es que el suicidio es una de las muertes más prevenibles.