



DERRIBANDO MITOS Y SEÑALESE ALERTA

**LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
ES TAREA DE TODOS**



“CREAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN”

PRINCIPALES MITOS SOBRE EL SUICIDIO

Los mitos sobre el suicidio son juicios o falsas creencias que dificultan su prevención, por tanto es importante conocerlos para derribarlos.

MITOS vs **REALIDAD**



MITO



Si realmente se quiere suicidar no lo dice

REALIDAD



La mayoría de las personas que se suicidan han advertido de sus intenciones



MITO



Quien dice que
se va a suicidar,
no lo hace

REALIDAD



Las personas que están pensando en suicidio suelen encontrar alguna forma de comunicar su dolor a los demás, a menudo hablando indirectamente sobre sus intenciones. La mayoría de las personas suicidas admitirá sus sentimientos si se les pregunta directamente.



MITO



Quienes intentan suicidarse no desean morir, sólo intentan “llamar la atención”

REALIDAD



Quienes hablan acerca de suicidarse o sobre sus ideas sobre morir, están en riesgo de cometer suicidio y efectivamente necesitan atención.



MITO



Si de verdad se hubiera querido matar, utiliza un medio más letal (arrojarse al metro, dispararse, etc.)

REALIDAD



El método elegido para el suicidio no refleja los deseos de morir de quien lo utiliza



MITO



Si mejoró de una crisis suicida no corre peligro alguno de recaer

REALIDAD



Muchos suicidios ocurren en el periodo de mejoría, cuando la persona tiene toda la energía y voluntad para convertir los pensamientos de desesperación en actos destructivos



MITO



Hablar de suicidio con una persona depresiva, puede hacer que se le ocurra la idea

REALIDAD



Preguntar a alguien si quiere suicidarse nunca le dará una idea que no ha pensado ya. La mayoría de las personas con ideas suicidas son sinceras y se sienten aliviadas cuando se les pregunta acerca de sus sentimientos e intenciones. Hacerlo puede ser el primer paso para ayudarlas a elegir vivir.



MITO



Solo especialistas pueden ayudar a una persona con crisis suicida. Si te acercas sin la debida preparación es perjudicial y se pierde el tiempo para su abordaje

REALIDAD



No hay que ser especialista para auxiliar a quien está pensando en el suicidio. Cualquier interesado en ayudar puede ser un valioso aporte en prevenir que el suicidio ocurra



MITO



Toda persona que se
suicida está
deprimida

REALIDAD



La depresión es uno de los más importantes factores de riesgo de suicidio, pero no todos los que presentan conductas suicidas sufren depresión.

Pueden estar otras enfermedades mentales presentes, o solamente un intenso sufrimiento



MITO



Si quiso suicidarse una vez, querrá suicidarse siempre

REALIDAD

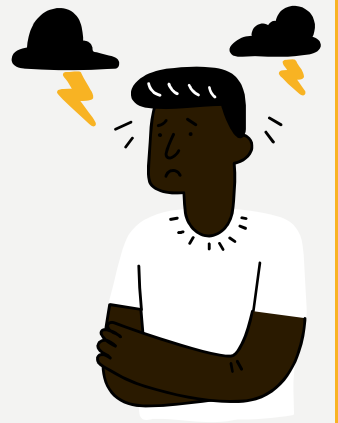


Aun cuando es cierto que el impulso suicida puede volver a aparecer, cuando la persona recibe ayuda a tiempo y un tratamiento adecuado, su mejoría puede ser estable.





Señales de Alerta



Señales de Alerta Directa

Busca modos para matarse:

- Búsqueda en internet (páginas web, redes sociales, blogs)
- Intenta acceder a armas de fuego, pastillas u otro medio letal.
- Planifica o prepara el suicidio (lugar, medio, etc.)

Realiza actos de despedida:

- Envía cartas o mensajes por redes sociales.
- Deja regalos o habla como si ya no fuera a estar más presente

Presenta conductas autolesivas:

- Cortes, quemaduras o rasguños en partes del cuerpo como muñecas, muslos u otras.

Habla o escribe sobre:

- Deseo de morir, herirse o matarse (o amenaza con herirse o matarse).
- Sentimientos de desesperación o de no existir razones para vivir.
- Sensación de sentirse atrapado, bloqueado o sufrir un dolor que no puede soportar.
- Ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o el responsable de todo lo malo que sucede.



Señales de Alerta

Señales de Alerta Indirecta



- Alejamiento de la familia, amigos y red social o sentimientos de soledad. Se aísla y deja de participar.
- Disminución del rendimiento académico y de sus habilidades para interactuar con los demás.
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas.
- Cambios de carácter, ánimo o conducta, pudiendo mostrarse inestable emocionalmente, muy inquieto o nervioso.
- Deterioro de la autoimagen, importante baja en la autoestima, o abandono/ descuido de sí mismo.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- Muestra ira, angustia incontrolada, o habla sobre la necesidad de vengarse.



ESCUCHAR DE FORMA ACTIVA

CREAR UN CLIMA ADECUADO DE
CONFIANZA PARA MOTIVAR A LA
EXPRESIÓN

NO JUZGAR NI CRITICAR LO QUE LA
PERSONA COMENTA

PRESTAR ATENCIÓN A CAMBIOS EN
LA CONDUCTA





Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

**¡EL SUICIDIO
SE PUEDE
PREVENIR!**



“CREAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN”