

# MITES

VS.

# REALITAT

## EN RELACIÓ AMB EL SUÏCIDI



**MITE 1**  
**Qui de veritat es vol suïcidar no ho diu.**

No amaguem la nostra responsabilitat en aquesta realitat: 9 de cada 10 persones que ho intenten han expressat clarament els seus propòsits alguna vegada.



**MITE 2**  
**Qui ho diu no ho acaba fent mai.**

No minimitzem les amenaces de suïcidi de ningú, ni les confonguem amb xantatges o manipulacions. La majoria de les persones que se suïciden ho han expressat alguna vegada a algú.

**MITE 3**  
**La majoria de les persones que intenten suïcidar-se en realitat no volen morir, si no ho aconseguirien.**

La majoria de persones que fan intents d'autòlisi es mouen en l'ambivalència entre la vida i la mort. Moltes vegades el mètode no és el més efectiu i per això fallen en el seu intent, o algú ho descobreix de forma inesperada.

**MITE 4**  
**Tothom que se suïcida està deprimit.**

Encara que tothom que està deprimit corre el perill de tenir pensaments de suïcidi o de fer-ne intents, no tothom que se suïcida està deprimit necessàriament, hi ha múltiples causes associades al suïcidi.

**MITE 5**  
**Tothom que se suïcida té un trastorn mental.**

Els/les malalts/altes mentals se suïciden amb major freqüència que la població general, però no tothom que fa un intent autolític té un trastorn mental. Les persones que se suïciden pateixen d'alguna manera, però no necessàriament tenen un trastorn mental.

**MITE 6**  
**El suïcidi és hereditari.**

Encara que podem trobar diversos membres d'una mateixa família que han fet intents o s'han suïcidat, no està demostrat que sigui hereditari.



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

SECCIÓ DE PSICOLOGIA D'EMERGÈNCIES  
COPC.CAT



**MITE 7**  
**El suïcidi no es pot prevenir, és un impuls.**



La majoria de persones que volen finalitzar la seva vida mostren senyals i símptomes previs que poden ser identificats pel seu voltant. Si es detecta a temps, el suïcidi es pot prevenir.

**MITE 8**  
**Parlar sobre el suïcidi amb algú en risc pot incitar-lo.**

Al contrari, parlar-ne pot ser una bona manera, de vegades la única, de prevenir que dugui a terme les accions que està pensant.

**MITE 9**  
**Suïcidar-se és de covards.**

Les persones que intenten suïcidar-se o ho aconsegueixen no són covards, ni valentes tampoc. Són persones que pateixen i no veuen altres sortides a la seva situació.

**MITE 10**  
**Els nens i nenes no se suïciden.**

Idea equivocada que nega el concepte de suïcidi infantil. Des del moment en què un nen o nena adquireix el concepte de la mort pot cometre suïcidi.

**MITE 11**  
**Si una persona pensa a matar-se seriosament, no hi ha res a fer.**

Sovint, sentir-se suïcida és temporal, fins i tot quan algú s'ha sentit decaigut, ansiós o en lluita contra l'adversitat durant un llarg període de temps. Per això és tan important obtenir el tipus de suport adequat en el moment adequat.

**MITE 12**  
**Les persones suïcides volen morir.**

La majoria de les persones que se senten suïcides no volen morir, sinó no viure la vida que tenen. La distinció pot semblar petita però és molt important. És per això que parlar d'altres opcions en el moment adequat és tan vital.



Telèfons d'emergències mèdiques  
**112 (intervenció immediata) | 061 (Salut Respon)**  
Operatius 24 hores, 365 dies l'any

Guia bàsica per a la prevenció del suïcidi:  
[https://acps.cat/wp-content/uploads/2017/08/ACPS\\_triptic.pdf](https://acps.cat/wp-content/uploads/2017/08/ACPS_triptic.pdf)

Guia de prevenció del suïcidi juvenil:  
[https://www.cnjc.cat/sites/default/files/actualitat/adjunts/encarem\\_el\\_suicidi\\_juvenil\\_cnjc.pdf](https://www.cnjc.cat/sites/default/files/actualitat/adjunts/encarem_el_suicidi_juvenil_cnjc.pdf)

Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi:  
<https://acps.cat/>

Recursos de l'OMS per a professionals:  
[https://www.who.int/mental\\_health/publications/suicide\\_prevention/es/](https://www.who.int/mental_health/publications/suicide_prevention/es/)



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

SECCIÓ DE PSICOLOGIA D'EMERGÈNCIES  
COPC.CAT