

MITOS

V S .

REALIDAD

EN RELACIÓN AL SUICIDIO



MITO 1
Quien de verdad se quiere suicidar no lo dice.

No esquivemos nuestra responsabilidad en esta realidad: 9 de cada 10 personas que lo intentan habían expresado sus propósitos alguna vez.



MITO 2
Quien lo dice nunca lo acaba haciendo.

No minimicemos las amenazas de suicidio de nadie, ni las confundamos con chantajes o manipulaciones. La mayoría de las personas que se suicidan se lo habían contado a alguien.

MITO 3
La mayoría de las personas que intentan suicidarse en realidad no quieren morir, si no lo conseguirían.

La mayoría de personas que realizan intentos de autólisis se mueven en la ambivalencia entre la vida y la muerte. Muchas veces el método no es el más efectivo y por eso fallan en su intento, o alguien lo descubre de forma inesperada.

MITO 4
Todas las personas que se suicidan están deprimidas.

Aunque todas las personas deprimidas corren el riesgo de tener pensamientos suicidas, no todo el mundo que se suicida está necesariamente deprimido. Hay múltiples causas asociadas al suicidio.

MITO 5
Todas las personas que se suicidan tienen un trastorno mental.

Las y los enfermos mentales se suicidan con mayor frecuencia, pero no todos/as los/las que realizan un intento autolítico tienen un trastorno mental. Las personas que se suicidan sufren de alguna manera, pero no necesariamente sufren un trastorno mental.

MITO 6
El suicidio es hereditario.

Aunque podemos encontrar varios miembros de una misma familia que han realizado intentos o se han suicidado, no está demostrado que sea hereditario.



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

SECCIÓN DE PSICOLOGÍA DE EMERGENCIAS
COPC.CAT



MITO 7
El suicidio no se puede prevenir, es un impulso.



La mayoría de personas que quieren acabar con su vida muestran señales y síntomas previos que pueden ser identificados por su entorno. Si se detecta a tiempo, el suicidio se puede prevenir.

MITO 8
Hablar sobre el suicidio con alguien en riesgo puede incitarlo.

Al contrario, hablar puede ser una buena manera, incluso la única, de prevenir que la persona lleve a cabo las acciones que tiene en mente.

MITO 9
Suicidarse es de cobardes.

Las personas que intentan suicidarse o lo consiguen no son cobardes, ni tampoco valientes. Son personas que sufren y no ven ninguna otra salida a su situación.

MITO 10
Los niños y niñas no se suicidan.

Idea equivocada que niega el concepto de suicidio infantil. Desde el momento en que un niño o niña adquiere el concepto de muerte puede cometer suicidio.

MITO 11
Si una persona piensa en serio en matarse, no hay nada que hacer.

A menudo, sentirse suicida es temporal, incluso cuando alguien se ha sentido decaído, ansioso o en lucha contra la adversidad durante mucho tiempo. Por eso es tan importante obtener el tipo de apoyo adecuado en el momento adecuado.

MITO 12
Las personas suicidas quieren morir.

La mayoría de las personas que se sienten suicidas no quieren morir, sino no vivir la vida que tienen. La distinción puede parecer nimia pero es muy importante. Es por eso que hablar de otras opciones en el momento adecuado es tan vital.



Teléfonos de Emergencias Médicas en Cataluña
112 (intervención inmediata) | 061 (Salut Respon)

en España

910 380 600 (Asoc. La Barandilla) | 717 00 37 17 (Tel. Esperanza)
Operativos 24 horas, 365 días al año

Guía para la detección y prevención del suicidio:
<http://www.cop.es/pdf/Guia-digital.pdf>

Asociación Catalana para la Prevención del Suicidio:
<https://acps.cat/>

Fundación Española para la Prevención del Suicidio:
<https://www.fsme.es/>

Recursos de la OMS para profesionales:
https://www.who.int/mental_health/publications/suicide_prevention/es/



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

SECCIÓN DE PSICOLOGÍA DE EMERGENCIAS
COPC.CAT