

Qué tenemos que saber sobre el suicidio

FALSOS MITOS Y REALIDADES

MITO 1. *Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse puede incitarle a hacerlo*

Preguntar sobre pensamientos y emociones relacionadas con la conducta suicida ayuda a aliviar la tensión de quien los tiene. Escuchar de forma auténtica y con respeto le indicará que nos preocupa y que deseamos ayudarlo. Discutir o minimizar estas ideas es una actitud equivocada.

MITO 2. *La persona que expresa su deseo de acabar con su vida nunca lo hará*

Estas verbalizaciones NUNCA deben ser consideradas como un alarde, chantaje o manipulación de la persona para la obtención de un fin determinado sino como una señal de alarma. Con frecuencia, la mayor parte de las personas que han intentado suicidarse, previamente expresaron su intención con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

MITO 3. *La persona que se quiere suicidar no lo dice*

Las amenazas de autolesión deben ser tomadas en serio. Es muy importante que si sospechamos que alguien tiene ideas de suicidio le preguntemos sobre ello. Sólo un escaso número de suicidios se producen sin aviso.

MITO 4. *El suicidio es impulsivo y la mayoría de los suicidas no avisa*

El suicidio puede ser el resultado de un acto impulsivo repentino o de una planificación muy cuidadosa. En ambos casos, casi siempre existen señales que pueden hacer sospechar que existe riesgo suicida. El suicidio se puede prevenir y es por ello que es muy importante que aprendamos a detectar estas señales.

MITO 5. *Solo las personas con problemas graves se suicidan*

El suicidio es multicausal. No tiene sentido hacer un juicio sobre determinados problemas según nuestro propio criterio, ya que estos mismos problemas pueden ser importantes para la otra persona.

MITO 6. *Para hacerlo tuvo que ser un valiente. Fue un cobarde que no quiso enfrentarse a los problemas*

El suicidio es una conducta compleja que no se puede explicar por una simple cualidad de la persona, sea positiva o negativa. La persona que se suicida no es valiente ni cobarde, es una persona que sufre intensamente y no puede superar su dolor, cayendo en pensamientos confusos hasta llegar a creer que su única salida es acabar con su vida. Los juicios de valor son innecesarios, desacreditan la imagen de la persona y pueden herir a sus familiares y allegados.

MITO 7. *El suicidio es una decisión libre. Cada uno es dueño de su vida. Si desea morir hay que dejarle*

La libertad de una persona para tomar una decisión ante una adversidad puede estar fuertemente condicionada por diversas circunstancias. El convencimiento de que no hay salida y que nunca la habrá puede llevar a la desesperanza y, en consecuencia, a tomar la decisión del suicidio como única alternativa posible. Ofrecer ayuda a una persona que atraviesa por una situación adversa y que puede estar confusa por el sufrimiento, no es privarle de su libertad de decisión, es darle más opciones de dónde elegir.

MITO 8. *Cuando una persona mejora y sale del hospital está fuera de peligro*

El periodo tras el alta del hospital es el periodo de mayor riesgo. No se debe dejar sola a la persona durante las primeras semanas tras el alta del hospital por un intento de suicidio. A nivel social es importante no estigmatizar a la persona y tratarla con normalidad, sin evitarla por no saber qué decir.

MITO 9. *Si se reta a una persona que amenaza con suicidarse no lo hará*

Retar a una persona a realizar un acto suicida es irresponsable, pues se está ante una persona vulnerable cuyos mecanismos de adaptación han fracasado y en la que predominan precisamente los deseos de autodestruirse. Se recomienda escuchar y comprender su sufrimiento para tratar de ayudarlo o pedir ayuda.

MITO 10. *Acercarse a una persona con riesgo sin ser un experto en el tema puede ser peligroso*

Las personas en riesgo de suicidio no suelen estar en contacto con profesionales sanitarios, por ello las personas de su entorno, vecindad, trabajo, amistades o personas allegadas tienen una posición privilegiada para reconocer a una persona en crisis y prestar el primer auxilio. Este acto puede tener un gran impacto y retrasar el acto suicida, dándole tiempo para ponerse en manos de profesionales. En el apartado "[Cómo ayudar a alguien que tiene ideas de suicidio](#)" encontrarás pasos a seguir en caso de conocer a una persona en riesgo.