

Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

TALLER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: MITOS

EJEMPLO 1: MITOS/ EVIDENCIAS/ RECOMENDACIONES

MITO 1:

Preguntar a una persona si tiene pensamientos suicidas puede inducir al suicidio.

EVIDENCIA:

Está demostrado que preguntar y hablar a una persona sobre la presencia de pensamientos suicidas reduce el riesgo de suicidio, ya que, además de dar la posibilidad de aligerar la tensión, indica a esa persona que nos preocupa.

RECOMENDACIONES:

Preguntar y escuchar sin juzgar, con serenidad. Discutir o minimizar estas ideas es una actitud equivocada.

Aconsejar acudir al médico de cabecera.

- ¿Qué frase utilizaríais para ello?

EJEMPLO 2: MITOS/ EVIDENCIAS/ RECOMENDACIONES

MITO 2:

La persona que realmente quiere suicidarse no se lo dice a nadie.

EVIDENCIA:

Un número significativo de personas con ideas suicidas expresa claramente sus intenciones de acabar con su vida.

RECOMENDACIONES:

Es muy importante detectar las señales de alarma. Hay que tomarse muy en serio todas las amenazas de autolesionarse.

EJEMPLO 3: MITOS/ EVIDENCIAS/ RECOMENDACIONES

MITO 3:

Las personas que manifiestan su deseo de suicidarse nunca lo hacen.

EVIDENCIA:

Con frecuencia, las personas que han intentado suicidarse habían expresado previamente su intención por medio de palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

RECOMENDACIONES:

Estas revelaciones nunca han de considerarse como un chantaje o una manipulación.

Nunca hay que decirle a la persona que se suicide.

EJEMPLO 4: MITOS/ EVIDENCIAS/ RECOMENDACIONES

MITO 4:

Solo las personas con problemas graves se suicidan, por lo que los niños/niñas y adolescentes no se suicidan.

EVIDENCIA:

Las causas del suicidio pueden ser múltiples. Muchos pequeños problemas sin importancia para las personas adultas pueden ser catastróficos para una persona joven o adolescente y puede vivirlos como un problema muy grave que, sumado a la impulsividad, puede llevar al suicidio.

RECOMENDACIONES:

Algo que para algunos/as no es grave puede serlo para otros/as. Y esta infravaloración puede hacer mucho daño a otros/as.

EJEMPLO 5: MITOS/ EVIDENCIAS/ RECOMENDACIONES

MITO 5:

Las personas mayores no se suicidan.

EVIDENCIA:

Las estadísticas del suicidio indican que las personas que más se suicidan son las personas mayores.

RECOMENDACIONES:

Tomarse en serio las amenazas de suicidio de las personas mayores.

Recomendar y apoyar la realización de actividades que favorezcan las relaciones de las personas mayores.