

Mitos y verdades sobre el suicidio y preguntas que le puedes hacer a tu ser querido

Mitos y verdades sobre el suicidio

Mito: las personas que hablan sobre el suicidio nunca lo intentan.

Verdad: la mayoría de veces, las personas que intentan suicidarse han dado pistas sobre sus intenciones.

Mito: hablar con alguien sobre el suicidio puede darle ideas.

Verdad: hablar sobre el suicidio con un ser querido le da la oportunidad de expresar sus pensamientos y sentimientos acerca de lo que puede haber mantenido en secreto. El diálogo lo saca a la luz y brinda una oportunidad de intervenir.

Mito: solo cierto “tipo” de personas se suicidan.

Verdad: no hay un tipo específico. Aunque existen algunos factores demográficos que contribuyen a un mayor riesgo de suicidio, es importante recordar que no es un hecho discriminatorio. Personas de todo género, raza, etnia, edad, nivel educativo y posición socioeconómica se suicidan. Presta atención a lo que la persona dice y hace, no te fijes en las apariencias ni en lo que tú creas acerca de la forma como esta debería pensar, sentirse o actuar.

Mito: las personas suicidas reaccionan exageradamente a los eventos de la vida.

Verdad: los problemas que no parecen tan graves para alguien, pueden ser angustiantes para otra persona. Por ejemplo, un joven puede tener una reacción fuerte ante un problema que un adulto considera irrelevante; es posible que un familiar de un veterano no se dé cuenta del impacto de las “heridas invisibles” que este tiene, como TEPT, TEC o heridas morales. Debemos recordar que las crisis que se perciben son tan preocupantes y predicen comportamientos suicidas como las crisis reales.

Mito: el suicidio es un hecho de agresión, ira, venganza o egoísmo.

Verdad: la mayoría de las personas que se suicidan lo hacen porque sienten que no pertenecen a ningún lugar y son una carga para otros. Piensan que su muerte libraría a sus seres queridos de dicha carga. Muchos suicidios ocurren de maneras y en lugares que la persona espera reduzcan el impacto y la aflicción de aquellos que deja atrás.

Mito: no hay nada que pueda detener a una persona que ha decidido acabar con su vida.

Verdad: la mayoría de las personas que contemplan el suicidio están devastadas. Sienten dolor y quieren terminar con ese sufrimiento. No necesariamente quieren acabar con su vida para conseguirlo. Sin embargo, no conciben otra salida, y es muy común que sus gritos de ayuda no sean escuchados.

La presencia de cualquiera de estos síntomas, o todos, no significa que tu ser querido esté intentando suicidarse, ni que lo haya pensado. Lo que estas señales demuestran es que tu ser querido está pasando por un momento difícil, y por ende, es hora de actuar.

Debes intervenir de inmediato si ellos hablan sobre:

- Quitarse la vida
- No tener razones para vivir
- Ser una carga para otros
- Sentirse atrapados
- Tener un dolor insoportable

Presta atención a esos comportamientos y no dudes en hacer preguntas.

- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Buscar formas de quitarse la vida, por ejemplo, buscar en línea materiales o medios
- Actuar de forma temeraria
- Abandonar algunas actividades
- Distanciarse de la familia y los amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar o llamar a las personas para despedirse
- Obsequiar objetos preciados
- Agresión

Toma en serio los signos de alerta de suicidio y haz preguntas:

- ¿Te has estado sintiendo triste o infeliz?
- ¿Constantemente pierdes la esperanza? ¿Parece que las cosas no mejorarán?
- ¿Has pensado en morir?
- ¿Has tenido impulsos suicidas reales? ¿Sientes ganas de quitarte la vida?
- ¿Tienes planes concretos para quitarte la vida?
- De ser así, ¿cuándo planeas hacerlo?
- ¿Existe alguna razón que te haría reconsiderarlo? (Por ejemplo, un ser querido, una mascota o tus convicciones religiosas)
- ¿Alguna vez has intentado suicidarte?
- Si te sientes desesperado, ¿estarías dispuesto a hablar con alguien o pedir ayuda? ¿Te gustaría hablar con alguien en particular?

- **No lo dejes solo**

- **Llama a la línea de crisis de suicidio**

- **Dirígete a una sala de emergencias o llama al 911**

- **No mantengas en secreto los signos de alerta de suicidio**

Líneas telefónicas en caso de crisis:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800 273 8255
- Línea de Crisis para Veteranos: 800 273 8255, extensión 1

NAMI
3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](https://www.facebook.com/nami) |  [namicommunicate](https://twitter.com/namicommunicate)