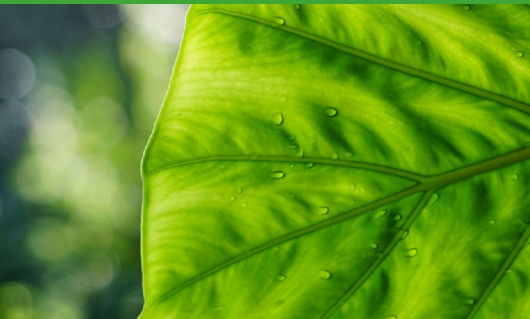


EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITOS SOBRE EL SUICIDIO



Dirección General de Atención
a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA
DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA


Comunidad de Madrid

Contacto: elsuicidiosepuedeprevenir@gmail.com

MITO

"El que se suicida es un cobarde/valiente"

REALIDAD




El suicidio no tiene nada que ver con la cobardía o la valentía, sino con el sufrimiento y la desesperanza. La valentía y la cobardía son atributos de la personalidad que no se miden por el número de intentos de suicidio. Es un error equiparar el suicidio con la valentía, pues lo justifica al hacerlo sinónimo de una cualidad positiva y susceptible de querer ser imitado.

LO QUÉ ESTA EN NUESTRAS MANOS

- Escuchar en vez de juzgar.
- Acompañar en el sufrimiento y la desesperanza.
- Superar la polaridad.
- Ayudar a generar alternativas de solución.
- Ofrecer comprensión.

RECOMENDACIÓN

<http://razonesparavivir.org/>



MITO: “Cuando se mejora después de una tentativa, ya no hay riesgo”

REALIDAD:

Durante los 90 días posteriores el riesgo de suicidio tras una tentativa continúa siendo alto. Incluso al alta hospitalaria, el riesgo sigue presente en las semanas y meses posteriores.

LO QUÉ ESTA EN NUESTRAS MANOS:

- Es fundamental, favorecer el establecimiento de citas en la primera semana tras la tentativa o alta hospitalaria (Centro de Salud Mental, Continuidad de Cuidados, Recursos de Rehabilitación) y programar un seguimiento continuado.
- Tras la crisis es importante el apoyo social (familia, amigos, asociaciones, etc....)

DÓNDE BUSCAR APOYO:

<https://consaludmental.org/red-salud-mental/>

RECOMENDACIÓN:

<http://www.activament.org/es/2017/10/11/autolesio/#sthas-h.785jabHJ.I97zm8JW.dpbs>



MITO:
"EL QUE LO DICE,
NO LO HACE"

REALIDAD:

La casi totalidad de las personas que tienen una tentativa han hablado de ello, y el resto lo han dejado enterever por cambios en su comportamiento.

LO QUÉ ESTA EN NUESTRAS MANOS:

- Ofrecer un espacio para hablar del suicidio alivia y reduce el riesgo.
- Que una persona nos hable del suicidio nos da la oportunidad de intervenir directamente.

RECOMENDACIÓN:

Noticia Día Mundial contra el suicidio: http://www.enfermeriatv.es/canales/canal-e-salud_3/pacientes_4343/5c734497-40f8-0ef9-e95b-fa89e8d33694

MITO: SI ALGUIEN QUIERE SUICIDARSE, REALMENTE NO HAY NADA QUE SE PUEDA HACER

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red



REALIDAD:

Toda persona que quiere suicidarse, no quiere morir, sino aliviar un intenso sufrimiento.

La desesperanza provoca una constricción en la visión de sí mismo, del entorno y de su vida, facilitando una visión en túnel.

Los estados de ánimo son transitorios.



LO QUE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

- Escuchar y acompañar.
- Ayudarle a descubrir razones para vivir.
- Reflexionar sobre las consecuencias del suicidio en su entorno.
- A medio/largo plazo, ayudar a construir un nuevo sentido de sí mismo

Teléfonos para la prevención del suicidio:
717 003 717 / 91 459 00 50

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

mito

Las personas que se autolesionan, sólo quieren llamar la atención, no quieren quitarse la vida

Realidad

las autolesiones son una estrategia no adaptativa de autorregulación, las personas lo realizan para aliviar una situación de intenso sufrimiento y frustración.

los estudios nos indican que puede existir una evolución de la letalidad en los intentos.

Lo que está en nuestra mano:

- Empatizar, no juzgar.
- Hablar con la persona para que identifique los motivos que le han llevado a tomar esa decisión.
- Ayudar a la persona para que baraje modos más saludables de pedir ayuda. Por ejemplo: pedir ayuda a personas cercanas y a los profesionales. Expresar los sentimientos, si no tiene a nadie cerca puede escribirlo o dibujarlo...
- Dar apoyo más continuado y flexible dentro de un encuadre. Por ejemplo, citas más frecuentes y de menor duración, procurando que sean los mismos profesionales quienes las realicen.
- Es muy importante el trabajo en equipo y la toma de decisiones conjunta.
- Es importante observar la evolución del grado de letalidad de la historia de la persona.

El suicidio se puede prevenir

MITO: HABLAR DEL SUICIDIO INCITA A LAS PERSONAS A CONSUMARLO

Realidad:

Está demostrado que hablar sobre el suicidio con una persona en riesgo en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que ofrezca el sujeto para el análisis de sus propósitos autodestructivos.

Es muy importante permitir la expresión de la idea suicida.

Lo que está en nuestras manos

- Habla sobre ello, no lo evites.
- Si una persona es nueva en el recurso, habla sobre si alguna vez ha pensado o ha intentado quitarse la vida.
- Pregunta sobre la cuestión tanto a la persona como a sus familiares y/o personas cercanas.
- Evalúa el riesgo de manera continua. Recuerda que los periodos que rodean al alta hospitalaria tras un intento (permisos de fin de semana, días inmediatos...) son de especial riesgo.

SI QUIERES CONOCER MAS...
FUNDACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA. WWW.FSME.ES

Financiado:  intress

Grupo de Prevención del Suicidio de la Red Pública de Atención Social a Personas con Trastorno Mental Grave de la Comunidad de Madrid



Hermanas
Hospitalarias
LINEA DE REHABILITACION PSICOSOCIAL



FUNDACIÓN
MANANTIAL



Grupo **EXTER**
EXPERTOS EN TERAPIA Y REHABILITACIÓN, S.A.

FUNDACIÓN
intras **Aralia**
SERVICIOS COLABORATIVOS



Rehabilitación y Desarrollo Integral S.L.



medinamar.s.l.
norte

Realizado en el taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera.
Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL