

## DERRIBANDO MITOS

El Ministerio de Salud de la Nación en su documento Comunicación Responsable, Recomendaciones para el tratamiento de temas de salud mental en los medios, se refiere a los mitos o prejuicios acerca del suicidio:

“En relación al suicidio existen una serie de prejuicios instalados en la comunidad sobre los cuales es necesario trabajar y brindar información adecuada. **Por ejemplo, se cree que:**

**"la persona que se suicida desea morir"**. En verdad, lo que ocurre es que la persona que tiene ideas suicidas

está transitando una situación de ambivalencia en su vida, es decir, desearía morir si su vida continúa de la

misma manera y desearía vivir si se produjeran cambios significativos en ella [Es decir, lo que desea es que su vida cambie].

Si se detecta oportunamente, esta ambivalencia se puede inclinar hacia el lado de la vida. Nadie nace con una tendencia hereditaria hacia el suicidio.

### Otros prejuicios comunes:

#### **Prejuicio 1. "El que dice o amenaza con que se va a matar, no lo hace".**

La mayoría de las personas que se suicidan, hicieron saber el propósito de acabar con su vida.

#### **Prejuicio 2. "El que se suicida está atravesando una depresión".**

Puede ocurrir durante un proceso depresivo o no.

#### **Prejuicio 3. "Hablar con una persona sobre sus intenciones de matarse incrementa el peligro".**

Hablar sobre suicidio reduce la posibilidad de cometerlo y puede ser una oportunidad para ayudar a quien está padeciendo.

#### **Prejuicio 4. "El suicidio no se puede prevenir porque ocurre por impulso".**

Toda persona antes de cometer un intento de suicidio evidencia una serie de síntomas que de ser detectados a tiempo pueden ayudar a evitar el suicidio: aislamiento, persistencia de ideas negativas, desesperanza, llanto incontrolado, retraimiento de los sentimientos, inhibición de la agresividad (la cual ya no es dirigida hacia otras personas, reservándola para sí), súbitos cambios de conducta y existencia de fantasías suicidas son algunas de las señales de alarma.

#### **Prejuicio 5. "El que intenta el suicidio es un cobarde o un valiente".**

Las personas que intentan suicidarse no son cobardes ni valientes, sino personas que sufren. El suicidio no es un hecho delictivo.

#### **Prejuicio 6. "Los niños no se suicidan".**

Después que un niño adquiere el concepto de muerte puede cometer suicidio.

#### **Prejuicio 7. "La tendencia al suicidio es hereditaria".**

No es hereditaria. Lo que sí puede transmitirse por medio de la educación es la visión sobre el suicidio como una forma de solución a los problemas.”