

Derribemos MITOS

“ Se suicidó porque tenía un problema”(falso)

El suicidio es multicausal, no existe una sola causa que lleve a una persona a pensar en el suicidio. Existen hechos que pueden ser desencadenantes, pero no determinan la causa.

“Hablar sobre suicidio incita a cometerlo”(falso)

Tratar el tema de forma responsable puede ser la oportunidad para que una persona en riesgo pida ayuda .

“Quien lo dice no lo hace y quien lo hace no lo dice”(falso)

En la mayoría de los casos las personas comunican verbalmente o dejan entrever sus intenciones. Estar atentos a las señales puede salvar una vida.

“ Todos los suicidas padecen trastornos mentales”(falso)

Padecer trastornos mentales suponen un factor de riesgo, pero no es un requisito necesario. Las personas que piensan en el suicidio no necesariamente tienen una enfermedad mental.

“La persona con conducta suicida está dispuesta a morir”(falso)

Las personas que manifiestan ideas suicidas no quieren morir, solo quieren terminar con el dolor que sienten.

“ El que se suicida es un cobarde/ valiente”(falso)

El suicidio no tiene nada que ver con la cobardía o la valentía, sino con el sufrimiento y la desesperanza. Este mito puede fomentar emociones o sentimientos inadecuados que contribuyen negativamente a la prevención.



Estemos Atentos

Señales Verbales:

- La persona habla de forma negativa de sí misma, expresa sentimientos de culpa, vergüenza o inutilidad.
- Habla con desesperanza sobre el futuro.
- Conversa sobre la muerte como un alivio a sus problemas.
- Manifiesta sus deseos de dejar de vivir.

Cambios en el Comportamiento:

- Cambios inesperados y sin motivo aparente
- Aumento de comportamiento de riesgo.
- Apatía, desinterés, alejarse de familiares y/o amigos.
- Realizar despedidas o despojo de sus pertenencias.
- Realizar publicaciones con contenidos de desesperanza o haciendo alusión a la muerte.

Si alguien se encuentra en riesgo :

- Busque ayuda de inmediato, acuda a su centro de salud o a urgencias.
- No deje a la persona sola, genere una red de apoyo para brindar acompañamiento.
- Llame al **911** si el riesgo es inminente

Si tenés dudas o necesitás información ...

Alguien quiere darte una mano...



2920 244099



Red Argentina de Suicidología



No es una línea de Asistencia al Suicida.



La Asociación Civil Red Argentina de Suicidología es una ONG integrada por profesionales, técnicos y voluntarios que abordan la problemática del suicidio en la concientización, capacitación, prevención, atención y posvección en diferentes ámbitos o sectores como salud, educación, seguridad, justicia y desarrollo social, entre otros.

Este grupo humano colabora en la visibilización y prevención de los procesos suicidas de manera voluntaria, gratuita y solidaria. Es indispensable conocer la problemática para poder identificarla, y es fundamental detectar para poder prevenir; por ello es que el conocimiento e información sobre la temática salva vidas.

Hablemos sobre Suicidio

El suicidio es un fenómeno multicausal, es decir que en el comportamiento suicida no hay una causa que determine la conducta, sino que intervienen diversos factores tales como los biológicos, los psicológicos y los sociales. Estos factores combinados con la historia personal de cada individuo pueden o no desarrollar en una persona pensamiento negativos, ideación suicida o intentos de suicidio. Es importante destacar que cada caso es único y debe ser abordado de manera multidisciplinaria.

Los factores de riesgo y los factores protectores no son circunstancias que por sí solas definan al suicidio, son elementos a tener en cuenta, sin embargo, no necesariamente son determinantes; por lo tanto, es indispensable saber que tener factores protectores no garantiza que la persona no se quite la vida, como tampoco los factores de riesgo presumen que el hecho va a suceder.

Factores de Riesgo en la Conducta Suicida

- Presentar tentativas de suicidio previos o antecedentes de suicidios en el ámbito familiar.
- Problemáticas en la estructura y el funcionamiento familiar.
- Abusar de sustancias nocivas.
- Ser o haber sido víctima de violencia o abuso.
- Poseer baja tolerancia a la frustración.
- Padecer depresión o alguna enfermedad mental.
- Enfermedad o dolor crónico.
- Dificultad para resolver conflictos o situaciones de la vida cotidiana.
- Acontecimientos dolorosos y pérdidas.
- Dificultad para acceder a recursos comunitarios y sanitarios.
- Mitos, tabúes y desconocimiento sobre el suicidio.

Factores Protectores en la Conducta Suicida

- Tener una red social de apoyo.
- Poseer Capacidad para regular las emociones.
- Tener una autoestima saludable.
- Poseer habilidades sociales.
- Integrar una familia funcional y saludable.
- Sostener hábitos saludables.
- Tener un buen estado de salud física y mental.
- Valores de cooperación, respeto, amistad.
- Poseer creencias espirituales.
- Tener acceso a información veraz sobre la problemática.

