



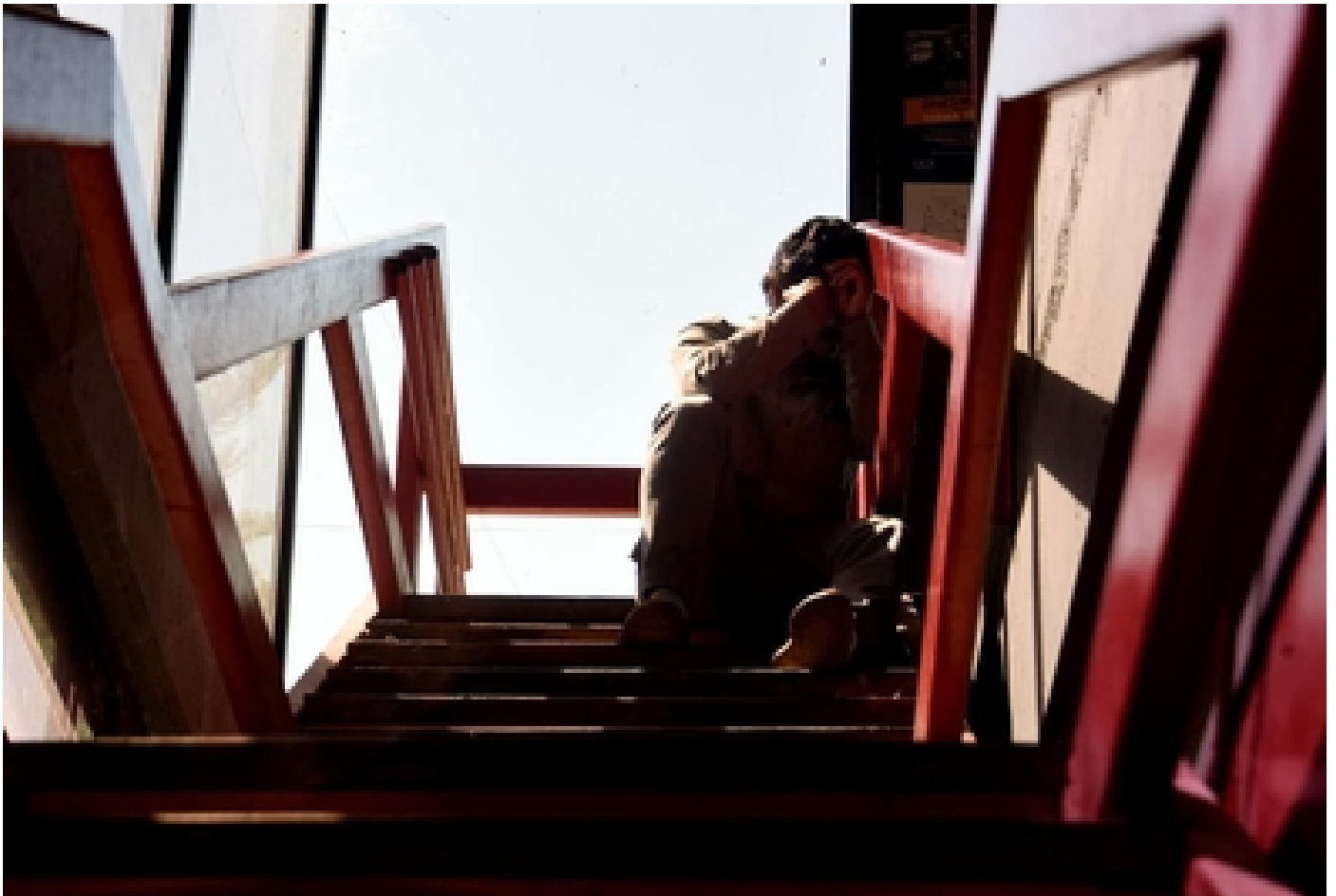
Encuesta Actualidades

Mitos sobre el suicidio dificultan su abordaje

Existe una serie de creencias erróneas que podrían afectar un acercamiento correcto a personas con riesgo suicida

12 FEB 2019

Sociedad



Un 85% de las personas que se suicidan padecieron de depresión, de ahí la importancia de tratar a tiempo este trastorno. Karla Richmond

Casi un 70% de personas creen que quien se quiere matar no lo dice, más de un 61% piensa que el suicidio ocurre sin advertencia y alrededor de un 55% opina que quienes amenazan con suicidarse solo quieren llamar la atención, creencias que dificultan el abordaje del suicidio en nuestra sociedad.

Estos y otros mitos, relacionados al suicidio, fueron explorados por Gabriel Zárate Artavia, Hazel Quesada Leitón y María José Valle Granados, estudiantes de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica (UCR) en la Encuesta Actualidades, dada a conocer en diciembre pasado.

“Lamentablemente es cierto, mucha gente tiene ese montón de creencias sobre el suicidio y otras más todavía”, expresó el Dr. Javier Contreras, psiquiatra en la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), de la Institución e investigador en psiquiatría genética del Centro de Investigación en Biología Celular y Molecular (CIBCM-UCR).

Para el Dr. Contreras es importante aclarar que un suicidio ocurre cuando las demandas del entorno, es decir de la sociedad, de lo que la sociedad espera de uno, supera las posibilidades o los recursos psicológicos que uno tiene. Por lo tanto, la persona lo que busca es acabar con el dolor que tiene, sea una enfermedad, una preocupación, una depresión u otras causas.

Según el especialista, las personas subestiman el suicidio, por ejemplo al decir que ‘quien se quiere matar no lo dice’, pues existen diferentes manifestaciones de ideación suicida, incluso gestos o intentos leves de realizar este acto.

También considera falso que ‘el suicidio ocurre sin advertencia’, si bien es cierto que en muchos casos las personas de su entorno quedan con duda de por qué esa persona lo hizo. En los casos de suicidio, quedan los sobrevivientes que son sus familiares y amistades, quienes sufren doblemente por la pérdida del ser querido y por las conclusiones erróneas que sacan las personas respecto al hecho.

Amenaza o realidad

En referencia al mito de que ‘quienes amenazan con suicidarse solo quieren llamar la atención’, el Dr. Contreras considera que nadie llama la atención con algo tan serio, pues las personas que realmente se suicidan usualmente están convencidas de lo que están haciendo y tienen un plan para lograrlo. Sin embargo, reconoce que puede ocurrir que una persona en una discusión amenace con suicidarse, pero que no necesariamente realice el acto.

Un 50,3% de las personas encuestadas creen que ‘quien dice que quiere suicidarse no lo hace’, lo cual el Dr. Contreras considera que no es cierto, pues lo que la gente está haciendo en estos casos es pedir ayuda.

Otro error común es considerar que ‘el suicidio es un acto de cobardía’, pues la gente piensa que la persona se suicida para librarse de todos sus problemas y en realidad este acto es en realidad una forma de acabar con el dolor. Además, considerar que es un acto de cobardía es un juicio de valor, pues las personas no saben lo que la víctima está pensando realmente.

Al respecto, es importante destacar que según datos que maneja el Dr. Contreras el 85% de las personas que cometen suicidio tienen depresión y “es sobre esa gente sobre la que hay que trabajar y tratar de prevenirlo”.

Abordaje

De acuerdo con los datos de la Encuesta Actualidades un 60.2% de las personas considera que aconsejar y apoyar a una persona que dice que tiene deseos suicidas es lo primero que haría, lo cual el Dr. Contreras considera que es correcto, sin embargo, aclaró que esa primera acción debería ser una escucha únicamente, validar su sentimiento sin juzgar a la persona y tener mucho cuidado con el tipo de consejos que se le dan, por lo que es mejor apoyarla y llevarla a buscar ayuda profesional.

Además, recomendó que no se expresen frases como 'usted no agradece lo que tiene' pues más bien la persona podría sentir culpa.

Igualmente, considera importante tener mucho cuidado cuando se le recomienda a una persona buscar ayuda espiritual, pues primero habría que ver cuál es la creencia religiosa de la persona a la que se está aconsejando y además de que si se le dice, por ejemplo, que Dios le dio una familia muy bonita o cosas similares, la persona deprimida podría además sumar culpabilidad a sus sentimientos y entonces la situación podría empeorar.

“Claramente el campo espiritual es una de las áreas más importantes en el ser humano y muchas personas encuentran consuelo ahí, de una u otra manera; el hecho que uno no comparta las creencias de otro, no significa que uno no tenga un área espiritual también, donde pueda encontrar ayuda, pero se debe de hacer con mucho cuidado”, manifestó el Dr. Contreras.

Un aspecto al que llama la atención el especialista en psiquiatría es que hay que tener también mucho cuidado con el manejo mediático que se le dé a un suicidio, pues ocurre que otras personas podrían copiar la conducta. La recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es que el suicidio no se debe publicitar de la forma en que lo hacen algunos medios de comunicación.

“Según la OMS la información sobre el suicidio se debe manejar con mucho cuidado y no es que no se hable del suicidio, no, hay que hablarlo, pero no se deben publicitar”, destacó el Dr. Contreras.

También considera que es importante, ante expresiones relacionadas con el suicidio, ser precavidos y buscar la ayuda profesional en psiquiatría o en psicología clínica para que se evalúe si la persona tiene realmente un riesgo suicida o si más bien se trata de un trastorno de ansiedad.

[Encuesta de Actualidades 2018](#)

Resultados de la Encuesta Actualidades 2018, que es parte del trabajo práctico realizado por los estudiantes de tercer año del curso de Diseño de Encuestas por Muestreo de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica. En esta octava versión se concretó una encuesta nacional de opinión, ...





[Nidia Burgos Quirós](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información.

Destacada en: vida estudiantil y letras

nidia.burgos@ucr.ac.cr