

LA DEPRESIÓN

La depresión es una situación que se presenta en personas que han sufrido de alguna alteración psicológica, es producida por diversos factores físicos, mentales y emocionales, pueden ocasionar conductas de aislamiento y malestar, en el caso más extremo puede llevar al suicidio.

La depresión se considera una enfermedad clínica severa, puede afectar la salud física y mental.

MITO
REALIDAD

EL SUICIDIO



El suicidio es un acto deliberado mediante el cual una persona provoca su propia muerte. A continuación, te presentamos los mitos y las realidades alrededor del suicidio. (Wekstein, 1979; Davison & Neale, 1996; Pérez-Barrero, 2005)

MITO

Los que hablan de suicidio no lo llevan a cabo.

REALIDAD

8 de cada 10 personas que advirtieron su intención de suicidio, lo realizaron.

MITO

El suicidio ocurre sin previo aviso.

REALIDAD

Existen muy pocos casos en los cuales no hubo ningún aviso.



MITO

Una persona que se quiera suicidar seguirá con esa idea.

REALIDAD

El suicidio es un pensamiento que se puede superar.

MITO

La mejoría de la crisis significa que el riesgo del suicidio se ha superado.

REALIDAD

Muchos suicidios se cometieron en los 3 meses de aparente mejoría, hay que desconfiar de las recuperaciones espontáneas, conocidas como depresiones sonrientes.



MITO

El suicidio es mucho más frecuente entre los ricos o a la inversa, entre los pobres.

REALIDAD

El suicidio está representado por todas las clases sociales.

MITO

El suicidio se hereda o está en la familia.

REALIDAD

Puede haber factores familiares que afecten la salud mental, pero la idea de suicidio no se hereda.



MITO

Ser parte de un grupo religioso es un buen indicador de que la persona no va a considerar el suicidio.

REALIDAD

El pertenecer a un grupo religioso no implica que la persona no considere el suicidio.

MITO

Todas las personas suicidas son personas enfermas mentales.

REALIDAD

Aunque la persona que piensa en suicidarse se encuentra infeliz, no es equivalente a que padezca una enfermedad mental.



MITO

El motivo del suicidio se puede establecer fácilmente.

REALIDAD

En realidad a veces es muy difícil comprender porque una persona decide suicidarse.

MITO

El alcohol y las drogas no inciden en el suicidio.

REALIDAD

Está comprobado que el alcohol y las drogas inciden en los impulsos emocionales, estos pueden fomentar la idea de suicidio.



MITO

Preguntarle a una persona sobre sus ideas de suicidio puede llevarla a cometerlo.

REALIDAD

Una persona se siente más aliviada al expresar sus ideas sobre el suicidio. El sentirse escuchada le puede ayudar.

Todo indicio de suicidio debe recibir atención y ser tomado en serio.

Contáctanos:

Permanencia y Graduación
psicologia@sanmateo.edu.co
3309999 **Ext.** 121 - 402

