Canada

HABLEMOS SOBRE EL *suicidio*

UNFPA

Fondo de Población de Naciones Unidas Honduras

United Nations CERF Central Emergency Response Fund

HABLEMOS SOBRE EL *suicidio*

UNFPA

Fondo de Población de Naciones Unidas Honduras

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

ES UN ACTO **LETAL**, **INTENCIONADO**, **DIRECTO** Y **CONSCIENTE** QUE TIENE COMO OBJETIVO TERMINAR EN LA **MUERTE DELIBERADA** DE LA PERSONA MISMA QUE LO REALIZA.

El suicidio es un tema sumamente complejo y lleno de falsas creencias que pueden perpetuar estigmas y obstaculizar la prevención efectiva. Es fundamental separar los mitos de la realidad y educarnos adecuadamente sobre este tema tan delicado.

1. **Mito**: "Los intentos de suicidio son llamadas de atención."

   Realidad: Los intentos de suicidio son actos serios que reflejan el profundo sufrimiento y desesperanza de una persona. Es crucial mostrar empatía y brindar apoyo sin juzgar.

2. **Mito**: "El suicidio no se puede prevenir."

   Realidad: El suicidio puede prevenirse mediante la detección temprana, la conexión interpersonal hepática, la conversación honesta y abierta, y la promoción de recursos profesionales adecuados.

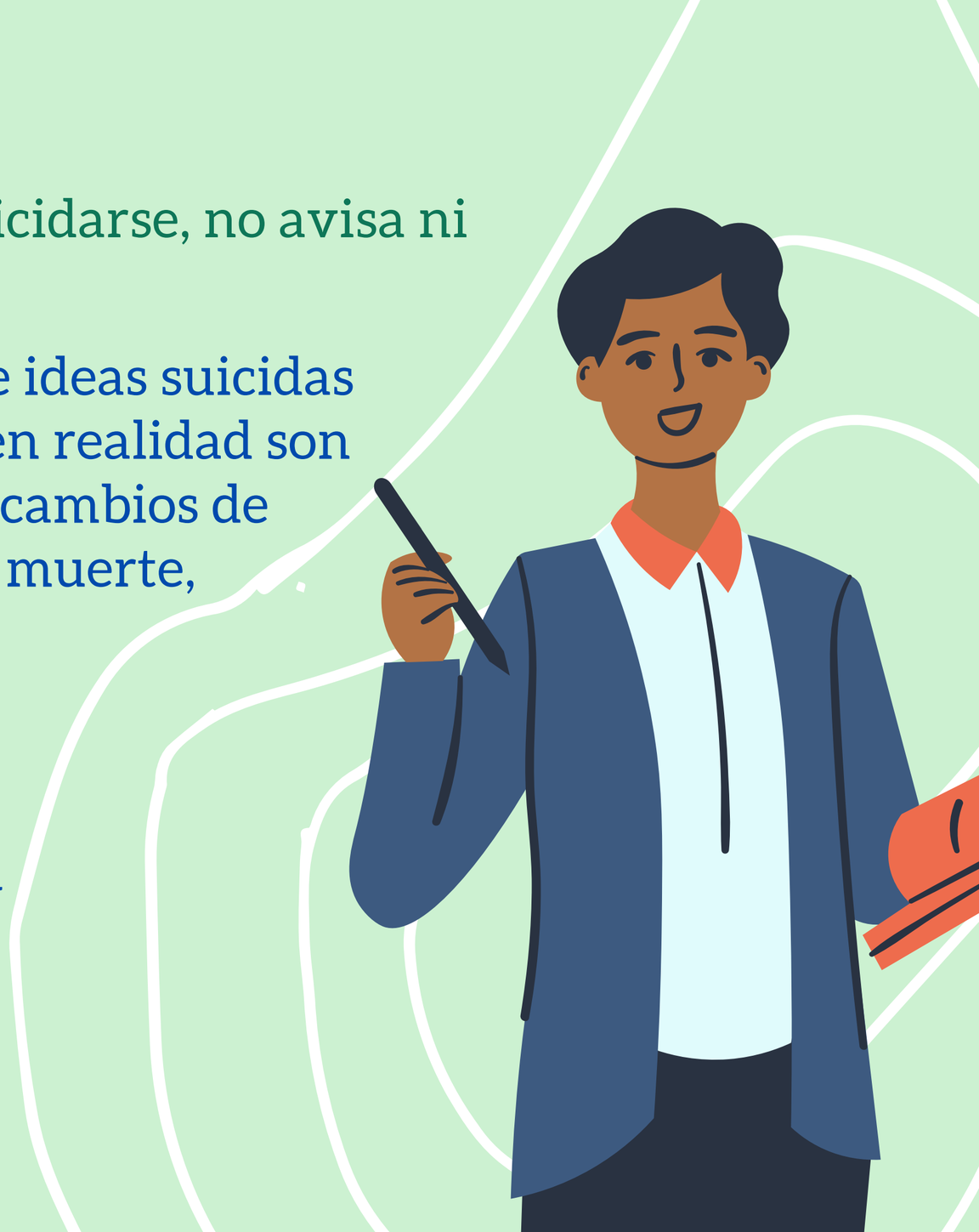
MITOS VS REALIDAD

3. **Mito**: "La persona que realmente quiere suicidarse, no avisa ni da señales previas."

   Realidad: Este mito minimiza las señales de ideas suicidas como chantajes o manipulaciones.cuando en realidad son llamados de ayuda. Las señales pueden ser cambios de comportamiento, chistes o referencias a su muerte, desesperanza, etc.

4. **Mito**: "El suicidio es hereditario."

   Realidad: El suicidio no es inevitable; aunque tiene un componente genético, hay factores de protección que reducen el riesgo.



5. **Mito**: "Los medios de comunicación no tienen la capacidad de promover la prevención del suicidio."

Realidad: Los medios de comunicación pueden informar sobre la realidad del suicidio, señales de alerta y los recursos disponibles en la comunidad. Para esto, deben seguir las sugerencias de expertos y mantener objetividad.

6. **Mito**: "Hablar sobre suicidio puede desencadenar conductas suicidas."

Realidad: Hablar abierta y honestamente sobre el suicidio en un contexto de cuidado y respeto crea un espacio seguro para que las personas expresen sus sentimientos, incrementa la percepción de apoyo y previene intentos de suicidio.

7. **Mito**: "La persona que se suicida es egoísta o cobarde/valiente."

   Realidad: El suicidio es resultado de un alto grado de sufrimiento y desesperación emocional. Por ello, no está vinculado a la valentía o cobardía y no debe ser juzgado como egoísmo.

8. **Mito**: "Únicamente las personas con trastornos psicológicos se suicidan."

   Realidad: El suicidio tiene múltiples causas, como el estado socioeconómico, emocional e intrapersonal de una persona. No todas las personas con trastornos psicológicos tienen pensamientos suicidas, y no todos los suicidios están relacionados con trastornos psicológicos.

9. **Mito**: "La persona con pensamientos y comportamientos suicidas quiere morir."

Realidad: Las personas en riesgo de suicidio se sienten atrapadas en una vida dolorosa y ven la muerte como una vía de escape.Al ayudarles a reconocer y explorar diferentes alternativas, se puede instalar en ellos la esperanza de que su situación mejorará.

CADA AÑO SE SUICIDAN 700,000+ PERSONAS A NIVEL MUNDIAL

Honduras 2020 - Nov. 2022

- Promedio de 34 suicidios mensuales registrados. Esto equivale a 1 suicidio cada 20 horas.
- Las mujeres tienen un mayor índice de contemplación de suicidio. Los hombres tienen un mayor índice de muerte por suicidio, siendo el 81% de víctimas.

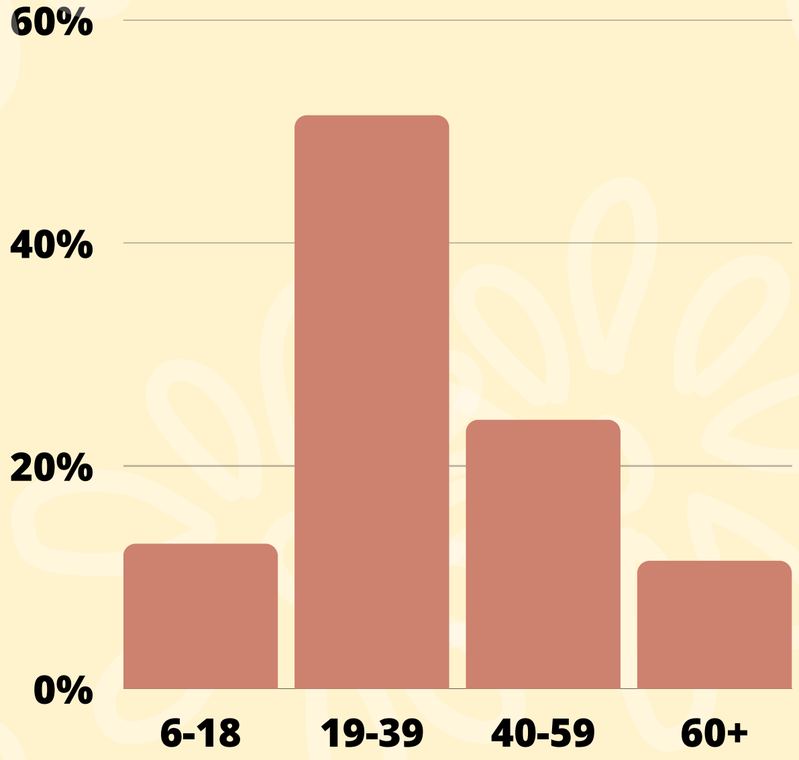
POBLACIONES MÁS VULNERABLES:

- Personas con discapacidades
- Miembros de la comunidad LGBTQ+
- Refugiados(as) y migrantes
- Personas con trastornos psicológicos
- Miembros de la población indígena
- Sobrevivientes de abuso y/o violencia
- Adolescentes
- Personas con historial de abuso de alcohol y/o drogas

TASAS DE SUICIDIO EN HONDURAS

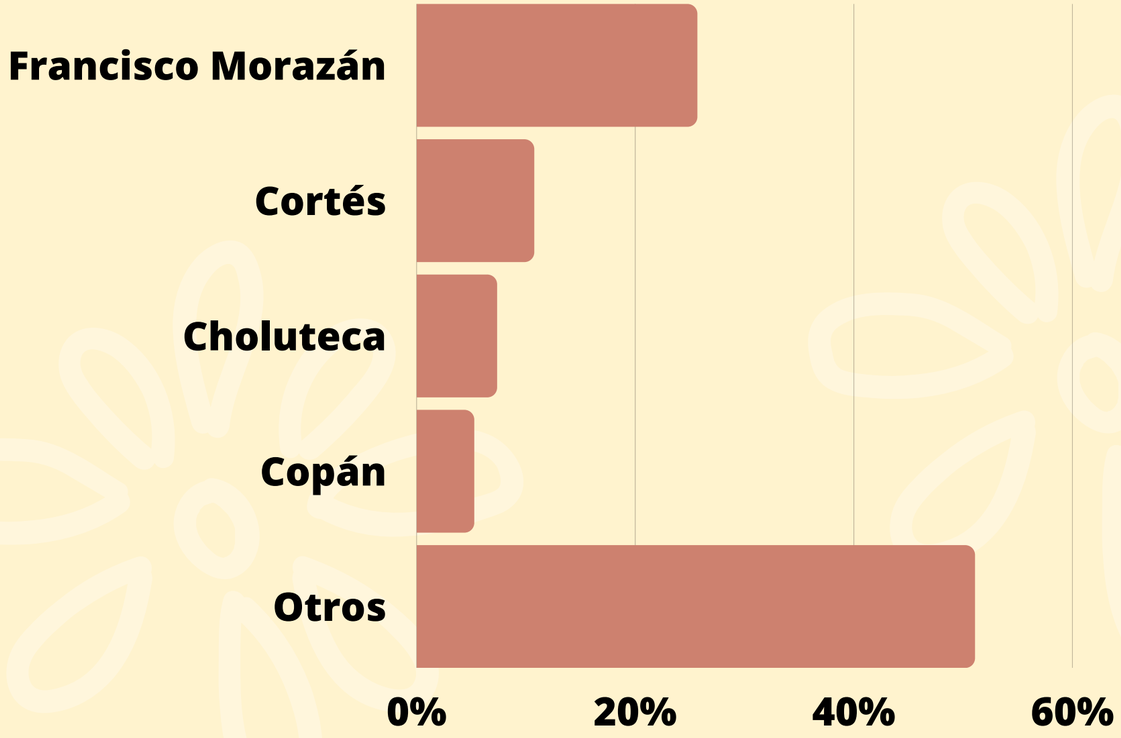
POR EDAD

Entre 2020 y Noviembre 2022, se registraron 1178 suicidios, de los cuales personas con edades que oscilan entre los 19 y 39 años representaron el 51.44% de suicidios.



POR DEPARTAMENTO

Entre Enero y Noviembre 2022, se registraron un total de 382 suicidios entre todos los departamentos de Honduras, con Francisco Morazán teniendo el mayor índice (25.65%).



LENGUAJE APROPIADO

PARA HABLAR ACERCA DEL SUICIDIO

Al hablar del suicidio, es importante usar lenguaje **objetivo** y **neutral** en vez de presentarlo como algo positivo o negativo.

De esta manera, se minimiza el estigma asociado con el suicidio y se promueve las conversaciones abiertas y seguras acerca del tema.

Di “murió por suicidio,” “se quitó la vida” o “terminó con su vida” para evitar decir: "cometió suicidio," "suicidio consumado" o "suicidio exitoso."

- Decir “cometer” y “consumar” implica un crimen o acto inmoral, estigmatizando y desalentando a personas contemplando el suicidio de buscar ayuda.
- El suicidio y la muerte no deben considerarse como actos exitosos, ya que son el trágico resultado del dolor y la desesperanza.

Di “intentó suicidarse,” o “intentó quitarse la vida” para evitar decir: "suicidio fallido / incompleto" o "acto suicida."

- Calificar un intento de suicidio como "fallido," "incompleto" o "acto" puede aumentar sentimientos de inadecuación y fracaso en quienes lo intentaron. También sugiere erróneamente que solo buscaban la muerte, minimizando su experiencia e ignorando el sufrimiento emocional por el que han pasado.

AUTOLESIONES NO SUICIDAS

Es el daño *deliberado* hacia el propio cuerpo, normalmente sin intención suicida.

Si notas que una persona se está autolesionando, es importante abordar el tema en una conversación privada, respetuosa, calmada y empática para determinar si la persona está recibiendo el apoyo necesario y si hay una intención suicida detrás del comportamiento.

¿POR QUÉ UNA PERSONA SE AUTOLESIONA?

Hay muchas razones. Las más comunes son...

- Reducir el dolor emocional
- Regular pensamientos negativos
- Sentir algo en momentos de indiferencia
- Mostrar que necesitan ayuda
- Castigarse a sí mismos
- Tomar control de su situación

EJEMPLOS MÁS COMUNES DE AUTOLESIÓN:

¡Recuerda!Las manifestaciones de autolesión varían por persona.

- Cortarse
- Golpearse a sí mismo(a) o a objetos
- Quemarse
- Arrancarse el pelo
- Pellizcarse o remover defectos percibidos en la piel
- Restringirse alimentos y horas de sueño
- Inducir vomito

FACTORES DE **RIESGO**

El riesgo de suicidio es mayor cuando hay factores de riesgo, los cuales son condiciones que hacen a una persona más vulnerable a quitarse la vida.

desventaja socioecónomica (pobreza)

deserción escolar o bajo nivel educativo

bullying

pertenecer a una comunidad abusiva y/o inestable

aislamiento

previo intento de suicidio

estigma y discriminación

falta de pertenencia social

tener relaciones conflictivas/violentas

historial de depresión y/o ansiedad

abuso de drogas y/o alcohol

FACTORES DE PROTECCIÓN

El riesgo de suicidio puede ser disminuido por factores de protección, los cuales involucran las capacidades y recursos accesibles a una persona y su comunidad que los ayudan a ser resilientes.

alta auto-estima

tener un buen sentido de identidad cultural

concienciación sobre la realidad del suicidio en la comunidad.

percibir apoyo de parejas, amigos, y familia

ser adaptivo y buen resolvedor(a) de problemas

tener relaciones interpersonales sanas

ROL DE LA COMUNIDAD

La prevención del suicidio requiere de un esfuerzo colectivo, respaldado por una red de apoyo solidaria, informada y comprometida.

La comunidad es clave en la prevención del suicidio al influir en las opiniones y el conocimiento sobre el tema. Puede marcar la diferencia y salvar vidas al identificar señales de advertencia y facilitar el acceso a recursos adecuados para personas vulnerables.

ESTIGMA

- ***Actitudes negativas***
- ***Juicio social***
- ***Discriminación...***

Dirigida a las personas que han tenido pensamientos o intentos de suicidio, y a sus familias y seres queridos.

Es importante explorar nuestros propios pensamientos y sentimientos acerca del tema de suicidio para poder proporcionar un mejor apoyo a las personas que lo requieren.

El estigma evita que quienes piensan en el suicidio busquen ayuda, ya que temen ser juzgados en lugar de recibir apoyo.

DESENCADENADORES:

Combinación factores que suelen desencadenar la contemplación y realización del suicidio.

- Pérdida de un ser amado (muerte, divorcio/separación, rechazo, etc)
- Pérdida financiera significativa o de trabajo
- Desastres naturales
- Aislamiento social
- Enfermedad, especialmente si causa dolor severo
- Estrés producido por el trabajo o estudios
- Suicidio Modelado: La exposición al suicidio puede afectar la conducta suicida de otras personas, especialmente si se ve equivocadamente como una opción glamorosa para escapar del sufrimiento

Es fundamental explorar y comprender los desencadenadores de suicidio para abordar este tema objetivamente y promover una sociedad más compasiva y respetuosa con la salud mental.

Reconocer los patrones y motivaciones por la que una persona contempla o intenta suicidarse es crucial para brindarle el apoyo necesario y referirlo(a) a servicios de ayuda necesarios.

Es importante recordar que estas categorías no están rígidamente definidas y que los comportamientos suicidas suelen ser influenciados por diversos factores.

CATEGORÍAS DE SUICIDIO

ALTRUISTA

La persona piensa que su familia, amigos, o algún grupo social al que pertenece estaría mejor sin él o ella, así que decide quitarse la vida por el bienestar de los demás, como un sacrificio.

EGOÍSTA

La persona piensa que es una carga para los demás, por lo que se siente aislada, sola, desesperanzada, y sin conexión emocional con su entorno.

FATALISTA

La persona se encuentra en una situación abrumadora y de desesperanza, lo que lo(a) lleva a pensar que no hay otra salida más que su muerte.

ANÓMICO

La comunidad carece de estructuras o normas claras para proveer a las personas los recursos necesarios para alcanzar su máximo potencial, resultando en pérdida de sentido de pertenencia y propósito.

RECONOCE LAS SEÑALES

ES CRUCIAL ESTAR ATENTOS A CUALQUIER COMPORTAMIENTO QUE INDIQUE UNA IDEACIÓN O CONTEMPLACIÓN DE SUICIDIO PARA ASÍ PODER BRINDARLE A LA PERSONA LA AYUDA NECESARIA Y APROPIADA.

Estas señales de advertencia pueden variar dependiendo de factores culturales y/o experiencias personales.

SEÑALES

amenazar con lastimarse o matarse

mencionar la muerta de manera seguida

mostrar cambios de humor extremos

mencionar o hacer planes de suicidio

aumento de agitación o irritabilidad

mostrar cambios drásticos de comportamiento y personalidad

perder interés en actividades que antes disfrutaba

comportarse imprudentemente y de manera riesgosa o auto-destructiva

expresar sentimientos de ira o venganza

aislarse o cambiar conexiones sociales

referirse a sí mismo(a) de manera negativa

cambiar los patrones de alimentación y sueño

aumentar el consumo de alcohol o drogas

expresar desesperanza sobre el futuro

conseguir los medios para quitarse la vida

expresar sentimientos de soledad

despedirse de seres queridos

expresar sentimientos de estar atrapados

regalar o deshacerse de pertenencias propias

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Ayudar a alguien en riesgo de suicidio requiere atención y apoyo delicado.

Como persona de confianza, la ayuda que puedes brindar es limitada pero altamente importante y capaz de hacer un cambio en la vida de la persona en riesgo.

Asegúrate de que la persona vulnerable se sienta cómoda hablando de esto contigo. No lo tomes como algo personal ni te sientas insultado si no, en cambio alienta a la persona a buscar ayuda en alguien más. Pero si sí, apóyalo(a) de la siguiente manera...

TIPS PARA AYUDAR

- **Toma en serio las señales de advertencia**. No minimices ni ignores los sentimientos de la persona vulnerable.

- Si es necesario, habla discretamente con otras personas cercanas a él o ella para saber si también han notado su comportamiento inusual (las señales).

- En el momento más oportuno, **pregúntale directa y respetuosamente sobre sus intenciones** en cuando a lastimarse a sí mismo(a). Esto ayuda a evaluar el nivel de riesgo y le da una oportunidad a la persona para expresar sus sentimientos. Además, reduce el estigma y le muestra a la persona que está bien hablar de eso.

- Si la persona confieza que está contemplando suicidarse, o si lo ha intentado recientemente, **mantén la calma**. Evita reacciones negativas o de juicio, y agradécele por confiar en ti.

- Asegura a la persona que estás allí para apoyarlo(a) y que no está solo(a) en esta situación. **Hazle saber que te importa.**

- **Escucha activamente**. Deja que la persona exprese sus sentimientos y pensamientos sin interrupciones, sin saltar a conclusiones, sin tratar de resolver sus problemas, y sin dar soluciones obvias.

- Anímalo(a) a buscar **ayuda profesional**.

- **Ofrece ayuda** en agendar y/o acompañar a citas terapeúticas o médicas, y también con cosas cotidianas.

- **Elimina el acceso a cualquier método de suicidio**, incluyendo armas, cuerdas, cinturones, medicinas, sustancias, y vehículos.

- **Mantén el contacto y seguimiento** para asegurar que la persona está recibiendo el apoyo necesario.

- **No prometas confidencialidad completa**. Si la situación es grave y hay un riesgo inmediato de suicidio, es crucial informar a un profesional de salud mental, alguien de confianza, o llamar a una línea de ayuda de emergencia.
- Si no puedes apoyar directamente, recomienda un servicio de apoyo o a alguien de confianza.
- Practica el **autocuidado**.

RECURSO GRATUITIO

Teléfono de la Esperanza: Cuenta con expertos especializados que responden de forma urgente y confidencial a situaciones de crisis emocionales.
Marca 150