



# The Key to Suicide Prevention: Knowledge

An important way to prevent suicide is by learning about mental illness in general and by separating the facts from the myths that surround suicide. Mental illness is **treatable** and suicide is **preventable**.

**Myth:** Suicide is primarily a teenage problem.

**Fact:** Although teen suicide is a growing concern, the rate of geriatric suicide (ages 65 and older) is nearly three times the rate of the general population.

**Myth:** People who are thinking of suicide are just sad.

**Fact:** 90% of individuals who die by suicide had some sort of diagnosable mental illness at the time of their death. The most common are depression and bipolar disorder, followed by substance-related disorders and schizophrenia.

**Myth:** People who die by suicide do so on impulse.

**Fact:** 75-80% of people who die by suicide display signs of their suicidal thinking (e.g., talking about it, giving away their possessions, posting messages through social media).

**Myth:** Suicidal people really want to die and nothing will stop them.

**Fact:** Many people who consider suicide are ambiguous about death and may talk or plan a suicide with the hopes that someone will stop them.

**Myth:** Once someone attempts suicide, they are at constant risk of trying it again.

**Fact:** Often the risk of suicide is high only during a specific period of time the person feels in a particular crisis. If help is provided during that time, suicide can be prevented. Although previous attempts of suicide do increase the chances of future attempts, the person is not at constant risk.

**Myth:** People who die by suicide always leave a note.

**Fact:** Only 15-25% of people who die by suicide leave a note. Notes often do not indicate the reasons for the suicide.

**Myth:** Once someone is feeling less depressed, the chance of suicide is not as high.

**Fact:** When someone is feeling better, the opportunity for suicide increases because they have more energy and feel they are thinking more clearly. They are actually able to plan a suicide more successfully.

**Myth:** Suicide rates increase around holidays and winter months.

**Fact:** Suicide rates actually decrease around holidays and winter months. More suicides occur in the spring.

**Myth:** People who live in big cities are under more stress and are more likely to try to kill themselves.

**Fact:** Suicides rates are higher in sparsely populated rural areas.

**Myth:** Don't talk to someone about suicide or it may put the idea into their head.

**Fact:** Talking about suicide does not cause suicide. In fact, talking openly about suicide helps to reduce the stigma and shame surrounding it. Consequently, talking about suicide helps to keep it from happening.

## **Resources**

National Suicide Prevention Lifeline 1.800.273.8255

Ohio Suicide Prevention Foundation <http://www.ohiospf.org/index.php>

The Lucas County Suicide Prevention Coalition <http://www.lucas-suicideprevention.org/html/main.html>

National Institute of Mental Health <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml>

*For more information contact Marsha Rivas, Office for Persons with Disabilities  
Diocese of Toledo 419-214-4938 [mrivas@toledodiocese.org](mailto:mrivas@toledodiocese.org)*





## La Clave para la Prevención del Suicidio: Conocimiento

Una manera importante de prevenir el suicidio es aprendiendo sobre la enfermedad mental en general y separando los hechos de los mitos que rodean el suicidio. La enfermedad mental es **tratable** y el suicidio **se puede prevenir**.

**Mito:** El suicidio es un problema principalmente en la adolescencia.

**Realidad:** Aunque el suicidio de adolescentes es una preocupación cada vez mayor, la tasa de suicidio geriátrico (mayores de 65 años) es casi tres veces la tasa de la población general.

**Mito:** Las personas que están pensando en el suicidio están simplemente triste.

**Hecho:** el 90% de las personas que mueren por suicidio tenía algún tipo de enfermedad mental diagnosticable en el momento de su muerte. Las más comunes son la depresión y el trastorno bipolar, seguido por trastornos relacionados con sustancias y la esquizofrenia.

**Mito:** Las personas que se suicidan lo hacen por impulso.

**Hecho:** 75-80% de las personas que mueren por suicidio dan signos de su pensamiento suicida (por ejemplo, hablan de ello, regalan sus posesiones, envían mensajes a través de las redes de comunicación social).

**Mito:** Las personas suicidas realmente quiere morir y nada los detendrá.

**Realidad:** Muchas personas que consideran el suicidio son ambiguos acerca de la muerte y pueden hablar o planear un suicidio con la esperanza de que alguien va a detenerlos.

**Mito:** Una vez que alguien intenta suicidarse, están en constante riesgo de volver a tratar.

**Realidad:** A menudo, el riesgo de suicidio es alto sólo durante un período específico de tiempo donde la persona se siente en una crisis particular. Si la ayuda se proporciona durante ese tiempo, el suicidio se puede prevenir. A pesar de que los intentos previos de suicidio hacen aumentar las posibilidades de futuros intentos, la persona no está en riesgo constante.

**Mito:** Las personas que mueren por suicidio siempre dejan una nota.

**Hecho:** Sólo el 15-25% de las personas que mueren por suicidio dejan una nota. Las notas a menudo no indican las razones del suicidio.

**Mito:** Una vez que alguien se siente menos deprimido, la posibilidad de suicidio no es tan alta.

**Hecho:** Cuando la persona se siente mejor, la posibilidad de suicidio aumenta debido a que tienen más energía y se sienten que están pensando con más claridad. En realidad, son capaces de planear un suicidio con más éxito.

**Mito:** Las tasas de suicidio aumentan alrededor de los días festivos y meses de invierno.

**Hecho:** Las tasas de suicidio en realidad disminuyen alrededor de los días festivos y meses de invierno. Más suicidios ocurren en la primavera.

**Mito:** Las personas que viven en las grandes ciudades están bajo más presión y tienen más probabilidades de intentar suicidarse.

**Hecho:** Las tasas de suicidios son más altas en zonas rurales escasamente pobladas.

**Mito:** No hable con alguien sobre el suicidio o puede poner la idea en su cabeza.

**Hecho:** Hablar sobre el suicidio no causa el suicidio. De hecho, hablar abiertamente sobre el suicidio ayuda a reducir el estigma y la vergüenza que lo rodea. En consecuencia, hablar sobre el suicidio ayuda a evitar que ocurra.

### **Recursos**

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1.800.273.8255

Fundación de Ohio para la Prevención del Suicidio <http://www.ohiospf.org/index.php>

Coalición del condado Lucas para la Prevención del Suicidio, <http://www.lucas-suicideprevention.org/html/main.html>

Instituto Nacional de Salud Mental, <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml>

*Para más información contacte a Marsha Rivas, Oficina para Personas con Discapacidades, Diócesis de Toledo, 419-214-4938. [mrivas@toledodiocese.org](mailto:mrivas@toledodiocese.org)*

