



Què podem fer si nosaltres o algú del nostre entorn pateix ideació suïcida?

[inicicentrareport]Fa pocs dies coneixíem la trista notícia de la mort per suïcidi de Gabriel Chachi, famós streamer català. El suïcidi és un tema delicat que s'ha parlat poc per la complexitat que l'envolta. El 2020 els intents de suïcidi van créixer un 27,1% a Catalunya entre els menors d'edat, en gran part pels durs efectes que ha tingut la pandèmia en la salut mental. T'enllacem un article on pots veure més informació i dades sobre el tema.

[intext1]

En aquesta ocasió us volem compartir recursos i estratègies preventives que poden ajudar a persones que tenen ideació suïcida o inclús aquelles que estan preocupades per persones del seu entorn que la tenen. Primer de tot cal entendre que els pensaments suïcides poden tenir moltes causes: fets vitals estressants, ambient familiar i social, malaltia o discapacitat, trastorn mental?

Actualment encara hi ha molts tabús entorn a la salut mental, és per això que sovint aquests factors de risc passen desapercibuts. I és que és molt difícil de detectar per la falta de coneixement que tenim sobre el tema.

[nointext]

La conducta suïcida està molt relacionada amb el dolor i la desesperança, a continuació et mostrem alguns dels **signes generals que expressen i manifesten aquest dolor**:

- La persona parla de suïcidar-se i verbalitza: "vull morir-me" o "vull suïcidar-me".
- Fa comentaris com: "Si em passa alguna cosa, sapigau que?" o "no seré un problema gaire més temps"
- Diu que se sent sol/a però alhora s'aïlla
- Manifesta emocions contingudes d'allunyament i fugida
- Expressa sentiments d'impotència, inutilitat, fracàs, pèrdua d'autoestima, desesperança?
- No respon als elogis
- Té dificultats per menjar o dormir
- Mostra canvis d'humor radicals
- S'allunya d'amistats i activitats socials
- Perd l'interès en aficions, estudis o feina
- Regala les seves coses més preuades
- Corre riscos innecessaris
- Perd l'interès en les seves autocures i higiene
- Consumeix més drogues
- Tanca temes o truca a persones per acomiadar-se
- Pensa constantment en la mort com una forma de no patir més
- Té idees definides sobre com treure's la vida
- Li dóna voltes a problemes que creu que no tenen solució
- Sent veus que l'animen a fer coses perilloses
- Empitjora un possible estat de depressió (tristesa profunda)
- Incapacitat per pensar clarament o prendre decisions

Què pots fer si ets tu qui ho està patint?

- Recorda que no estàs sol/a. Adreça't una persona adulta de confiança que et pugui acompanyar. Pot ser que algunes situacions no les pogueu resoldre sols/es, per això hi ha professionals de la



salut mental que se sumen a l'equip que conformeu: tu, la teva família, els teus amics, la teva escola? I així, entre tots, trobar solucions per ajudar-te a resoldre dificultats amb ells. Sobretot comparteix el que et passa, és el primer pas per sortir-ne.

- Recorda que a vegades no és fàcil veure les solucions ni anticipar-les, però això no significa que no n'hi hagi, simplement que ara encara no les has trobat. Així doncs, confia en les persones del teu entorn i en els professionals de la salut mental, t'ajudaran a trobar i valorar les millors solucions.

- Tingues present que les crisis de suïcidi sempre són passatgeres. Encara que es facin llargues, sempre són menys del que ens sembla. Així que pensa que tot això acabarà passant.

- Encara que et costi i no et vingui de gust, procura relacionar-te amb altres persones i cuidar la teva salut física, l'alimentació, fer alguna activitat esportiva?

- Tingues a mà una llista de serveis 24 hores que puguin atendre't i ajudar-te en qualsevol moment. L'Ajuntament de Barcelona té un telèfon de prevenció del suïcidi que funciona les 24 hores del dia cada dia de l'any i de forma gratuïta. És el 900 92 55 55.

[intext2]

[nointext]

Què pots fer si pateixes per algú del teu entorn?

- Si sou dues persones, menors o no, recordeu que mai sou només dues. Doneu l'oportunitat al vostre entorn de demostrar-vos-ho. Tothom està preocupat pel que pugui passar, deixeu ocupar-se també les altres persones i que formin part de les solucions de la situació.

- Parleu amb professionals que us puguin guiar. L'Ajuntament de Barcelona té un **telèfon de prevenció del suïcidi** que funciona les 24 hores del dia cada dia de l'any i de forma gratuïta. És el 900 92 55 55. També podeu trucar al 061 i us atendran al moment.

- Sigues clar/a i parla obertament sobre el suïcidi. Mostra interès sobre què li passa i per conèixer els motius que la porten a actuar així, mostrant-li que hi ha alternatives per solucionar el problema.

- No jutgis, accepta els seus sentiments i procura tranquil·litzar a la persona. Mostra interès i ofereix suport.

- Encara que tots/es estaríem una mica espantats/des, intenta mantenir la calma tant com puguis i no controlis excessivament perquè això pot posar distància.

- Explica-li a la persona que hi ha alternatives disponibles i que entre tots, inclosos professionals de la salut mental, l'ajudaran a sortir de la situació.

- Posa la persona fora de perill, busca un lluc on no hi hagi perills accessibles, només així podràs escoltar amb més calma sense estar preocupat/da de possibles riscos immediants.

- Transmet a la persona que pot tenir la sensació que ella té un problema o varis, però que no són només seus i que entre tots/es es trobaran les solucions oportunes.[ficentrareport]