



10 dades sobre el suïcidi juvenil a Catalunya i al món que has de conèixer

[inici centrareport] Segurament recentment has vist molts posts a les xarxes socials visibilitzant i conscienciant sobre la gravetat d'incidència de suïcidis que hi ha entre els i les joves.

Com recull el Consell Nacional de la Joventut de Catalunya a la Guia de Prevenció del Suïcidi, **el suïcidi**, l'acte pel qual una persona es provoca la mort de manera voluntària, **és la primera causa de mort entre les persones de 15 a 34 anys a Catalunya i a la resta del món.**

De fet el suïcidi és un problema de salut pública de primera magnitud. Aquí et deixem algunes dades que tothom hauria de conèixer:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

I què ens pot ajudar a prevenir el suïcidi?

- Tenir una bona salut emocional
- Tenir espais emocionals en totes les etapes educatives
- Tenir habilitats socials
- Tenir capacitat per resoldre problemes
- Tenir un bon suport familiar i social
- Tenir accés als recursos de salut
- Bones polítiques de salut emocional i salut mental en l'administració pública

Aquí també et deixem un article amb hàbits per millorar la teva salut mental.

I ja saps que si necessites suport, pots escriure anònimament al Consultori d'Adolescents i psicòlogues expertes en diferents àmbits et donaran resposta:

[consultori]1[/consultori]

[ficentrareport]