

## Una bona salut emocional i saber demanar ajuda són alguns dels factors de protecció del suïcidi juvenil

- El suïcidi és la primera causa de mort entre les persones de 15 a 34 anys a Catalunya i un 90% de les morts està vinculat a una afecció mental.
- El passat 5 de març, es va presentar a la biblioteca de Rubí la guia de prevenció del suïcidi i acompanyament del dol *Encarem el suïcidi juvenil*, publicada pel Consell Nacional de la Joventut de Catalunya.

*Barcelona, 20 de març de 2019*- CPB Serveis Salut Mental, a través de la Dra. Anna Plaza, coordinadora de la Unitat de Crisi i Prevenció del Suïcidi del CSMA Dreta de l'Eixample, ha participat des del 2016, juntament amb la Unitat de Prevenció del Suïcidi de l'Hospital de Sant Pau, l'Associació de Supervivents Després del Suïcidi, l'equip CHM Les Corts Espai Jove i Obertament en l'elaboració de la guia *Encarem el suïcidi juvenil*.

La guia de prevenció del suïcidi a acompanyament del dol *Encarem el suïcidi juvenil* aborda tres grans eixos: fa una radiografia d'aquesta temàtica descrivint els factors de risc i de protecció, es centra en la prevenció, els signes d'alerta i situacions de vulnerabilitat, posant especial èmfasi en la salut mental i emocional i, en l'acompanyament del dol després d'una pèrdua per suïcidi. El document, publicat pel Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC), va ser presentat el passat 5 de març a la biblioteca de Rubí, on la Dra. Plaza va participar en una taula rodona en què es va anar repetint una altra idea clau: la necessitat de trencar els tabús al voltant de la temàtica i parlar-ne obertament, així com la desestigmatització de la salut mental.

Tant per la magnitud, com per la gravetat, el suïcidi juvenil és un fenomen social de primer ordre, que afecta tant les persones que decideixen cometre l'acte suïcida com aquelles del seu entorn que viuen el procés de dol per la pèrdua o l'acompanyament de les temptatives. Si bé el suïcidi té unes causes multifactorials, el 90% de les persones que se suïciden presenten una afectació mental prèvia.



## Com prevenir el suïcidi?

En primer lloc, coneixent els factors de risc i de protecció. Entre els factors de risc, a nivell individual s'hi inclouen els trastorns del estat d'ànim, de la conducta alimentària, l'abús de substàncies i haver-ho intentat prèviament (en un 40% dels casos). A nivell ambiental, patir abús i/o violència, bullying, cyberbullying, moobing, pertànyer a col·lectius discriminats i desatesos, trobar-se en situacions difícils com pèrdues, problemes socioeconòmics i conflictes personals, entre d'altres, són factors de risc.

Entre els factors de protecció s'hi inclouen gaudir d'una bona salut emocional, saber afrontar situacions adverses amb capacitat per resoldre problemes, desenvolupar habilitats socials, tenir un bon suport familiar i social, i disposar d'accés als recursos de salut.

Són també factors importants en la prevenció del suïcidi, l'educació emocional per saber identificar els sentiments, atendre'ls i poder treballar la seva regulació així com aprendre a demanar ajuda i compartir les preocupacions quan les situacions ens sobrepassen, sense sentir vergonya o sensació de fracàs, són també factors importants en la prevenció del suïcidi.

Des de la Salut Pública, caldria promoure una prevenció universal bàsica a les escoles, amb programes psicoeducatius sobre el suïcidi. La finalitat d'aquests programes seria incrementar la consciència de la relació entre la conducta suïcida i les afeccions mentals, desenvolupar habilitats emocionals a través de l'educació emocional, i promoure la capacitat de demanar ajut. La sensibilització i formació dirigida als professionals per poder detectar signes d'alerta i donar ajut als joves en risc contribuirien a la prevenció. Caldria també implementar altres programes més específics per la reducció de l'ús de substàncies o per l'exposició a la violència interpersonal i el bullying.

Donada la utilització freqüent de les xarxes socials per part dels joves per buscar ajut emparant-se en l'anonimat, i tenint en compte la por a ser jutjats i l'estigma associats als problemes mentals, una millor sensibilització sobre el suïcidi en els fòrums de joves a Internet i facilitar l'accés a llocs de referència en el camp de la prevenció, seria també una contribució positiva.

Malauradament, el suïcidi és un tema que sovint és tractat com a tabú. Des de la societat civil i les institucions cal apostar per acabar amb l'estigma i la



discriminació que envolten aquest tema, i com fa el CNJC, treballar per construir vides dignes de ser viscudes.

### **SOBRE CPB**

La missió de CPB - Serveis Salut Mental és la prestació de serveis especialitzats en l'atenció integral en salut mental, en el marc de la psiquiatria comunitària, vinculada al territori i amb vocació de servei públic. Des de la creació del primer hospital de dia a Barcelona l'any 1980 som pioners en el desenvolupament de nous serveis en l'àmbit de la salut mental comunitària.

l'àmbit de la salut mental comunitària.

