

DIA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



El 10 de septiembre se celebra el Día Internacional de la Prevención del Suicidio, con el fin de concienciar que **el suicidio puede prevenirse**.

A nivel mundial se suicidan cada año un millón de personas y es la **segunda causa de mortalidad** (después de los accidentes de tráfico) de **jóvenes entre los 15 y los 29 años**. Los datos también indican un alto porcentaje en personas mayores, por lo que el suicidio no tiene edad.

La prevención se puede clasificar en tres niveles de actuación:

- 1) **Nivel individual:** buscar ayuda profesional (psicólogo/a, psiquiatra, médico/a); mantener una red de apoyo social (familia, amistades...); prácticas de autocuidado y técnicas de afrontamiento (ejercicio físico, escritura terapéutica, mindfulness...); limitar el acceso a medios letales (medicación, armas, tóxicos...).
- 2) **Nivel familiar y social:** escuchar sin juzgar, validar emociones; detectar señales de alarma (aislamiento, frases/eventos de despedidas; regalar objetos personales valiosos...); promover una comunicación abierta sobre salud mental⁽¹⁾; formarse en primeros auxilios psicológicos⁽²⁾.
- 3) **Nivel comunitario y político:** campañas contra el estigma; servicios accesibles y gratuitos de atención psicológica; **programas preventivos en escuelas y universidades**; líneas de ayuda de 24h (en el estado español: 024) y teléfono de la Esperanza: 717 003 717 (ONG, 24h/7días a la semana).

- ✓ Destacamos que la Universitat de València **dispone de la Clínica de Psicología**, que se encuentra a disposición de la comunidad universitaria.

Hablar del suicidio no lo provoca; preguntar y escuchar salva vidas

1. Romper el tabú y el silencio sobre el suicidio; que las personas puedan expresar cómo se sienten (ansiedad, tristeza, pensamientos de desesperanza, ideación suicida) sin miedo a ser juzgadas o rechazadas; escucha activa o empática. En resumen, **favorecer un clima de confianza y apoyo en el que hablar de salud mental sea algo legítimo y positivo**, porque la comunicación temprana puede salvar vidas.
2. **Dar apoyo inmediato, humano y práctico**, hasta que la persona pueda acceder a ayuda especializada.

