

DIA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUÍCIDO



El 10 de setembre se celebra el Dia Internacional de la Prevenció del Suïcidi, amb la finalitat de conscienciar que **el suïcidi pot previndre's**.

A nivell mundial se suïciden cada any un milió de persones i és la **segona causa de mortalitat** (després dels accidents de trànsit) de **jòvens entre els 15 i els 29 anys**. Les dades també indiquen un alt percentatge en persones majors, per la qual cosa el suïcidi no té edat.

La prevenció es pot classificar en tres nivells d'actuació:

- 1) **Nivell individual:** buscar ajuda professional (psicòleg/psicòloga, psiquiatre/a, metge/ssa); mantindre una xarxa de suport social (família, amistats...); pràctiques d'autocura i tècniques d'afrontament (exercici físic, escriptura terapèutica, *mindfulness*...); limitar l'accés a mitjans letals (medicació, armes, tòxics...).
 - 2) **Nivell familiar i social:** escoltar sense jutjar, validar emocions; detectar senyals d'alarma (aïllament, frases/esdeveniments de comiats; regalar objectes personals valuosos...); promoure una comunicació oberta sobre salut mental⁽¹⁾; formar-se en primers auxilis psicològics⁽²⁾.
 - 3) **Nivell comunitari i polític:** campanyes contra l'estigma; servicis accessibles i gratuïts d'atenció psicològica; **programes preventius en escoles i universitats**; línies d'ajuda de 24h (a l'estat espanyol: 024) i telèfon de l'Esperança: 717 003 717 (ONG, 24h/7dies a la setmana).
- ✓ Destaquem que la Universitat de València compta amb la Clínica de Psicologia, que es troba a disposició de la comunitat universitària.

Parlar del suïcidi no el provoca; preguntar i escoltar, salva vides

- 1- Trencar el tabú i el silenci sobre el suïcidi; que les persones puguin expressar com se senten (ansietat, tristesa, pensaments de desesperança, ideació suïcida) sense por de ser jutjades o rebutjades; escolta activa o empàtica. En resum, **afavorir un clima de confiança i suport en el qual parlar de salut mental siga una cosa legítima i positiva**, perquè la comunicació primerenca pot salvar vides.
- 2- **Donar suport immediat, humà i pràctic**, fins que la persona puga accedir a ajuda especialitzada.

