

Prevenció dels suïcidis

QUADERNS EXECUTIUS ALCALDES.EU

n.4 | OCTUBRE 2024

→ Cada suïcidi és una tragèdia. I les xifres, generalment poc conegudes, amaguen molts intents de persones que, desesperades, busquen acabar amb les seves preocupacions d'una manera ràpida. Els efectes del suïcidi, i dels intents de suïcidi, sobre les famílies, el cercle social i les comunitats veïnals són terribles i de gran abast, fins i tot molt de temps després que un ésser estimat s'hagi tret la vida. Lamentablement, aquesta xacra no sol prioritzar-se com un problema important de salut pública. Tot i la proliferació de la recerca científica i la millora dels coneixements sobre el suïcidi i la seva prevenció, persisteixen un sentiment d'estigma i tabú que impedeix a moltes persones buscar ajut quan es queden soles, i sense esperança. I, si el busquen, els serveis de salut i prevenció no aconsegueixen proporcionar-los, sovint, el recolzament oportú i eficaç.

Introducció

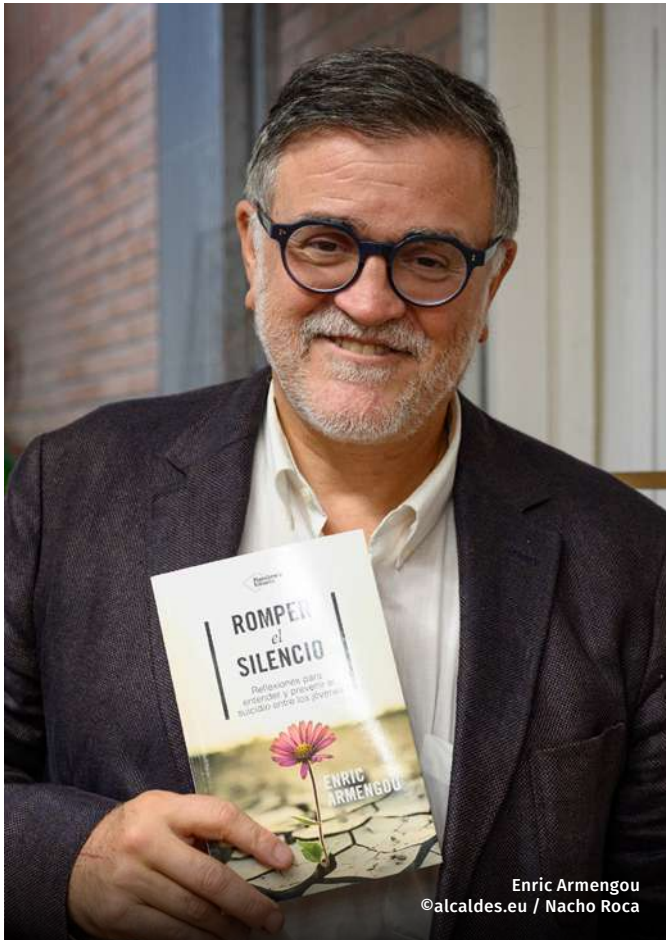
Amb motiu del Dia Mundial per a la Prevenció del Suïcidi, que se celebra anualment el 10 de setembre, des d'alcaldes.eu vam voler posar el focus en aquesta problemàtica amb una **entrevista al psiquiatre Enric Armengou**, expert i autor del llibre *Romper el Silencio*, que es centra en la salut mental, especialment en els adolescents i en la xacra del suïcidi juvenil.

En aquest Quadern Executiu, volem donar punts de referència als municipis i aportar-los xifres concretes, accions que s'estan duent a terme des de diferents administracions públiques i recomanacions de propostes que els electes poden implementar per ajudar els seus ciutadans.

Cada suïcidi és una tragèdia. I les xifres, generalment poc conegudes, amaguen molts intents de persones que, desesperades, busquen acabar amb les seves preocupacions d'una manera ràpida. Els efectes del suïcidi, i dels intents de suïcidi, sobre les famílies, el cercle social i les comunitats veïnals són terribles i de gran abast, fins i tot molt de temps després que un ésser estimat s'hagi tret la vida. Lamentablement, aquesta xacra no sol prioritzar-se com un problema important de salut pública. Tot i la proliferació de la recerca científica i la millora dels coneixements sobre el suïcidi i la seva prevenció, persisteixen un sentiment d'estigma i tabú que impedeix a moltes persones buscar ajut quan es queden soles, i sense esperança. I, si el busquen, els serveis de salut i prevenció no aconsegueixen proporcionar-los, sovint, el recolzament oportú i eficaç.



El psiquiatre Enric Armengou aposta per “trencar el silenci”



El passat 30 de setembre, el prestigiós psiquiatre Enric Armengou concedia una entrevista a alcaldes.eu amb l'excusa del llançament del seu llibre *Romper el silenci*. Aquest professional ens explicava que, després de 30 anys dedicat a la psiquiatria, especialment tractant trastorns com l'anorèxia i la bulímia, va començar a col·laborar amb el Telèfon de l'Esperança, on va notar un augment alarmant de trucades d'adolescents des de l'inici de la pandèmia.

Aquest fet el va motivar a sensibilitzar pares i educadors sobre el suïcidi juvenil i el malestar emocional. La necessitat d'entendre millor el fenomen es va fer evident en les seves recorrents xerrades amb pares i mestres, als quals els preocupava aquesta problemàtica.

— Adolescència no és sinònim de malaltia mental

El psiquiatre ens va advertir que no s'ha de confondre l'adolescència amb una malaltia mental. Tot i ser una etapa de transició i de rebel·lió, la majoria de joves adopten trets familiars, independentment de si la família és sana o disfuncional. El problema actual, segons Armengou, és que l'adolescència s'acompanya de molta solitud, deguda a l'ús creixent de tecnologies digitals i agreujada per la dificultat dels pares i professors per detectar canvis de conducta.

— Impacte de les tecnologies

En aquest punt, Armengou ens feia una crida a reflexionar sobre les tecnologies digitals, com ara els mòbils i les tauletes, que han canviat la manera de relacionar-se. Si bé han millorat la qualitat de vida en molts aspectes, també han erosionat tres elements importants de la nostra personalitat: l'acceptació d'un mateix, els vincles amb els altres i els projectes de vida. Les xarxes socials, ens deia, fomenten la comparació constant amb altres, fet que pot perjudicar l'autoestima dels adolescents.

L'adolescència s'acompanya de molta solitud, deguda a l'ús creixent de tecnologies digitals i agreujada per la dificultat dels pares i professors per detectar canvis de conducta

— L'autoritat “bona” i la importància dels referents

Un altre punt clau va ser la idea que els joves necessiten referents adults i autoritat (en el sentit d'*autoritas*), però d'una manera que sigui coherent i que imposi uns límits clars. Armengou considerava que els joves estan molt exposats a missatges que afirmen que “tot és possible” i que “no hi ha límits”, i que causen frustració quan la realitat els posa a prova. El psiquiatre recorda la importància de l'autoritat “bona”, en la que pares, docents i responsables comunitaris actuen com fars que ofereixen seguretat i orientació als joves, evitant que aquests es perdin en la incertesa.



Enric Armengou
©alcaldes.eu / Nacho Roca

— Municipis sans per una millor salut mental

En relació directa amb els nostres municipis, Armengou també vinculava la salut mental del jovent amb les condicions socioeconòmiques i la qualitat de l'entorn comunitari i urbànic. Les persones arrelades a una comunitat tenen una millor salut mental que les que viuen desarrelades. Així mateix, defensava la necessitat d'espais col·lectius segurs on els joves puguin socialitzar-se, ja que la manca d'aquests espais fa que es refugien en el món digital, fet que perjudica els vincles personals i empitjora la salut mental.

— Influència dels *influencers* i les xarxes socials

El fenomen dels *influencers* també preocupava el psiquiatre, atès que projecta una imatge distorsionada de la realitat, on sols es mostra la part positiva de la vida, generant falses expectatives entre els joves. Armengou feia una crida als pares perquè ajudin els seus fills a entendre que el que veuen a les xarxes no és tota la realitat i que hi ha dies bons i dolents per a tothom.

El fenomen dels influencers projecta una imatge distorsionada de la realitat, on sols es mostra la part positiva de la vida, generant falses expectatives entre els joves

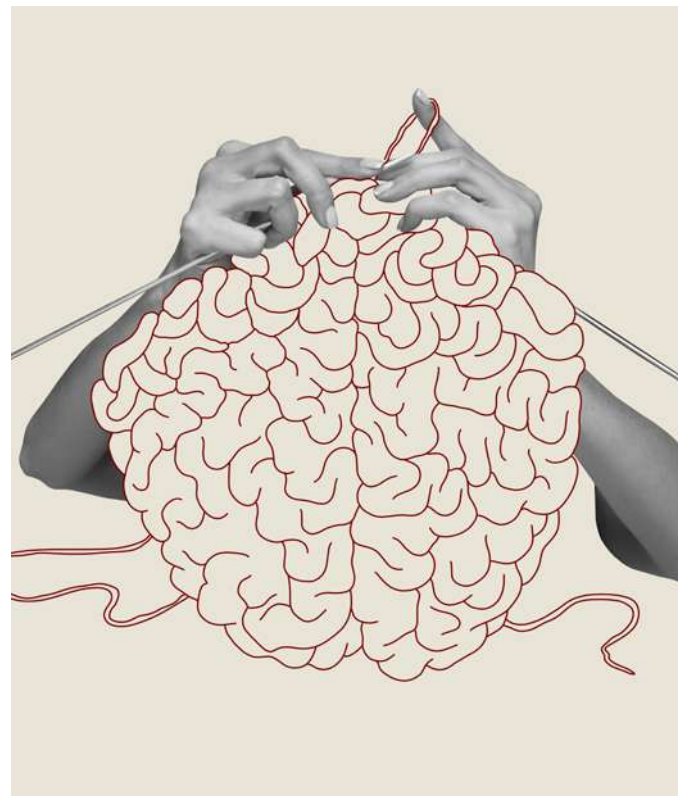
— Prevenció del suïcidi

Sobre la qüestió del suïcidi, Armengou destaca que, en el cas dels adolescents, el suïcidi és percebut com una solució permanent a un problema temporal. Explicava que hi ha tres situacions que acostumen a conduir a una resolució tan dràstica: la sensació de soledat, la de sentir que no som importants per a ningú, i la de visualitzar el suïcidi com una sortida. Cal que pares, mestres i responsables comunitaris estiguin alerta davant del menor signe d'aquestes sensacions. A més, el psiquiatre ens parlava sobre l'augment d'autolesions com a forma de gestionar l'angoixa.

— Teràpia i medicació

Finalment, Armengou destacava que la medicina moderna ha avançat molt en el tractament dels trastorns mentals i feia diferència entre el patiment emocional, que pot requerir teràpia psicològica o suport emocional, i la malaltia mental greu, que pot necessitar medicació. Defensava la importància de la teràpia i el seguiment escolar com a eines per acompanyar els adolescents en situacions de crisi.

Enric Armengou, en conclusió, destacava la importància de trencar el silenci al voltant de la salut mental, de crear comunitats segures i d'oferir referents coherents per ajudar els joves a gestionar les seves emocions com a vies de prevenció.



Una panoràmica del suïcidi, com a fenomen mundial

Segons l'Organització Mundial de la Salut, anualment més de 720.000 persones moren per suïcidi, sent la tercera causa de mort entre els joves de 15 a 29 anys. El 73% d'aquests casos es produeixen en països amb ingressos baixos o mitjans. Les raons explicatives són múltiples i, tal i com ens va explicar el psiquiatre Armengou, poden incloure des de factors socials, fins a biològics, psicològics, culturals i ambientals. Es tracta, doncs, d'un problema global de salut pública que té un gran impacte sobre les famílies i la societat. Les intervencions preventives basades en l'evidència són possibles i, molt sovint, de baix cost, requerint estratègies collaboratives.

Anualment més de 720.000 persones moren per suïcidi, sent la tercera causa de mort entre els joves de 15 a 29 anys

Grups de risc

Els trastorns mentals, especialment la depressió i l'abús d'alcohol, són factors de risc en els països amb ingressos alts, així com els intents previs de suïcidi. També influeixen situacions de crisi com problemes econòmics, malalties cròniques, guerres, desastres naturals, i l'aïllament social.

Prevenició i control

La prevenició pot ser efectiva mitjançant la restricció d'accés a mitjans per suïcidar-se (productes tòxics, armes, etc.), educar els mitjans de comunicació, fomentar habilitats emocionals en adolescents i oferir tractament adequat a persones amb comportaments suïcides.

Obstacles

L'estigma entorn als trastorns mentals i al suïcidi impedeix que moltes persones vulguin demanar ajut, i la qualitat insuficient de les dades sobre suïcidis fa que el seguiment sigui difícil.



Els suïcidis a Catalunya

L'any 2023, segons dades provisionals publicades per l'Institut Nacional d'Estadística, es van notificar 626 defuncions per suïcida i autolesió de residents a Catalunya, la qual cosa representa una taxa estandarditzada de 9,1 morts per cada 100.000 habitants, un 2% menys que l'any anterior. En els darrers anys, Catalunya continua presentant una taxa de suïcida inferior a la de l'Estat espanyol.

No obstant, el que no ha baixat, ans al contrari, és la taxa de 9,1 morts per cada 100.000 habitants, que continua sent superior a la que es va registrar abans de la pandèmia. Amb tot, el 2023 s'observa la primera reducció respecte els anys 2013 i 2022, anys en què s'havien assolit els màxims dels darrers deu anys.

El grup demogràfic amb major taxa de mortalitat per suïcida és el d'homes majors de 65 anys, amb 18,2 morts per cada 100.000 habitants. Entre les dones, s'ha experimentat un 20% de descens en les defuncions en el grup d'edat dels 15 als 29 anys.

A través de la implementació del primer **Pla de prevenció del suïcida de Catalunya 2021-2025 (PLAPRESC)**, la Generalitat de Catalunya treballa amb el doble objectiu de reduir, per al 2030, la taxa de temptatives i morts per suïcida en més d'un 15% i, reduir-ne l'estigma social.

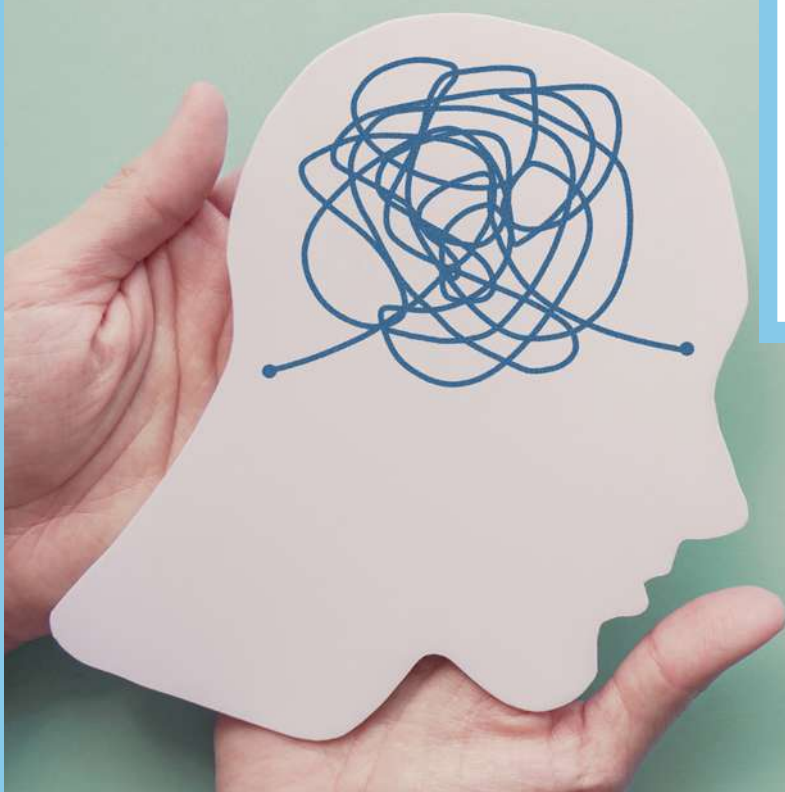
Des del PLAPRESC, Salut coordina diverses accions per evitar morts per suïcida a través de la prevenció i la detecció precoç, i abordant les conductes suïcides transversalment. Prevenir el suïcida no depèn només del sistema sanitari, sinó també de tota la societat civil.



El **Codi Risc Suïcida (CRS)** és un protocol assistencial per a la detecció i avaluació del risc de suïcida, que facilita la coordinació entre centres sanitaris. Quan es detecta un risc moderat o alt, el codi activa una via urgent d'atenció a un Centre de Salut Mental (CSM), amb un temps d'espera mitjà de 3 dies per a infants i joves i de 8 dies per a adults. Els pacients reben atenció ambulatoria especialitzada i seguiment preventiu.

El 2023, a través d'aquest protocol es van atendre 8.123 casos per conductes suïcides, un increment del 7% respecte a l'any anterior, amb una millora en la detecció precoç. Es van registrar 4.108 temptatives, de les quals el 68% eren dones, especialment noies de 15 a 29 anys. Encara que en homes es va observar un increment del 7%, en dones hi va haver una reducció del 5%.

Les dades també mostren un augment en les verbalitzacions d'ideació suïcida, amb 51 episodis per cada 100.000 habitants. El seguiment preventiu és clau, ja que el 90% dels casos atesos el 2023 van requerir seguiment continuat. Els principals factors de risc inclouen sentiments de desesperança i esdeveniments vitals estressants.



Altres causes del suïcidi:

– **Privació de llibertat**

Els departaments de Justícia i Salut han creat conjuntament un pla de xoc per prevenir el suïcidi en centres penitenciaris, reconeixent la urgència de prendre mesures. Aquest pla inclou deu actuacions clau, com enfortir la coordinació entre els equips penitenciaris, formar el personal per detectar el risc de suïcidi, i establir mecanismes preventius, incloent la monitorització de casos amb risc alt, entre d'altres. A més, es restringirà l'accés a estris letals i s'intervindrà de manera més intensa en departaments especials com els DERT. En tres mesos, es farà un estudi del risc amb perspectiva de gènere i es revisarà el programa marc del 2019 per millorar la prevenció.

– **Desnonaments i percepció d'exclusió social**

Les situacions de pèrdua d'habitatge o el risc de patir-les tenen conseqüències clares en la salut física i psíquica de les persones. Des de principis d'any, ja són cinc les persones que s'han tret la vida a Catalunya davant l'amenaça de la pèrdua de l'habitatge. Per això és molt important que els ajuntaments disposin d'un protocol de prevenció de suïcidis en situacions de pèrdua o risc de pèrdua de l'habitatge habitual i es reforci el vincle i la coordinació amb els agents de salut pública del territori i la formació que han rebut aquests agents per detectar situacions de risc de suïcidi davant la imminència de desnonaments.



Què poden fer els ajuntaments davant de la xacra del suïcidi?

Els ajuntaments tenen un paper clau en la prevenció del suïcidi, ja que poden implementar accions locals i personalitzades per abordar el problema. Aquí tens algunes mesures que poden prendre:

— Programes de sensibilització i educació comunitària

Organitzar campanyes per conscienciar la població sobre els signes d'alerta del suïcidi i reduir l'estigma associat a les malalties mentals. A través d'escoles, centres de salut i altres institucions locals, es poden oferir tallers sobre la gestió de l'estrès i el benestar emocional.

— Suport en salut mental

Incrementar l'accés a serveis de salut mental de qualitat mitjançant col·laboracions amb professionals locals o creant espais de suport psicològic dins de centres comunitaris. Això inclou establir línies d'ajuda o centres d'atenció per a persones en crisi.

— Formació de personal clau

Proporcionar formació a professionals que tenen contacte amb la població, com policies, bombers, treballadors socials i professors, perquè puguin identificar persones en risc i saber com intervenir o referir-les a serveis especialitzats.

— Crear espais segurs

Garantir que hi hagi llocs públics segurs i accessibles on les persones puguin parlar dels seus problemes o rebre ajuda, com centres juvenils o espais per a persones vulnerables.

Els ajuntaments tenen un paper clau en la prevenció del suïcidi, ja que poden implementar accions locals i personalitzades per abordar el problema



— Restricció de mitjans

Els ajuntaments poden treballar per reduir l'accés a mitjans per suïcidar-se, com assegurar llocs alts amb baranes o millorar la regulació del comerç de certs productes com pesticides.

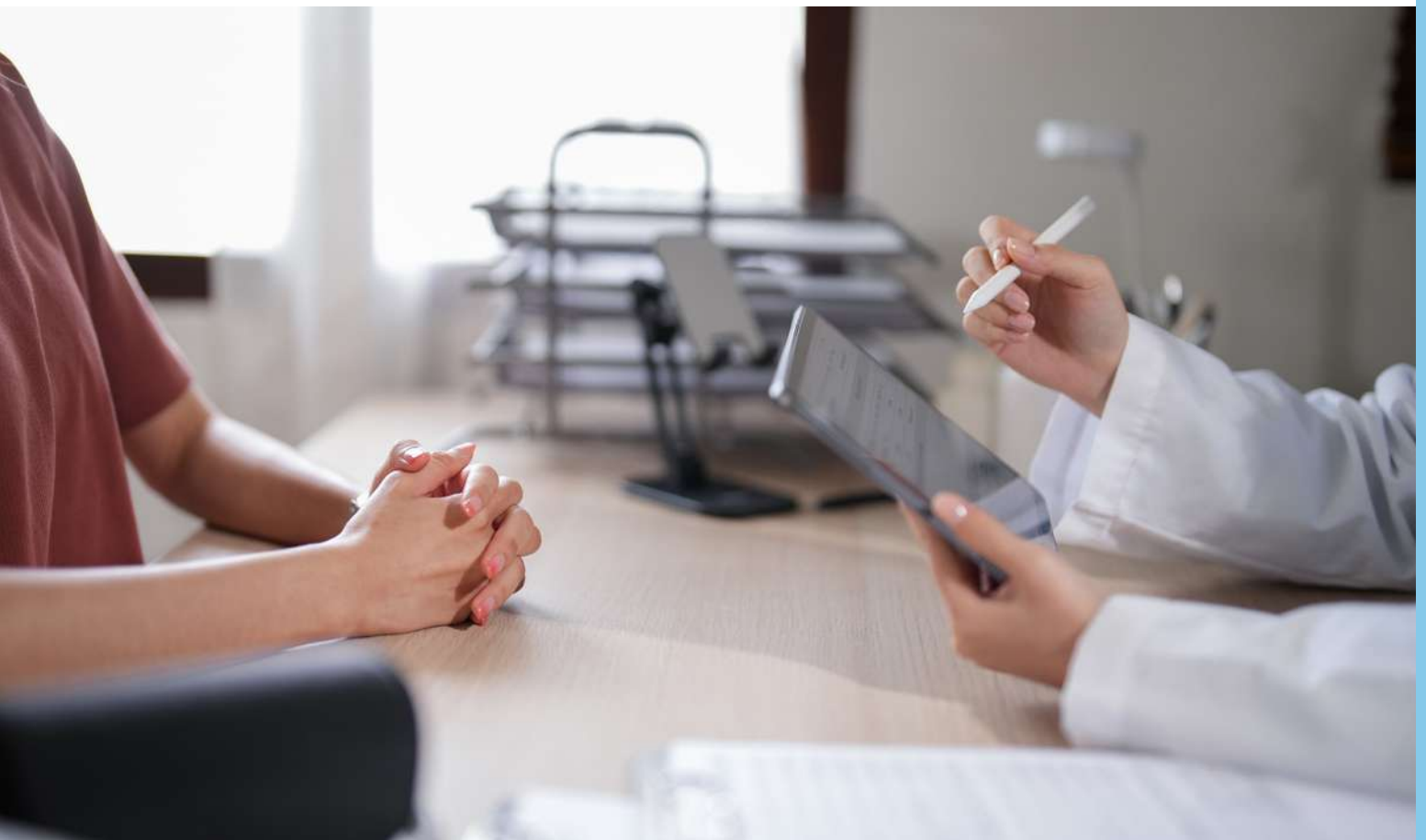
— Promoció de l'activitat física i la cohesió social

Fomentar activitats comunitàries que afavoreixin el benestar físic i emocional, com esports o activitats culturals, per reduir l'aïllament social, un factor de risc per al suïcidi.

— Col·laboració multisectorial

Collaborar amb altres sectors locals, com l'educació, els serveis sanitaris, les empreses i els mitjans de comunicació, per implementar un enfocament integral i coordinat que abordi les múltiples causes del suïcidi.

Aquestes accions ajudaran a crear una comunitat més solidària i conscient, capaç de detectar i atendre les persones en situació de risc abans que es produeixi una tragèdia.



On i com demanar ajuda

La prevenció de la mort per suïcidi posa a disposició de la ciutadania suports i recursos. A continuació us ens compartim alguns.

1. Canal Salut

A l'espai del **Canal Salut** dedicat al suïcidi i a la conducta suïcida. <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/s/suicidi-conducta-suicida/>

2. Ajuntament de Barcelona

Ajuntament de Barcelona: **900 92 55 55**. Telèfon per a la prevenció del suïcidi de l'Ajuntament de Barcelona, en col·laboració amb l'entitat federada a SMC, **Fundació Ajuda i Esperança**. Atenció 24h. Més informació en aquest [enllaç](https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/estrategia-de-prevencio-del-suicidi). <https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/estrategia-de-prevencio-del-suicidi>

3. Ministerio de Sanidad

Ministerio de Sanidad: **024**. Línia d'atenció a la conducta suïcida. Atenció 24h. [Més informació](https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm). <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

4. Generalitat de Catalunya

Generalitat de Catalunya: **061**. [Més informació](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut-mental/061-veu-contra-suicidi/). <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut-mental/061-veu-contra-suicidi/>





5. La síndica

La síndica, la defensora de les persones. **Més informació.**
<https://www.sindic.cat/ca/page.asp?id=54>

6. Xat departament Drets Socials per a joves

Xat de departament de Drets Socials per a joves. 680 654 155 (Whatsapp). "Obro Feel" és un nou xat de whatsapp de suport emocional per a joves. Funciona 24 hores del dia, tots els dies de la setmana. Només cal afegir el número de telèfon 680 354 155 als contactes del telèfon. Més informació en aquest **enllaç**.

<https://www.salutmental.org/obro-feel-un-nou-servei-de-xat-de-salut-mental-per-adolescents/>

7. Xat BCN Suport emocional per a joves

Xat BCN Suport emocional per a joves. **679 33 33 63** (Whatsapp). Servei, confidencial i immediat, a disposició d'adolescents i joves que tinguin la necessitat de parlar sobre el seu patiment i malestar emocional. Operatiu les 24h del dia i els 365 dies de l'any. Més informació en aquest **enllaç**. <https://www.salutmental.org/nou-xat-de-suport-emocional-gratuit-per-a-joves/>

8. Entitats especialitzades

- **Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS) – 652 873 826**
info@acps.cat
Atenció 24h. Més informació **en aquest enllaç**
- **L'Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent (APSAS) – 699 861 164**
Atenció telefònica 24h i al WhatsApp i per correu electrònic apsascontacte@gmail.com.
Més informació **en aquest enllaç**
- **Associació Després del Suïcidi – Associació de Supervivents (DSAS) – 662 545 199 – 666 640 665 (WhatsApp)**
Si has perdut una persona estimada i necessites suport o assessorament, podem fer-te costat. Truca'ns i te n'informarem.
info@despresdelsuicidi.org
Més informació **en aquest enllaç**
- **Suport al Dol de Ponent – 639 610 603**
Si has perdut una persona estimada i necessites suport o assessorament, podem fer-te costat. Truca'ns i te n'informarem.
Més informació **en aquest enllaç**
- **Tramuntana després del suïcidi – 671 838 111**
Si has perdut una persona estimada i necessites suport o assessorament, podem fer-te costat. Truca'ns i te n'informarem.
Més informació **en aquest enllaç**
- **La niña amarilla – hola@laninaamarilla.com**
Entitat de prevenció del suïcidi basada en la comunicació.
Més informació **en aquest enllaç**

Documents d'interès

- **Pla de prevenció del suïcidi a Catalunya 2021-2025**
- **Pla de la prevenció de la conducta suïcida PLAPRESC**
- Diputació de Barcelona: **Protocol d'actuació davant del risc de conductes suïcides**
- Consell Nacional de la Joventut de Catalunya: **Protocol d'actuació en cas de mort per suïcidi**
- OMS: **"Coneixes algú que pugui estar pensant en suïcidar-se?"**
- Guies sobre prevenció i postvenció del suïcidi de la **biblioteca de Salut Mental Catalunya**
- **Comunicación, infancia y adolescencia. Guía para periodistas: suicidio**. UNICEF Argentina
- Llibre *Prevención del suicidio: un imperativo global*, de la Dra. Margaret Chan, Directora General, Organització Mundial de la Salut

Fonts consultades

- Salut Mental Catalunya
- Premsa Generalitat de Catalunya
- Organització Mundial de la Salut
- *Romper el silencio*, Enric Armengou (Plataforma Editorial)
- Diputació de Barcelona

Aquest informe ha estat elaborat amb la consulta de resums de premsa, estudis, documentació sobre el tema i ha comptat amb l'assistència d'intel·ligència artificial.



alcaldes.eu

Francesc Carbonell 35-37, PB4
08034 Barcelona

www.alcaldes.eu

atencio@alcaldes.eu

T: 93 339 08 12

Amb el suport de:

