

**ENCAREM EL
SUÏCIDI JUVENIL**
GUIA DE PREVENCIÓ
DEL SUÏCIDI I
ACOMPANYAMENT
DEL DOL

 Consell
Nacional
de la Joventut
de Catalunya

Coordinació tècnica:

Gerard Teixidó Sanjuan, Laia Hernández Cisa

Secretariat:

Carles Pericas Escalé, Lucía Aliagas Picazo

Edició:

**Gerard Teixidó Sanjuan, Laia Hernández Cisa, Laia Quintà Soler,
Bernat Aragó Navarro, Alícia Flores Farré**

Continguts:

Aina Fernández Vidal (Unitat de Prevenció del Suïcidi de l'Hospital de Sant Pau)

Anna Plaza Estradé (Unitat de Prevenció del Suïcidi de la Dreta de l'Eixample, Centre de Psicoteràpia de Barcelona)

Cecília Borràs Murcia (Associació de Supervivents Després del Suïcidi)

Juanjo Gil Moreno, Maria Torres Torres (Equip CSHM Les Corts, Espai Jove.net)

Helena Quesada Llucià (Obertament)

Niobe Portero Martínez (Obertament)

Thaïs Tiana Sastre (Unitat de Prevenció del Suïcidi de l'Hospital de Sant Pau)

Revisió ortogràfica:

L'Apòstrof, SCCL

Disseny:

Pau Santanach

Consell Nacional de la Joventut de Catalunya, 2018



Aquesta guia té una llicència:

Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional
(CC BY-NC-ND 4.0)

INTRODUCCIÓ

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. 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.

Des del CNJC entenem el **suïcidi juvenil com un fenomen social** que es manifesta individualment i que té les seves causes i expressió en arrels culturals i socials. Per tant, si les causes i les conseqüències són socials i multifactorials és també des de la societat civil i les institucions que cal treballar per construir vides dignes de ser viscudes.

Les **organitzacions juvenils**, així com altres entitats i moviments socials, hem de convertir els nostres espais interns en entorns per a la **cura i la promoció d'hàbits saludables** on es faciliti la comprensió i l'expressió emocional. Hem de reivindicar les entitats juvenils com a **promotores de valors inclusius i d'igualtat**, com a espais de cohesió i generadors de benestar i creixement personal.

Què trobareu en aquesta guia?

En aquesta guia trobareu, en primer lloc, una **radiografia de l'estat actual del suïcidi juvenil** a Catalunya i al món. Per poder abordar el tema en profunditat hem dividit la guia en dos blocs: el primer, centrat en la **sensibilització i la prevenció**, posant el focus en la salut mental i emocional; i el segon, focalitzat en **l'acompanyament i el dol**.

Esperem que a través de les reflexions, consells i recursos que us presentem al llarg de la guia pugueu treballar-ho a les vostres entitats. Construïm conjuntament espais associatius segurs, transformadors, saludables i de benestar emocional!

UNA MIRADA A L'ESTAT DEL SUÏCIDI

El suïcidi és un problema de salut pública de primera magnitud i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) estima que el 2020 representarà el 2,4% de la càrrega total de problemes de salut.

S'estima que
800.000
persones se suïciden
al món cada any
Salut (OMS)

20
temptatives per cada
suïcidi consumat
(16 milions de temptatives a l'any)
Salut (OMS)

El suïcidi és la segona causa principal
de defunció entre el jovent de

15 a 29
anys al món
Salut (OMS)

Si bé el suïcidi no és sempre
conseqüència d'un trastorn mental,
ja que és multifactorial, el

90%
de les persones que se suïciden presenten
una afectació de la salut mental prèvia
iFightDepression

El **42%** de les persones joves
trans han tingut intents de suïcidi
LGTBI Health, CUNY 2016

**El suïcidi juvenil és la primera causa de mort
entre les i els joves a Catalunya.**

(15-34 anys. Mortalitat, Dept. Salut, 2016).

Hi ha **1** suïcidi juvenil
cada **5,2** dies
Mortalitat, Dept. Salut, 2016

Les **DONES** tenen
un risc de trastorn mental
2,3 vegades superior als homes
(15-29 anys, 2015)
ESCA. Departament de Salut, 2015

Els homes de 15-34 anys
multipliquen per
2,5
vegades les dones en els casos
de suïcidis. Casos de suïcidi de 2016: 50
nois i 20 noies d'entre 15 i 34 anys
Mortalitat, Dept. Salut

Fins al **80,1%** de les persones
amb un problema de salut mental
a Catalunya ha patit discriminació
i estigma
L'estigma i la discriminació en salut mental a Cata-
lunya. Obertament, 2016

El 2016 es van registrar
491
suïcidis a Catalunya
Mortalitat, Dept. Salut

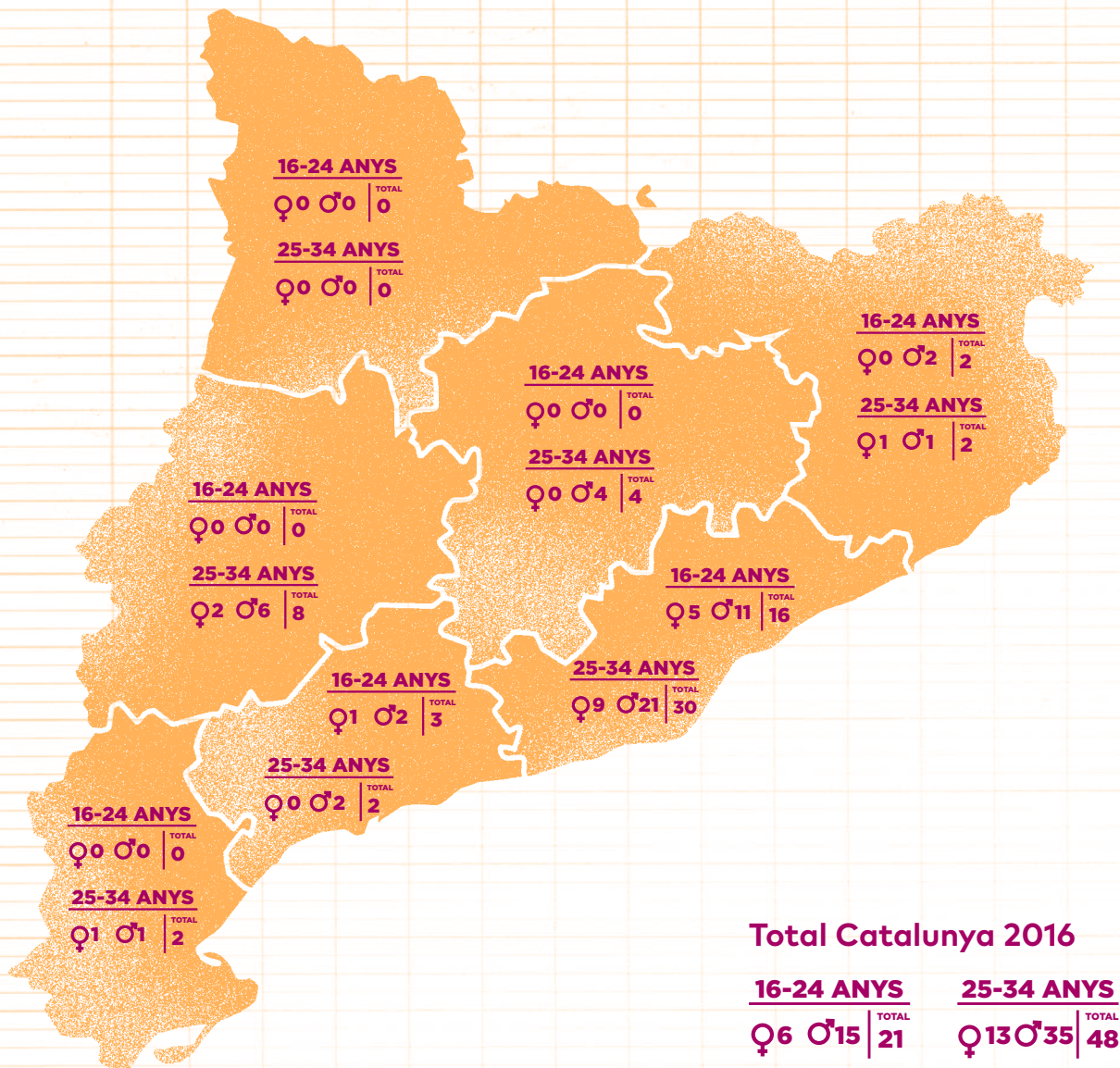
Per cada mort, **6** persones
supervivents necessiten acompanyament
CNJC 2015

Més del **20%** de les visites
del jovent al metge són per ansietat o
depressió, factors estretament lligats
amb el suïcidi

Salut mental i joves. Jove.cat

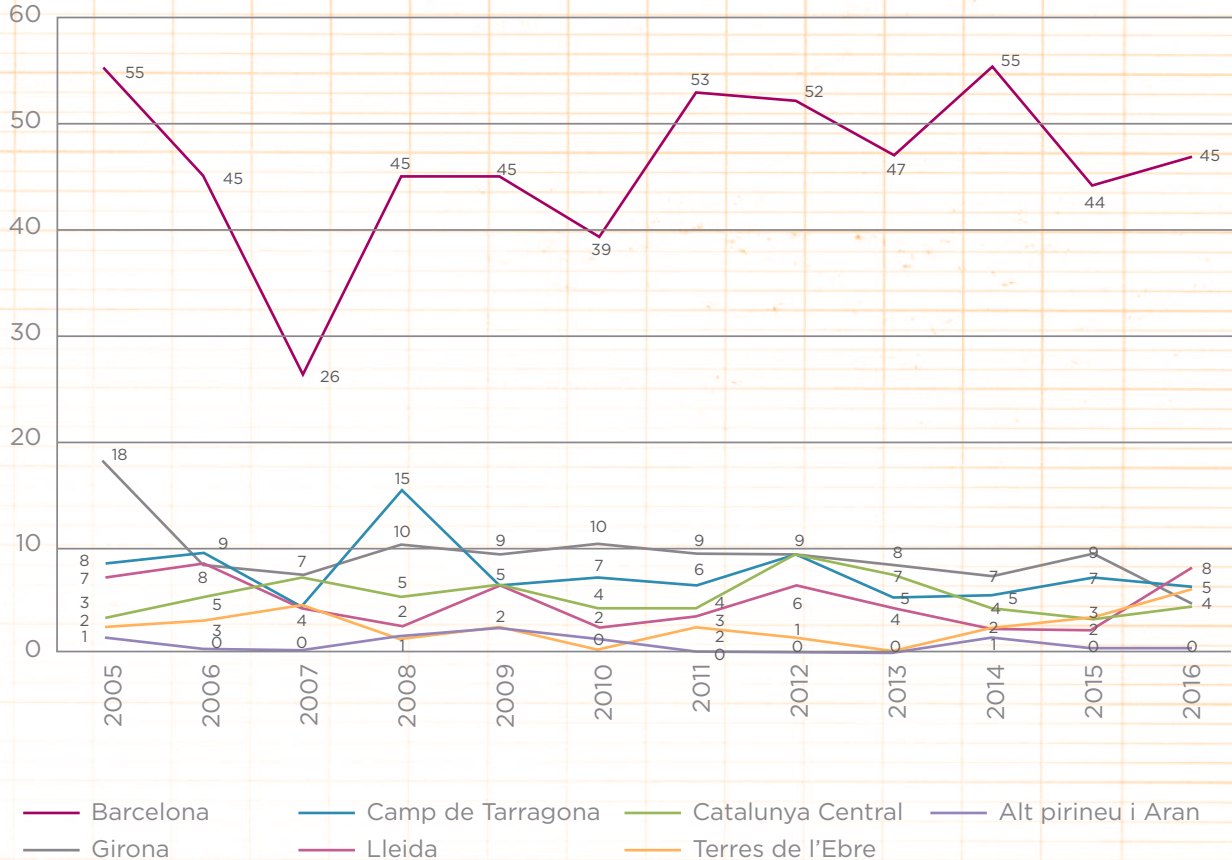
Mapa territorial per sectors sanitaris

Registre de mortalitat de Catalunya, Servei de Gestió i Anàlisi de la Informació per a la Planificació Estratègica. Direcció General de Planificació en Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.



Evolució Suïcidi Juvenil a Catalunya. Sectors Sanitaris 2005-2016

Registre de mortalitat de Catalunya, Servei de Gestió i Anàlisi de la Informació per a la Planificació Estratègica. Direcció General de Planificació en Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.



SALUT MENTAL: ESTIGMA I TABÚ

Actualment, **el 90% de les morts per suïcidi està vinculat a una afectació mental**; per tant, prevenir el suïcidi juvenil també significa començar a trencar el tabú i l'estigma en salut mental.

Les dades mostren que una de cada quatre persones patirem un problema de salut mental al llarg de la nostra vida i que el 20% dels i les joves d'arreu del món pateix alguna mena d'afecció sobre la seva salut mental, com ara l'ansietat o la depressió. Impacta, oi? Doncs no fem com si res. Parlem-ne per acabar amb l'estigma i la discriminació!



Posem-nos en situació...

Què faries si t'adonessis que una de les teves amistats evita quedar amb tu o sembla estar trista gairebé tot el temps?

- **Passar d'ella/ell**
- **Demandar-li què passa**
- **Obligar-la a dir-me per què es comporta així**

Si et trobessis malament o t'haguessis fet mal físicament, com et sentiries si la gent del teu voltant passés de tu? I si t'obliguessin a explicar com ha passat o com t'ho has fet? I si et culpes-sin d'estar passant per això?

Aquest tipus de reaccions o comportaments no agraden i és comprensible que et facin sentir malament.

Mentre que reaccions com aquestes rarament tenen lloc amb qüestions relacionades amb la salut física, són molt comunes quan parlem de salut mental.

Tingues més cura a l'hora de parlar i tingues empatia sobre la persona que pateix. Si saps que et poden molestar alguns comentaris, no facis els mateixos comentaris cap a les altres persones.

Els problemes de salut mental segueixen sent un tema tabú a la nostra societat, envoltat de prejudicis, ignorància i pors que es tradueixen en conseqüències negatives individuals com ara:

- **Aïllament social**
- **Dificultats per accedir a una feina**
- **Dificultats en els estudis**
- **El silenci, per invisibilitzar el problema**
- **Autoestigma, normalitzant les etiquetes que socialment es relacionen amb la salut mental i el malestar emocional**

Si estàs afectat o afectada per alguna situació de les anteriors, pot fer que creguis haver entrat en un punt molt difícil de remuntar i resoldre. Pot arribar el dia en què pensis en desistir i no lluitar per estar bé i, fins i tot, que creguis que no hi ha solució i que el millor per a tu i el teu entorn és desaparèixer.



Què podem fer des de les entitats?

Comença per tu i parla del que sents obertament!

- Hem parlat mai sobre salut mental en la nostra entitat?
- A la meua entitat dediquem un temps exclusivament a compartir com ens sentim? És un espai còmode i segur on no ens sentim condicionats o condicionades i on podem parlar amb total confiança?
- Ens preocupem i cuidem de les persones de la nostra entitat més enllà de les tasques que hi desenvolupen?
- Com a entitat hem decidit prioritzar la nostra salut per davant dels resultats esperats?
- Si ens trobéssim en alguna situació relacionada amb salut mental, sabríem com actuar o on demanar ajuda?

Recursos web:

- *Guia Desestigmatitzem la salut mental*, Consell Nacional de la Joventut de Catalunya.
- *Recursos antiestigma*, Obertament.

FACTORS DE RISC EN EL SUÏCIDI I FACTORS PROTECTORS EN LES PERSONES JOVES

Entenem com a **factors de risc** en el suïcidi les diferents característiques i circumstàncies que poden originar diferents danys en una persona i provocar intents de suïcidi. D'altra banda, els **factors protectors** són les circumstàncies, característiques, condicions i atributs que faciliten una salut integral de la persona jove, així com el seu desenvolupament com a individu.

Factors de risc en el suïcidi

Tot i que el risc de suïcidi és multifactorial i de caràcter molt individualitzat, podríem classificar certs factors de risc en:

Factors de risc individuals:

- Trastorns de l'estat d'ànim (depressió, trastorn bipolar...)
- Trastorns de la conducta alimentària
- Alcoholisme i/o abús de substàncies
- Antecedents familiars de suïcidi
- Haver-ho intentat prèviament (el 40% dels casos)

Factors de risc ambientals:

- Patir abús i violència i/o mantenir relacions conflictives
- Patir *bullying*, *ciberbullying* i/o *mobbing*. Pertànyer a col·lectius sistemàticament discriminats i desatesos: indígenes, migrants, persones refugiades, LGBTIQ+ , preses...
- Trobar-se en situacions difícils (pèrdues, conflictes personals, problemes socioeconòmics...)

Factors protectors:

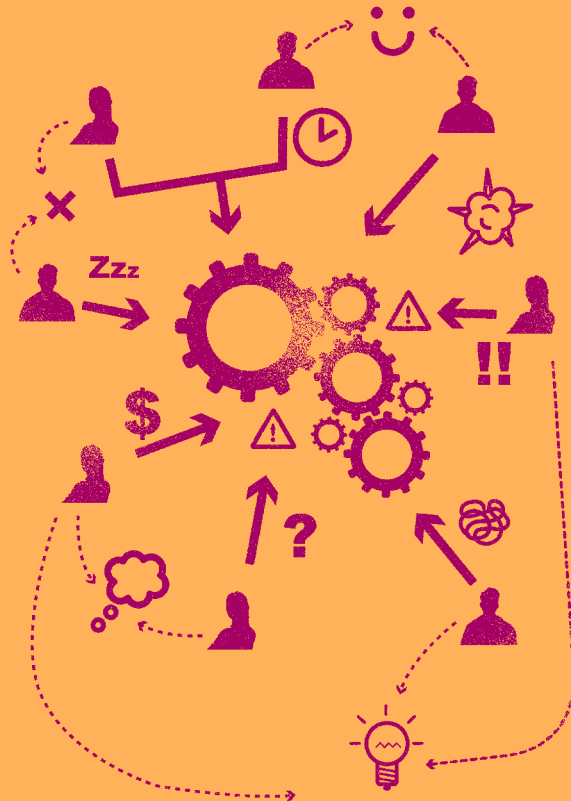
- Bona salut emocional
- Espais emocionals en totes les etapes educatives
- Habilitats socials
- Capacitat per resoldre problemes
- Bon suport familiar i social
- Tenir accés als recursos de salut
- Polítiques de salut emocional i salut mental en l'administració pública

No totes les persones tenim els mateixos límits i poden variar segons el context

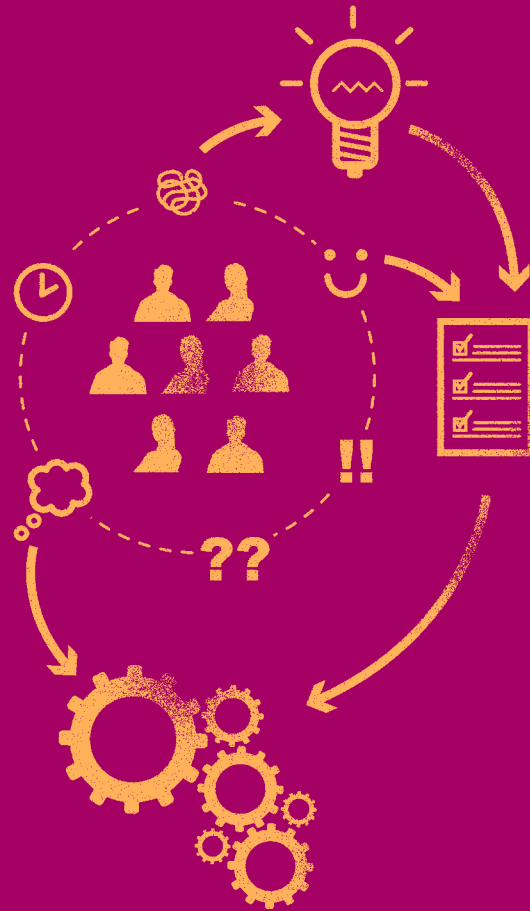
Què podem fer des de les entitats?

Què posem al centre?

Les persones estan al servei
del model de treball basat en la
productivitat



Les persones són el centre
i el treball (o la productivitat)
es destina a la seva cura



LA IMPORTÀNCIA DE LA SALUT EMOCIONAL

Parlar de salut física és habitual, fer-ho de salut mental no ho és tant i en molt poques ocasions parlem de la salut emocional. Malgrat que la relació amb les emocions sigui una peça clau del nostre dia a dia, **la salut emocional segueix sent una realitat invisibilitzada**. A més, és clau com a factor protector davant del suïcidi juvenil.

Saber identificar com ens sentim, quins són els nostres límits o reptes, detectar quins temes ens afecten més i aprendre a compartir com estem, deixant de banda els tabús que envolten algunes emocions (tristesesa, ràbia, por, culpa, enveja, gelosia...), són competències amb un efecte directe sobre la prevenció del suïcidi.



Una bona salut emocional no implica viure constantment feliç, sinó saber entendre i respondre a les nostres experiències emocionals sense evitar-ne cap. Significa poder sentir en plenitud tot el ventall de les nostres emocions, estar a gust amb això i actuar des del respecte i la solidaritat.

Què és la salut emocional?

Entenem per salut emocional la manera com ens sentim, pensem o actuem en el nostre dia a dia. **Una bona salut emocional implica un estat de benestar personal** que permet a la persona desenvolupar-se plenament, afrontar les situacions adverses sense enfonsar-se i tenir relacions socials satisfactòries.

El benestar emocional no es deriva del bloqueig de les emocions incòmodes, sinó de **saber identificar els sentiments, escoltar-los i atendre'ls**.

L'educació emocional com a estratègia preventiva

L'educació emocional és un procés educatiu permanent centrat a **potenciar les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona** i així capacitar-la per afrontar els reptes que puguin aparèixer al dia a dia. Adquirir competències

emocionals com la consciència i regulació emocional, el benestar conscient, l'autonomia emocional o les habilitats socioemocionals són un dels principals objectius de l'educació emocional.

Educació emocional per prevenir el bullying i el cyberbullying¹

L'educació emocional es pot utilitzar, entre d'altres, per treballar la regulació de l'ira i prevenir així possibles casos d'assetjament. Aquest enfocament forma part d'una estratègia per a la prevenció de la violència, el comportament prosocial, l'empatia i la **resiliència**². Al seu torn, això contribueix a crear un clima favorable a la solidaritat, el respecte i la corresponsabilitat.

L'educació emocional és doncs una eina potent per promoure la **presa de decisions responsables** i per cultivar la **consciència emocional i social**. No ensenya només a gestionar les nostres emocions per afrontar la vida diària, sinó que contribueix a augmentar la presa de consciència de la pròpia responsabilitat en el que passa a l'entorn.

Tal com passa amb la salut física, la persona pot influir de manera positiva en la seva salut

1-Font: Rafel Bisquerra (2015). «Prevenió de l'assetjament escolar mitjançant l'educació emocional». *Debat Juvenil*, 102, 18-19.

2-**Resiliència**: Capacitat d'una persona per afrontar amb èxit una situació desfavorable o de risc, i per recuperar-se, adaptar-se i desenvolupar-se positivament davant les circumstàncies adverses.

emocional i actuar per millorar-la. Cal tenir en compte, però, que no existeix una recepta única ni cap fórmula màgica. **La situació personal, les condicions de vida i les predisposicions particulars són diferents en cada persona.**

Què podem fer des de les entitats?

Treballem la salut emocional:

- Guia de recursos de salut emocional als espais associatius *Tenim la salut en ment: #AssociativaMent!*, Consell Nacional de la Joventut de Catalunya i Fil a l'Agulla.
- Guia sobre salut emocional *On tens el cap?*, Consell de la Joventut de Barcelona, Resilie i Obertament.

Us recomanem complementar les propostes que es recullen en aquestes guies amb una reflexió personal i constant sobre les coses que considerem importants per al nostre benestar emocional. Les prioritzem prou en el nostre dia a dia?

COMPARTeix LES PREOCUPACIONS I DEMANA AJUDA

Totes les persones podem patir situacions que ens sobrepassin i ens siguin molt difícils d'afrontar. Demanar ajuda no és dolent, pot ser molt útil, i sovint compartir les preocupacions que tenim ens pot ajudar a trobar una solució.

Penses que és complicat parlar del suïcidi amb una persona més gran? Pots pensar que...

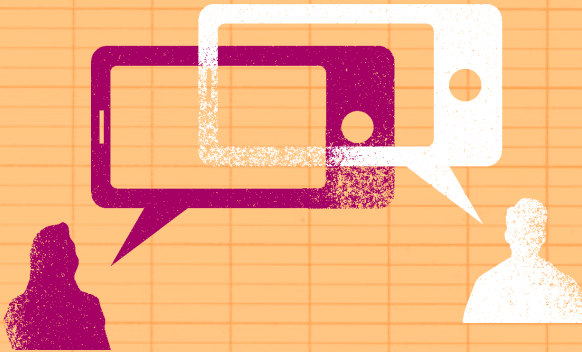
- Potser no et tingui en compte o es prengui seriosament el que li dius.
- Pel fet de parlar-hi pots perdre la teva autonomia.
- Els canvis sociotecnològics importants entre la teva generació i les anteriors fan que desconeguin el món dels joves i a quins estressants us enfronteu.
- Els teus pares et volen veure amb èxit i feliç i seran reticents a entendre les teves angoixes.

Parlar amb una persona més gran pot ser molt útil ja que pot haver viscut situacions o experiències que et poden servir com a consell i també et pot orientar sobre com afrontar diferents situacions.

Parlar del suïcidi amb professionals et fa pensar en...

- Creus que és massa íntim per explicar-ho a algú que no coneu.
- Pot representar un problema seriós ja que et poden jutjar o patologitzar.
- Et fa por que et diagnostiquin alguna malaltia mental, amb el que pot representar com a estigma social.
- Et preocupa el fet que si en parles passarà a ser el professional qui gestioni la situació i en prengui el control. Creus que la persona professional ho dirà a més gent i no ho vols.
- Preferiries parlar amb professionals anònimament via text o web.

Els i les professionals tindran l'empatia que molts cops pots trobar a faltar. També tenen les eines i recursos per ajudar a millorar la salut mental i poder donar resposta a les preocupacions que podem tenir.



Prefereixes parlar del suïcidi amb gent de la teva generació?

- Malgrat que prefereixes parlar amb gent de la teva generació de qüestions relacionades amb problemes psicològics, tampoc t'és fàcil. Associes el suïcidi amb vergonya, fracàs, debilitat i egoisme, i creus que l'altra gent també ho fa?
- Tens por que pensin (perquè tu també ho has pensat respecte d'altres) que potser només és una forma de cridar l'atenció a les xarxes socials, si ho fas a través d'aquests mitjans?
- Prefereixes parlar-ho de forma anònima per les xarxes i evitar el cara a cara?

Parlar-ho amb algú de la teva generació et pot ser més fàcil pel llenguatge proper. S'ha de tenir en compte a quines persones ho volem transmetre i tenir la suficient confiança i comoditat per estar a gust.

Què podem fer des de les entitats?

Facilitem espais d'ajuda

Totes necessitem espais còmodes i segurs on expressar com ens sentim, com ens trobem, què pensem sobre algun tema... Però no totes ho podem/sabem fer de la mateixa manera. N'hi ha que no els costa gens expressar-se verbalment, mentre que d'altres ho fan molt millor amb un llapis. Així doncs, potser cal plantejar diferents metodologies per tal que aquests espais d'expressió esdevinguin còmodes i segurs:

- **Expressió escrita** (amb *post-it*, respondent a preguntes, omplint formularis o qualsevol altra manera de fer-ho mitjançant l'escriptura)
- **Expressió oral** (respectant torns, creant rols que ajudin a la dinamització i la fluïdesa, per exemple un moderador, algú que reculli torns, etc.)
- **Expressió gràfica** (dibuixar, pintar, individualment o col·lectivament...)
- **Amb simbologia** (mitjançant gestos acordats per indicar si estem d'acord o no, si ens estanquem, si ens repetim...)
- **Expressió corporal** (utilitzant dinàmiques d'interpretació, teatre, ball...)

HAS DETECTAT ALGUN SENYAL D'ALERTA?

Acompanyar en situacions de vulnerabilitat

Detectar a temps diferents comportaments lligats a les emocions de les persones i veure casos de vulnerabilitat et pot alertar que algú està patint alguna situació de risc. **El suïcidi juvenil es pot evitar amb la detecció i l'acompanyament.**

Hi ha diferents senyals d'alerta. Poden ser verbals, ja sigui amb comentaris i expressions negatives o bé no verbals, amb canvis sobtats de conductes, aparicions de lesions...

Casos

CAS 1

"La meva vida és una merda, tot em va malament"

Quan algú fa aquesta afirmació t'està verbalitzant la seva percepció subjectiva i ho fa des d'un estat emocional del grup de les emocions "desagradables".

QUÈ PODEM FER? Per ajudar-la, pregunta-li què està passant a la seva vida que fa que la resumeixi així, com "una merda". És una bona estratègia emocional que li demanis a aquesta persona que faci un pas més després del judici "la meva vida és una merda", i que concreti què li ha passat ("m'ha

deixat la parella", "he suspès"). Pots dir-li que tot això que li ha passat i que fa que se senti malament certament existeix, i és dur de viure-ho i, al mateix temps, la seva vida està formada per moltes altres coses que potser ara estan eclipsades per tot això que l'està fent patir tant. Recorda-li que potser aquestes coses ara no les pot veure, però que hi són.

CAS 2

"De vegades penso que morir seria la millor opció"

Pots imaginar que algú que està patint molt tingui en compte la mort com una opció? Pensa que quan algú sent que el seu patiment és insuportable, inabordable i interminable pot arribar a considerar l'opció de la mort com l'única opció, fins i tot com una forma de "solucionar" els seus problemes. I pot ser que això li generi cert alleujament.

QUÈ PODEM FER? Pots ajudar aquesta persona dient-li que no cal que porti aquest pes tota sola. Sovint necessitem aprendre i això implica que els altres ens ajudin. Recorda-li que està patint, que té dret a estar millor i això només és possible estant viva.

Com tracto el tema?

Recorda: no jutgis ningú per sentir-se com se sent ni tampoc per pensar en la mort com una opció. No triem les emocions i els pensaments que tenim i això pot generar una sensació d'indefensió molt gran en la persona que ho experimenta. Si no jutges la persona, no li afegiràs sentiments de culpa i et considerarà més accessible per explicar-te què li passa.

És molt important tenir empatia amb la persona que t'està comunicant el seu malestar i el suport pot ajudar a millorar els pensaments i emocions que experimenta. Pots fer un pas més i dir-li: "T'entenc i també et vull ajudar a buscar alternatives que t'ajudin a estar millor".



Com en parlo?

01 Si no t'ho ha expressat espontàniament, t'hauràs de dirigir a la persona que creus que està en una situació de vulnerabilitat. Descriu-li els fets que t'han portat a pensar que ho pot estar passant malament (canvis en el seu comportament o forma d'expressar-se).

02 Pregunta-li a la persona què necessita. Potser et diu que no ho sap o que tu no hi pots fer res. Tu li pots dir que certament no estàs dins seu, però que t'agradaria poder ajudar, tot i que no vulgui explicar-ne tots els detalls.

03 Pregunta-li si n'ha pogut parlar amb altres persones i quant fa que se sent així.

04 No posis el focus en el fet que aquella persona es deixi de sentir malament, ja que, probablement, caldrà que canviïn certs factors perquè això passi.

05 Centra't en l'oferiment d'ajuda, en l'escolta activa de l'altre, mostrant interès en com se sent i agraint-li la seva confiança.

06 És important saber si és la primera vegada que se sent així o ja li ha passat altres vegades. D'aquesta manera, si li ha passat altres vegades pots saber quin tipus d'ajuda va rebre i va percebre.

ACOMPANYAMENT: QUÈ POTS FER?

01 Escolta la persona perquè pugui compartir les seves emocions i sentiments i les idees **autolítiques**³.

02 No tinguis por, no fugis! Informa que els pensaments suïcides són pensaments que totes podem tenir en algun moment de la vida en què estem patint (en l'àmbit físic, emocional o ambdós).

03 No infravaloris les idees de suïcidi ni diguis frases de l'estil "Va! No diguis bestieses!" Mostra una actitud empàtica i no crítica.

04 Fes èmfasi en la "temporalitat de les emocions". Són estats d'ànim, no duren per sempre. Pots utilitzar frases com "encara que ara no vegis la solució, no vol dir que no existeixi".

05 Posposar la decisió és una bona consigna. Quan la persona és capaç de posposar la decisió tan sols 24 hores, les coses milloren i se sentirà més capaç d'afrontar els problemes que té.

06 Quan una persona està molt trista, angoixada o enfadada, perd la visió d'una part de la realitat. Només veu el curt termini, i com que és dolorós, pot pensar que el futur també serà així. Pots recordar-li que, quan estem millor, es veu tot amb més nitidesa, "com si la persona hagués recuperat la visió".

07 No tothom està preparat per escoltar algú que pensa en el suïcidi. Pots escollir a persones de confiança, per poder parlar i aconseguir l'ajuda necessària.



3-Autolítiques: Idees constituïdes per pensaments o plans de suïcidi, que poden ser transitòries o vagues en graus diversos.



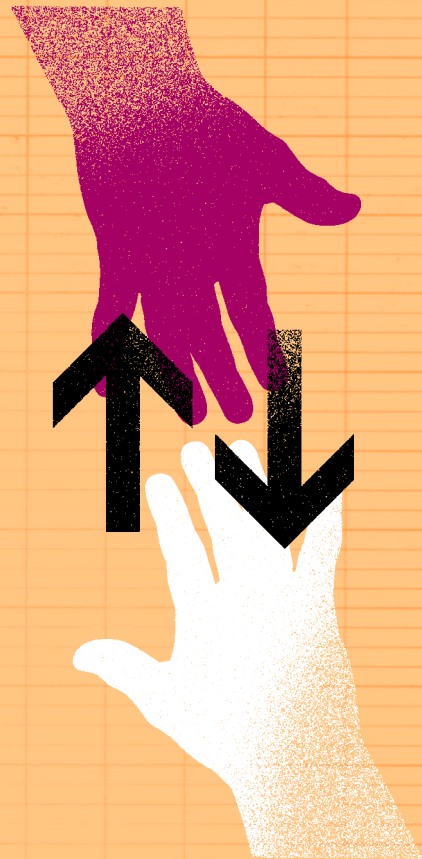
08 No ho facis públic a les xarxes socials ni ho expliquis a tothom.

09 Recomana hàbits saludables o aspectes imprescindibles per reduir la vulnerabilitat emocional (hàbits alimentaris i de son, pràctica d'exercici físic...).

10 Demana ajuda. Pots parlar amb els familiars o professionals i adreçar-te al metge, si cal de forma urgent.

11 No deixis la persona sola. "Fes-li costat. Anima-la a estar acompanyada, si pot ser, amb grups socials significatius (família, amistats, tutors o tutores), així com amb persones amb les quals "pots comptar" quan tens un problema.

Cal tenir en compte que no totes les propostes són aplicables a tots els casos. Cada context, situació i persona són diferents i, per tant, l'acompanyament també ho serà.



QUAN DELEGAR?

Accions com escoltar les persones que pateixen, donar suport i parlar de les seves preocupacions i fer l'acompanyament potser són insuficients. Pot arribar un moment que sigui necessari delegar en l'entorn proper de la persona o, fins i tot, fer una derivació als serveis de salut mental. Cal que li comuniquis aquesta decisió a la persona; de no ser així, es podria sentir "traïda" i això podria provocar que en el futur no confiés en tu o en altres persones per demanar ajuda. Explica-li per què ho fas i que la teva intenció és la de continuar-la ajudant.

Escenaris

01 Un moment per derivar pot arribar quan detectes que la persona anímicament cada cop està pitjor: manté sentiments de tristesa i d'angoixa intensos o es mostra freqüentment molt irritable. Si veus que la persona s'aïlla socialment, queda menys amb els amics, falta sovint a classe o a les activitats habituals, planteja't parlar-ho amb les seves amistats o el seu cercle proper.

02 Sospites que aquesta persona es pot haver fet mal (marques físiques d'autolesions) o ha manifestat la intenció de fer-ho. En aquest cas, serà convenient que es pugui fer una valoració professional per determinar en quin estat es troba i si es pot beneficiar d'un tractament.

03 Si tens coneixement que la persona ha tingut anteriorment problemes de salut mental, probablement sigui necessària la revinculació amb els serveis de salut mental.

Fins i tot, si no et trobessis en cap dels escenaris que acabem de descriure, **recorda que sempre pots delegar, ja sigui perquè no et sentis emocionalment capacitada per escoltar o ajudar aquella persona, o si la situació, pel motiu que sigui, et desborda.** El fet d'empatitzar amb una persona que està patint pot fer que tu també et sentis vulnerable. El tipus de relació o la implicació que tens amb aquesta persona o les teves pròpies circumstàncies vitals poden ser factors perfectament vàlids per decidir delegar. D'aquesta manera podràs prendre més perspectiva de la situació i, com a conseqüència, oferir la teva ajuda amb més garanties i sense perjudicar-te.

Què podem fer des de les entitats?

No cal que arribem a l'extrem de sentir-nos emocionalment desbordades o col·lapsades. Cal avaluar les situacions i delegar abans que es tornin incòmodes per a qualsevol de les parts. **Delegar no significa desentendre-se'n.** És un acte de maduresa i responsabilitat col·lectiva. Coneixent els nostres límits ens cuidem a nosaltres mateixes i evitem situacions extremes.

EL DOL

Viure una pèrdua per suïcidi d'un ésser estimat et fa qüestionar moltes coses a les quals sovint no trobes resposta. T'allunya molt del teu món més proper i "normal", i potser t'allunya del teu entorn. **No saps a qui explicar el que sents, tens por de fer més mal i provocar més dolor als teus familiars.** T'estimes més callar, malgrat que el teu cap no para de pensar: "No puc amb tot això", "Ningú m'entendrà".

És el dol a la mort per suïcidi, un procés normal, el que necessites fer per adaptar-te de nou a la vida.

Potser hauràs escoltat idees sobre el suïcidi d'algú conegut més enllà del teu entorn. Poden ser idees de tendència negativa sobre una persona amb problemes que no ha sabut resoldre, més a prop d'una persona "perdedora, fracassada, malalta o boja". En canvi, si la mort per suïcidi és d'una persona estimada i propera, tot el que diuen et fa rebel·lar davant d'aquestes consideracions. El teu cap no deixa de preguntar-se: «Per què ho ha fet? «No va pensar en mi abans?», «Jo no era prou important per a ell o ella perquè seguís endavant?», «Per què no em va dir que estava tan malament?», «Em sento molt abandonat, abandonada, ell/a no hi serà en els moments més importants de la meua vida» i la pregunta que expressa més solitud és «Amb qui puc parlar de tot això?»

El procés de dol a la mort per suïcidi és un camí difícil de gestió de les emocions. Sents que ningú t'entendrà i que molt menys et podrà donar les respostes a les preguntes que et fas. No pots saber què hauria canviat. Busca el suport al teu entorn i no deixis que les preguntes sense resposta t'ofeguin.

Alguns dels teus amics i amigues hauran estat al teu costat els primers dies, t'hauràs deixat anar i has pogut parlar, però **no pots evitar sentir molta solitud, el tabú, l'estigma social pesa molt** i et trobes com en una gàbia amb els teus sentiments tan contradictoris. Et sents millor escoltant la música que tant us agradava, o escriure sobre els records en un relat íntim, o pintant. **El dolor que sents dins teu necessita parlar, i a vegades les paraules no tenen prou força.**

Viure una mort per suïcidi és una experiència que et marcarà per sempre. No tinguis por del que sentis, parla amb persones que t'hagin mostrat confiança.

No tinguis por de plorar, no et fa més dèbil. No et faci por dir el seu nom, **no et faci por demanar ajuda si la necessites**. Hi ha moltes persones que han viscut una situació similar a la teva, **el dol et farà sentir diferent, amb canvis en la teva forma de pensar i entendre el món; és normal, el repté és acceptar aquests canvis per seguir endavant.**

Què podem fer des de les entitats?

En el procés de dol hem de tenir cura de totes les persones de l'entorn, sobretot de l'entorn més proper. És molt important expressar els sentiments i compartir les experiències amb les amistats obertament. Mai aconseguirem entendre les raons que van portar l'ésser estimat a suicidar-se i el dolor és una reacció normal davant d'aquesta situació.

Podem buscar el suport en entitats especialitzades que treballen el dol, com ara DSAS (despresdelsuicidi.org). És possible, a més, que al nostre barri, poble o ciutat hi hagi un grup que tracti el dol a través del suport mutu i ens pugui donar recursos.



 @CNJCat

 @CNJCat

 @conselljoventutCAT



Consell Nacional de la Joventut de Catalunya
Plaça de Cardona, 1-2, Baixos i 1a planta
08006 Barcelona

T. 933 683 080
www.cnjc.cat
consell@cnjc.cat