



MITES MÉS COMUNS DE LA CONDUCTA SUÏCIDA

Mite 1. Preguntar a una persona si està pensant en suïcidar-se, pot incitar a fer-ho: Està demostrat que preguntar i parlar amb la persona sobre la presència de pensaments suïcides, disminueix el risc de cometre l'acte.

Mite 2. La persona que expressa el seu desig d'acabar amb la seva vida mai ho farà: Sovint, la major part de les persones que han intentat suïcidar-se, prèviament han expressat la seva intenció amb paraules, amenaces, gestos o canvis de conducta.

Mite 3. La persona que es vol suïcidar no ho diu: De cada deu persones que se suïciden, nou expressen clarament els seus propòsits i l'altra deixa entreveure les seves intencions d'acabar amb la seva vida. És important saber que només un escàs nombre de suïcidis es produeixen sense avis. La majoria dels suïcides donen avisos evidents de les seves intencions.

Mite 4. El suïcidi és impulsiu i la majoria dels suïcides no avisa: El suïcidi pot ser el resultat d'un acte impulsiu sobtat o d'una planificació molt acurada. En ambdós casos, gairebé sempre existeixen signes directes o indirectes, verbals o no verbals, pistes o advertències de risc suïcida.

Mite 5. Només les persones amb problemes greus es suïciden: El suïcidi és multi causal. Molts problemes petits poden portar al suïcidi, a més, el que per a uns és una cosa amb poca rellevància, per a altres pot ser catastròfic

¿Qui som?

L'ACPS és una associació sense afany de lucre que pretén fer una tasca social important en tot el que envolta la mort per suïcidi.

Volem donar suport amb la finalitat de beneficiar a totes les persones que estan relacionades amb la mort per suïcidi.



*Segueix-nos a Facebook
Horari d'atenció psicològica:
Dimarts de 17 a 20h.
Grups de suport.

Envia la sol·licitud a info@acps.cat o complimenta el formulari a www.acps.cat

Ordena transferència automàtica al teu banc (10€/mes) a la següent compte corrent: 0133-1067-10-42-00000804

info@acps.cat

ACPS

ASSOCIACIÓ CATALANA PER LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI



RECOMANACIONS
PER PREVENIR
EL SUÏCIDI

www.acps.cat



FACTORS DE RISC I DE PROTECCIÓ EN LA CONDUCTA SUÏCIDA:

FACTORS DE RISC DE LA CONDUCTA SUÏCIDA:

Característiques individuals o ambientals que augmenten la probabilitat de que una persona pugui cometre un acte suïcida.

Presència d'una malaltia mèdica crònica

Tenir un diagnòstic de malaltia mental (depressió, trastorn bipolar, trastorn per abús de substàncies, esquizofrènia, trastorn límit de la personalitat)

Alta recent d'una hospitalització psiquiàtrica.

Mala evolució de la malaltia mental, amb recaigudes constants i amb simptomatologia activa.

Mala adherència al tractament preescrit.

Antecedents personals d'ideació o temptatives suïcides.

Antecedents personals d'intents auto lesius. Com més intents, més greus i més s'ocultin, més augmenta el risc.

Sentiments de fracàs personal, indefensió i desesperança davant la vida i el futur.

Alts nivells d'impulsivitat, agressivitat i baixa tolerància a la frustració.

Antecedents familiars de suïcidi

Haver patit maltractament físic, psicològic i/o abús sexual.

Absència o pèrdua d'una xarxa social de recolzament

No tenir feina

Presència d'esdeveniments vitals negatius (mort d'una persona estimada, ruptura de parella, problemes legals etc...)

SENYALS D'ALERTA QUE INDIQUEN RISC DE CONDUCTA SUÏCIDA:

(La identificació d'aquestes senyals d'alerta està directament relacionada amb la presència d'una ideació suïcida. Ara bé el fet que no es detectin aquests senyals no vol dir que la persona no pugui dur a terme un intent de suïcidi)

VERBALS

- Comentaris o verbalitzacions negatives sobre si mateix o sobre la seva vida: *No valc per a res*, *"Aquesta vida és un fàstic"*, *"La meua vida no té sentit"*, *"Estaríeu millor sense mi"*, *"Sóc una càrrega per a tothom"*, *"Tota la meua vida ha estat inútil"*, *"Estic cansat de lluitar"* etc...
- Comentaris o verbalitzacions negatives sobre el futur: *"Vull acabar amb tot"*, *"Les coses no milloraran mai"* etc...
- Comentaris o verbalitzacions relacionades amb l'acte suïcida o la mort: *"M'agradaria desaparèixer"*, *"Vull descansar"*, *"No desitjo seguir vivint"*, *"Em pregunto com seria la vida si estigués mort"*, *"Vull matar-me però no sé com"*, *"Ningú em vol i és preferible morir"*, *"No val la pena seguir vivint"* etc...
- Comiats verbals o escrites : *"Vull que sàpigues que en tot aquest temps m'has ajudat molt"*.

NO VERBALS

(Canvi sobtat en la seva conducta. Aquest canvi pot anar en dos sentits)

- Augment significatiu de la irascibilitat, irritabilitat, ingesta de begudes alcohòliques en quantitats superiors a les habituals i amb una freqüència inusual.
- Període de calma i tranquil·litat sobtat quan prèviament ha presentat gran agitació. Considerar aquesta situació com una millora del seu familiar podria ser un error; pot constituir un senyal de risc imminent.
- Aparició de danys recents en alguna part del cos.
- Regalar objectes molt personals, preuats i estimats.
- Tancar assumptes pendents.
- Preparació de documents per quan un no estigui (testament, assegurança de vida, etc...)



RECOMANACIONS DAVANT UNA SITUACIÓ DE RISC

- Disposar dels telèfons d'emergència o d'ajuda ja sigui de metges, psicòlegs, psiquiatres, infermers, treballadors socials, familiars...
- En cas de risc: Trucar als Serveis d'Emergències Mèdiques a través del **112** o telèfons especialitzats com: Telèfon de l'esperança **934 14 48 48**
- Preguntar i escoltar sobre els seus pensaments i emocions relacionades amb la conducta suïcida alleujarà la seva tensió. És molt important que adoptem una disposició d'escolta autèntica, de respecte i reflexiva, el que li indicarà que ens preocupa i que volem ajudar-lo. Discutir o minimitzar aquestes idees és una actitud equivocada.
- No jutjar-lo. No retreure la seva manera de pensar o actuar. Prendre les amenaces seriosament, no criticar, no discutir, no utilitzar sarcasmes, ni desafiaments. Minimitzar les seves idees és una actitud equivocada.
- S'han de prendre seriosament totes les amenaces d'autolesió.
- És erroni pensar que no podem fer res per prevenir la conducta suïcida. El suïcidi i/o els seus intents, en moltes ocasions, es pot prevenir i és per això molt important que aprenguem a detectar els senyals d'alerta de risc imminent, i que coneguem quins són els factors que redueixen o incrementen la seva aparició.