

# Observatori de Prevenció del Suïcidi de Catalunya

Què estem fent?

Ponent: Saiko Allende

**Direcció general de Planificació i Recerca en Salut**  
**Departament de Salut**  
[observatoriprevenciosuicidi@gencat.cat](mailto:observatoriprevenciosuicidi@gencat.cat)

**Sessió d'investigació**  
**Barcelona, 4 d'octubre de 2024**



Generalitat de Catalunya  
**Centre d'Estudis Jurídics  
i Formació Especialitzada**

# PLAPRESC

Pla de **prevenció del suïcidi** de Catalunya  
2021-2025



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

Estratègia integral: intersectorial i multinivell

Basat en l'evidència

Dues línies de treball diferenciades:

1. **Prevenció universal, selectiva, indicada i estructural del suïcidi**
2. **Detecció, accés, atenció immediata, tractament i recuperació**

**>300 Accions**

- Col·laboració interdepartamental: **Programa marc** de prevenció de suïcidis als centres penitenciaris
- Creació de l'**Observatori de Prevenció del Suïcidi de Catalunya (2023)**

# Funcions i activitats de l'Observatori

**Promoure, millorar o col·laborar** en tot allò relacionat amb la conducta suïcida en l'àmbit de les polítiques públiques.

1. **Dades:** recollir, analitzar, actualitzar i divulgar informació i coneixement sobre la conducta suïcida.
2. **Població general:** sensibilitzar i difondre informació adreçada a tota la ciutadania.
3. **Àmbits clau:** aportar eines per a la prevenció, detecció i circuits de derivació a l'assistència sanitària.
4. **Avaluació PLAPRESC:** seguiment de la implementació del Pla, detectar aspectes de millora i fer propostes d'innovació basades en evidència.



# Prevenió

## Campanyes comunicatives i de sensibilització

**2022-2023**

SELECTIVA: Recurs 061

**061**  
Una veu contra el suïcidi

#TrioLaVida

/Salut Generalitat de Catalunya 061/Salut Respon

**2023-2024**

UNIVERSAL: L'entorn

Tu pots evitar que algú entri en la foscor del suïcidi. Escolta'l i demana ajuda al 061.

061/Salut Respon Generalitat de Catalunya Per la salut, sempre endavant

**2024-2025**

SELECTIVA: Xarxa Sanitària

**LA MILLOR FORMA DE PREVENIR EL SUÏCIDI ÉS PARLAR-NE OBERTAMENT.**

Et sents sol, sobrepasat o desesperançat? Forma part de la vida. Parla'n. Tots tenim moments en què ens sentim desbordats.

Quan sents que res no funciona i que la situació et supera, comparteix-ho. Aprofita la consulta d'avui per parlar-ne; el teu referent de salut mental et donarà eines per gestionar aquests moments.

Milgrat que ara et sembli impossible, podràs superar aquest moment. Truça al 061, qualsevol dia de l'any a qualsevol hora.

Més informació a [gen.cat/conducta-suicida](http://gen.cat/conducta-suicida)

061/Salut Respon /Salut Generalitat de Catalunya

# Materials informatius i formatius

**Què és el dol?**

El dol és una reacció física, social i psicològica davant la mort d'un ésser estimat. És una resposta natural i necessària, que ens permet **acceptar** la pèrdua i **adaptar-nos** a una nova realitat.

La mort d'una persona amb qui tenim un vincle emocional provoca un dolor profund i un impacte en les nostres vides, emocions i sentiments. La commoció i el procés que ha de seguir cada persona afectada per refer-se i assumir la pèrdua, és diferent. Per tant la reacció, la intensitat i la durada del dol són úniques per a cada persona.

Quan es tracta d'una mort per suïcidi, a tot el dolor s'afegeix l'estigma social i la incomprensió que l'envolta. Això pot fer que el procés de dol sigui més difícil de gestionar, més intens i durador.

Les persones que hem viscut o estem vivint un dol per suïcidi ens reconeixem com a **supervivents**. Els supervivents hem de fer front, no només a l'intens dolor de la pèrdua sinó també a la impossibilitat de trobar una explicació i un sentit als motius que van portar la nostra persona estimada a suïcidar-se, que estava en un estat de profund patiment i desesperació.

**Entitats de supervivents de Catalunya**

Parlar i compartir amb altres persones que han passat pel mateix pot ajudar-te. A Catalunya, les entitats de supervivents ofereixen orientació i suport a persones que estan vivint un procés de dol per suïcidi.

**Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS)**  
<https://acps.cat/>  
Info@acps.cat ☎ 623 300 455

**Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent (APSAS)**  
<https://www.apsas.org>  
apsascontacte@gmail.com ☎ 699 861 164

**Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS)**  
<https://www.despresdelsuicidi.org>  
info@dsas.org ☎ 662 545 199 ☎ 666 640 665

**Mans Amigues**  
<https://www.dsmansamigues.org>  
ds.mansamigues@gmail.com ☎ 722 188 404

**Què pots fer si necessites ajuda professional**

Si d'aquí un temps les reaccions de dol no disminueixen, sents que empitjoren, o tens dificultats amb el teu dia a dia, contacta amb el teu centre de referència:

Més informació:  
  
gencatolsuicidi

**2024 © Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. D.L. B 8604-2024**

**/Salut** Generalitat de Catalunya



Tríptic sobre el dol per suïcidi

Canal Salut

Inici | Salut A-Z | Vida saludable | Sistema de salut | Professionals | Actualitat

Inici > Salut A-Z > S > Suïcidi i conducta suïcida

## Suïcidi i conducta suïcida



El suïcidi és una causa de mort que podem evitar entre tots. Representa un greu problema de salut pública i, a més, provoca un gran impacte físic, psicològic, emocional i social a les persones i famílies afectades, i a la comunitat en el seu conjunt.

**Prevenció del suïcidi en l'àmbit universitari**

**Dol per suïcidi**  
Informació per a familiars i l'entorn proper

**Què és la conducta suïcida?**

Es parla de conducta suïcida quan la persona presenta algun grau d'intenció de posar fi a la seva vida. Aquesta intenció de posar fi a la pròpia vida evoluciona en un procés gradual, de menys a més

gravetat, i engloba els comportaments següents:

- **Ideació suïcida o Idees de suïcidi:** pensar sobre, considerar o planificar el suïcidi.
- **Intent de suïcidi o temptativa autolítica:** comportament potencialment lesiu, auto-infligit i amb intenció de morir, que pot provocar o no lesions, però que no resulta en la mort de la persona.
- **Mort per suïcidi:** mort causada per un comportament lesiu auto-infligit amb intenció de morir.

**Causes**

- Factors de risc
- Factors precipitants
- Senyals d'alerta

**Com puc ajudar?**

- Què puc fer si estic en risc?
- Mites i falses creences
- Recursos d'ajuda

**/Salut** Generalitat de Catalunya

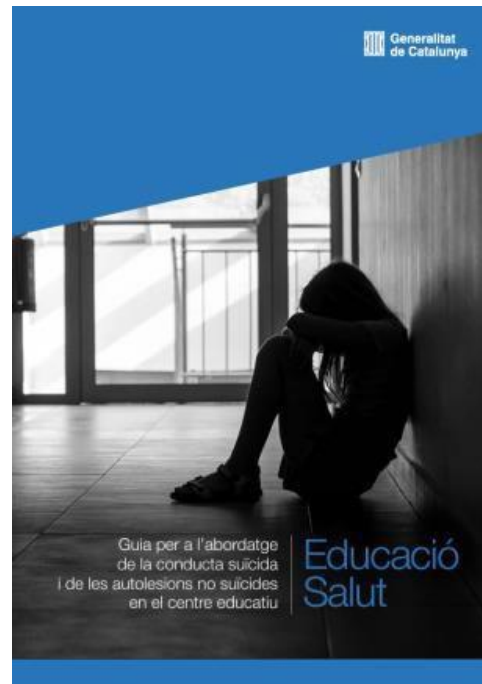


Web canalsalut.gencat.cat

# Guies de prevenció i abordatge en diferents àmbits



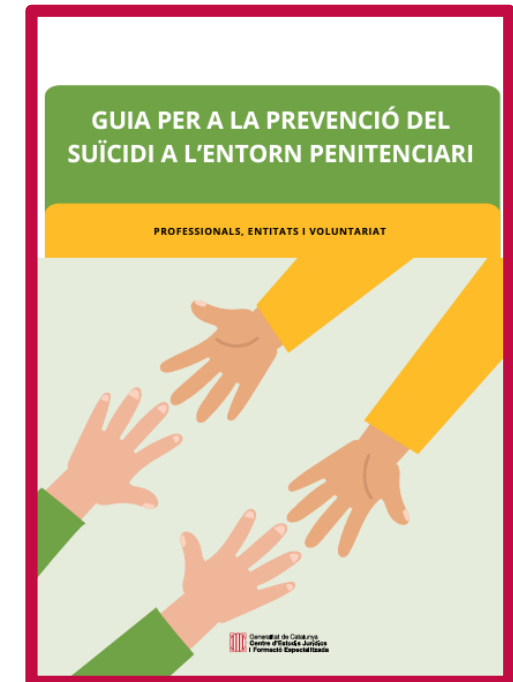
**Centres de protecció**



**Centres educatius**



**Comunitat universitària**



**Àmbit penitenciari**

- Recomanacions **adaptades a cada àmbit** en: prevenció, detecció, suport i circuits de derivació a l'assistència sanitària.
- Formació adreçada als professionals de cada àmbit.

# MOLTES GRÀCIES!

[observatoriprevenciosuicidi@gencat.cat](mailto:observatoriprevenciosuicidi@gencat.cat)

Avís legal



Reconeixement CC BY

Aquesta obra està subjecte a la llicència de Reconeixement 4.0 Internacional de Creative Commons.

Si voleu veure una còpia d'aquesta llicència accediu a <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Així, doncs, sou lliure de compartir (copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format) i adaptar (remesclar, transformar i crear a partir del material per a qualsevol finalitat, fins i tot comercial) sempre que se citi l'autor del text i la font (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia. Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada). <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>