

19 de novembre de 2022

Dia Internacional dels Supervivents a la mort per suïcidi



Ajuntament de
Tàrraga

Regidoria de Salut

Presentació

El [Dia Internacional dels Supervivents a la mort per suïcidi](#), es commemora internacionalment, cada any, el tercer dissabte de novembre. Aquesta commemoració permet donar visibilitat a totes aquelles persones que pateixen per la mort per suïcidi d'un ésser estimat. És fonamental conscienciar la societat sobre el problema del suïcidi i el patiment de les persones supervivents.

El terme "supervivent al suïcidi" es refereix a l'entorn més proper a una persona que es suïcida. Va ser definit per l'American Psychiatric Association després de valorar que l'estat mental i els nivells d'estrès que pateix aquesta gent són equivalents "als viscuts en un camp de concentració o en un conflicte bèl·lic".

La conducta suïcida és complexa i multicausal, no hi ha un sol factor o circumstància que porti una persona a llevar-se la vida, és un acte ple d'interrogants i contradiccions.

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), cada 40 segons una persona se suïcida al món. El suïcidi ja és la primera causa de mort no natural a Espanya i la segona entre joves de 15 a 29 anys. És un problema de salut pública que causa més morts que els accidents de trànsit, però al qual es continua girant l'esquena, sense visibilitat als mitjans de comunicació ni campanyes de prevenció. Cal parlar-ne amb responsabilitat perquè és impossible posar solució a allò que no es coneix.

Hi ha, però, alguna cosa de la qual es parla encara menys que del suïcidi. Dels supervivents per suïcidi, els que han perdut un familiar o amic per aquesta raó. S'estima que cada suïcidi té un impacte sobre almenys sis persones de l'entorn més proper, que pateixen la pèrdua d'una manera molt intensa. Des de sempre, els supervivents s'han enfrontat a la incomprensió i el judici de la resta de la societat, un estigma que els condemna al silenci i la vergonya i fa que sigui encara més dur superar el procés de dol.

Aquesta dura realitat afecta més de 20.000 persones a l'any només a Espanya. Les associacions de supervivents reclamen mesures de prevenció i suport per reduir el nombre de suïcidis mentre lluiten per superar el dolor.

Recursos web per a la prevenció del suïcidi

Web	Contingut
Ajuntament de Girona	Bibliografia i recursos sobre conducta suïcida de l'Associació Catalana per la prevenció del suïcidi (APSAS). Conté: • Guies • Manual • Projectes, articles i pàgines web • APPs • Llibres • Llibres per l'alumnat • Vídeos • Telèfons i espais de referència

Web	Contingut
<u>Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio (RedAIPIS-FAeDS)</u>	Els professionals de l'Asociación atenen i orienten: • Familiars o persones properes de l'entorn d'una persona amb ideació o conducta suïcida. • Familiars o persones properes en dol per suïcidi. • A professionals de Salut mental. Imparteixen tallers, cursos, conferències i ponències dirigides a docents, pares i adolescents, amb l'objectiu que aprenguin a detectar senyals d'alerta vinculades a possibles conductes suïcides. Formen professionals de la salut mental i altres àmbits socials. Publiquen articles sobre el suïcidi i han elaborat diverses guies dirigides a persones amb ideació suïcida, a familiars que conviuen amb una persona amb ideació suïcida i a famílies i persones properes en dol per suïcidi. Organitzen esdeveniments al voltant del Dia Mundial de la Prevenció del Suïcidi i el Dia Internacional del Supervivent.
<u>Associació Catalana per la prevenció del suïcidi (APSAS)</u>	El seu objectiu és reduir la mortalitat per suïcidi a través de la conscienciació social i l'acompanyament de l'entorn. Són un col·lectiu de professionals i voluntaris que han viscut la conducta suïcida en primera persona i ofereixen la seva pròpia experiència com a eina de transformació social.

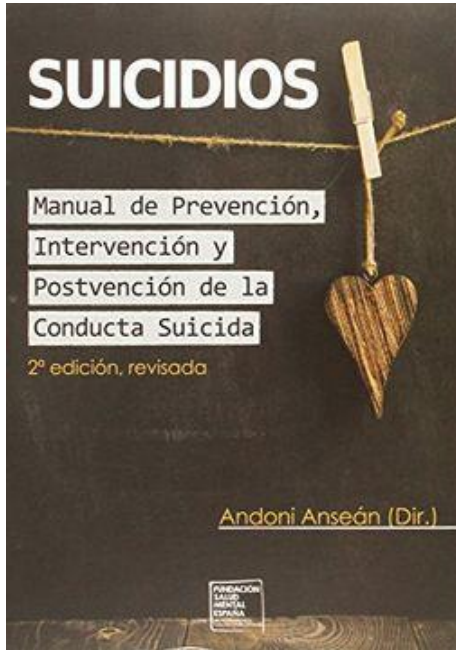
Web	Contingut
Departament de Salut	Projectes i documents d'atenció a la salut mental i les addiccions: • Vídeo: Pla de prevenció del suïcidi de Catalunya 2021-2025. • Pla de prevenció del suïcidi. • Equips Guia: programes d'abordatge de casos de salut mental i addiccions d'elevada complexitat. • Programa de benestar emocional. • Estratègies 2017-2021: Pla director de salut mental i addiccions. • Campanya "El suïcidi s'evita parlant-ne": ▪ Material gràfic (cartells). ▪ Falca radiofònica.

Web	Contingut
La niña amarilla	• Tallers per ensenyar a tractar el suïcidi, d'acord amb les recomanacions de l'OMS, a escoles, mitjans de comunicació, centres de salut, universitats... • Promoció de la prevenció del suïcidi a través dels canals de "La niña amarilla" (web, bloc, xarxes socials i mitjans de comunicació) • Col·laboració amb altres associacions i entitats públiques o privades afins amb l'objectiu de la prevenció del suïcidi • Participació en jornades, conferències, cursos i tallers adreçats a la prevenció del suïcidi • Participació en premsa, xarxes socials i mitjans de comunicació per a la prevenció del suïcidi • Realització d'esdeveniments culturals i esportius per apropar d'una manera més amable la prevenció del suïcidi
Luto en colores. Repensar la muerte para celebrar la vida	• Tallers i activitats • Llibre i contes • Bloc • Vídeos • Grups de suport

Web	Contingut
Salut Mental Catalunya	• Com trobar suport: llistat de recursos d'atenció telefònica i webs d'interès • Un problema de salut mental: contextualització • Parlar i escoltar salva vides: infografies amb xifres actualitzades • Testimonis: testimonis en primera persona de familiars, supervivents i professionals de la campanya "Parlar i escoltar salva vides" • Mites i realitats: per desmuntar creences en relació a la mort per suïcidi
Som360 (Salut Mental Infància i Adolescència)	Pàgina web de consulta, on també s'ofereixen formacions presencials i online i acompanyament per un equip interdisciplinari. Es treballen: • Mites • Drets • Com viure amb... • Prevenció del suïcidi • Drogues • Dona • Adolescents

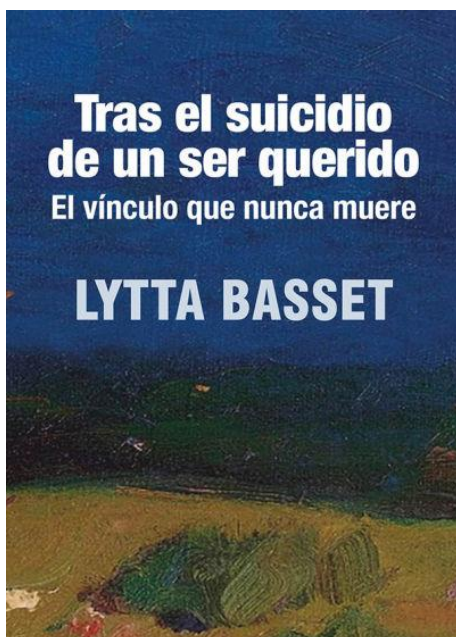
Recomanacions de lectura sobre el suïcidi

Ansean Ramos, Andoni (dir.). *Suicidios: manual de prevención, intervención y postvención de la conducta suicida*. Fundación Salud Mental España, 2014.



El suïcidi és la principal causa externa de mort a molts països, entre aquests Espanya, on provoca prop de 10 morts diaris, sent la primera causa de mort en els homes joves de 24 a 35 anys. Però el que és incalculable són les seves conseqüències socials, sanitàries i, sobretot, personals, tant per als qui ho intenten com per a les famílies dels qui l'executen. Lamentablement, encara estem lluny que la seva prevenció i disminució sigui una prioritat social, política i sanitària proporcional a la seva magnitud i conseqüències personals i col·lectives. Aquest manual vol cridar l'atenció sobre tot això, aportant una visió exhaustiva, objectiva i pràctica pel que fa a la rellevància d'aquest problema i, especialment, sobre les estratègies de prevenció, intervenció i postvenció vàlides tant per a professionals com per a persones afectades per la conducta suïcida.

Basset, Litta. *Tras el suicidio de un ser querido. El vínculo que nunca muere*. Ediciones Sígueme, 2021.



Samuel, el més gran dels nostres tres fills, va posar fi a la seva vida el 7 de maig de 2001. Tenia vint-i-quatre anys...

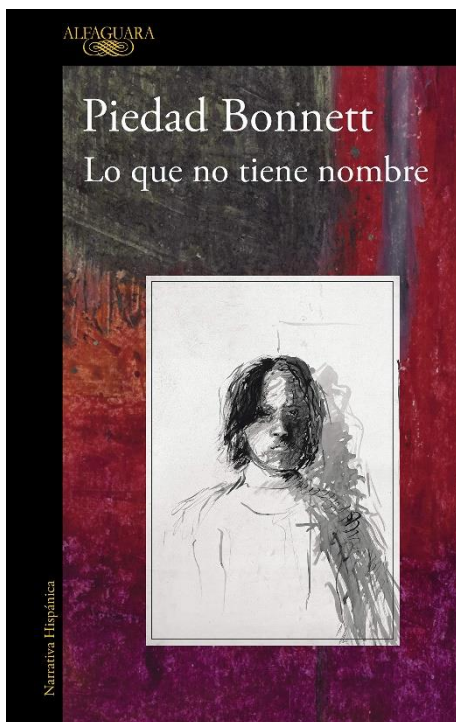
En aquest llibre no pretenc parlar del suïcidi, de si és legítim o no, de les causes manifestes o ocultes, de si les mesures que es prenen per prevenir-lo són adequades o insuficients. L'únic que em motiva és el desig d'acompanyar les persones ferides per la mort d'un fill o d'algú proper, amb el qual hem compartit una relació familiar o d'amistat.



Berardi, Franco "Bifo". *Héroes. Asesinato masivo y suicidio*. Akal, 2016.

Anàlisi de la relació existent entre el capitalisme i la salut mental. Franco "Bifo" Berardi busca les causes profundes de la malaltia mental de la nostra època. I ho fa repassant l'actualitat des de la filosofia i la psicoanàlisi.

Bonnett, Piedad. *Lo que no tiene nombre*. Alfaguara, 2013.



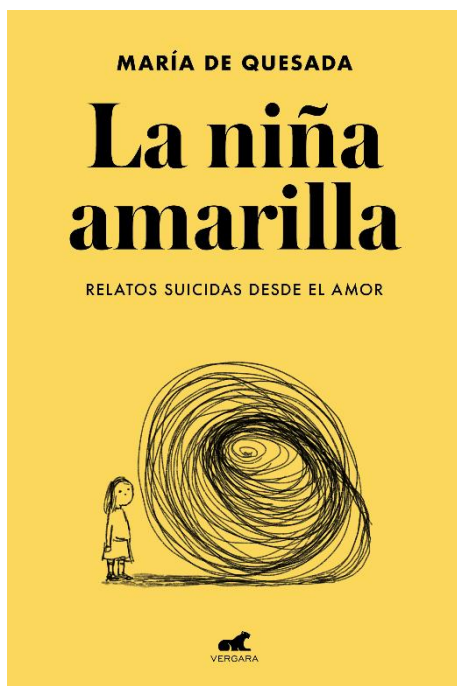
En aquest llibre dedicat a la vida i la mort del seu fill Daniel, Piedad Bonnett arriba amb les paraules als llocs més extrems de l'existència. La naturalitat i l'estranyesa conviuen a les seves pàgines igual que a la seva mirada conviuen la sequedat de la intel·ligència i el batec més intens de l'emoció. Buscar respostes és una manera de fer-se preguntes. També és una manera de continuar cuidant el fill més enllà de la mort. La gran literatura converteix la història personal en una experiència humana col·lectiva. Per això aquest llibre parla de la fragilitat de qualsevol vida i de la necessitat de continuar vivint.

Buendía Vidal, José; Riquelme, Antonio; Ruiz, José Antonio. *El suicidio en adolescentes. Factores implicados en el comportamiento suicida*. Universidad de Murcia, 2004.



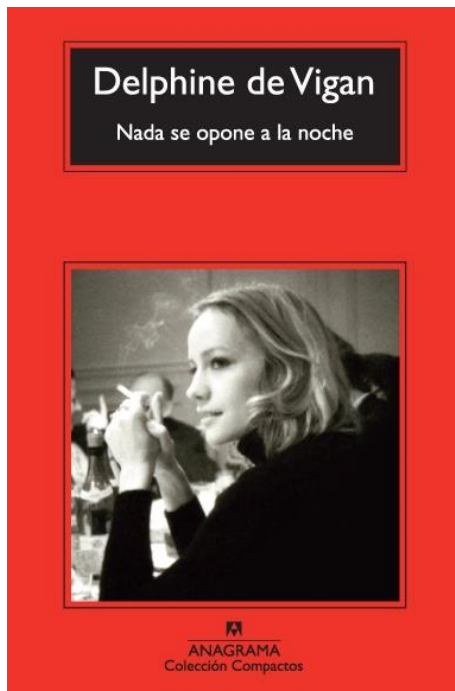
Aquest llibre crida l'atenció sobre un dels aspectes que posen més de manifest el malestar familiar i social: el suïcidi dels adolescents. Que se suïcidin els joves és inquietant i qüestiona la proposta de futur dels adults. Les causes són diverses i complexes, la desesperança, la depressió i els problemes acadèmics, juntament amb els problemes familiars, són factors que precipiten el comportament suïcida. Estem davant d'un problema de salut pública que requereix una atenció adequada des de les institucions que trenqui amb l'immobilisme provocat pels tabús i els prejudicis socials que envolten aquest fenomen. Els autors, professors d'universitat, pertanyent al Grup de Recerca de Psicologia Clínica i de la Salut de la Universitat de Múrcia, analitzen les variables associades a la temptativa de suïcidi a partir d'una àmplia enquesta a mil adolescents de Múrcia.

De Quesada, María. *La niña amarilla: El libro de relatos suicidas desde el amor*. Penguin Random House Mondadori, 2021.



Cada capítol de *La niña amarilla* és un relat real en primera persona que intenta portar llum i amor a la conducta suïcida a l'adolescència i la joventut. La periodista María de Quesada relata la seva experiència, la d'un intent de suïcidi el 1995, i dona veu a una vintena d'històries ocultes després del tabú i l'estigma que envolten aquesta realitat a Espanya i al món. L'objectiu d'aquest llibre és posar-nos al lloc de qui pateix fins al punt de voler deixar de viure, parlar sobre el suïcidi com un problema social i de salut pública que sí que existeix i acompanyar les persones en un moment vital vulnerable, per animar-les que demanin ajuda avui i ara. Parlar del suïcidi salva vides perquè és el primer pas per prevenir-ho.

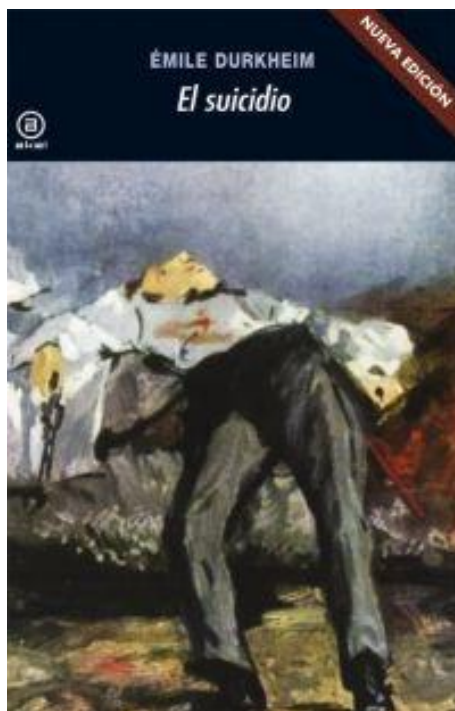
De Vigan, Delphine. *Nada se opone a la noche*. Anagrama, 2012.



La protagonista de la novel·la autobiogràfica troba la seva mare morta en circumstàncies inexplicables. A partir d'aquí va reconstruint la seva història familiar a través de fotos, cintes de casset, pel·lícules de súper vuit i converses amb els seus germans.

Ens trobem davant d'una esglaiadora crònica familiar marcada pel suïcidi, que apel·la a la memòria com a reveladora de la identitat i reflexiona sobre el relatiu de la veritat i la subjectivitat amb què anem encaixant les peces de la nostra pròpia història.

Durkheim, Emile. *El suicidio*. Akal, 2018.



Durkheim planteja el suïcidi com un problema principalment resultant de l'adaptació de l'individu a la societat, i estableix tres tipologies bàsiques de suïcidi, descrites segons la motivació que porti l'individu a cometre'l. Demostra que els factors externs, com els econòmics, climàtics i geogràfics, tenen un gran pes en totes les tipologies.

Es tracta d'un clàssic imprescindible de la sociologia i una interessant anàlisi sobre el suïcidi i les causes.

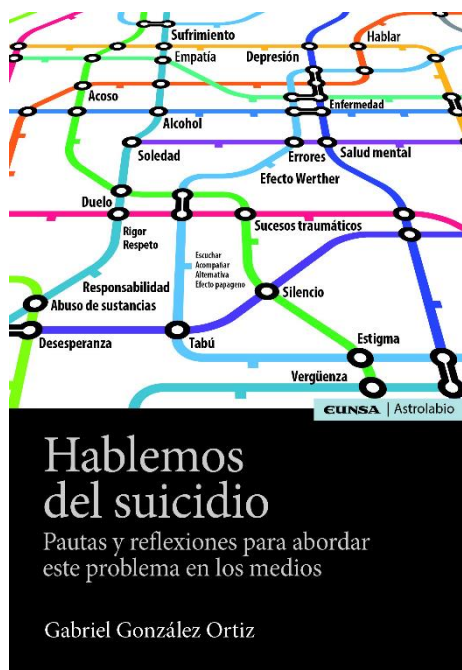


López-Martínez, Luis Fernando; Carretero García, Eva M. *Guía práctica de prevención de la autolesión y el suicidio en entornos digitales*. Libertas Ediciones, 2022.

Aquesta Guia neix amb la vocació d'apropar el lector a la comprensió de les conductes autolesives i suïcides des d'un punt de vista proper i actual, sense oblidar la realitat 2.0 en què vivim, prestant especial atenció a la influència que les noves tecnologies d'informació i comunicació, com ara les Xarxes Socials i Internet, poden arribar a tenir en aquest tipus de conductes.

Aquest llibre no és un text acadèmic ni un article científic, és una obra escrita a partir dels coneixements adquirits després de molts anys d'estudi i investigació, però com no podia ser d'altra manera, també a partir de l'experiència pràctica, que pretén dotar els lectors d'uns coneixements bàsics sobre com detectar la possible presència de comportaments autolesius, i què cal fer en cas que apareguin. El text està escrit d'una forma assequible i fàcil d'entendre, deixant de banda tecnicismes i intentant que sigui una eina de prevenció tan pràctica i útil com sigui possible, sempre des del major dels respectes a la complexitat del tema, i sobretot a les persones que estan passant o han passat per aquesta difícil situació.

González Ortiz, Gabriel. *Hablemos del suicidio. Pautas y reflexiones para abordar este problema en los medios*. EUNSA Ediciones Universidad de Navarra.

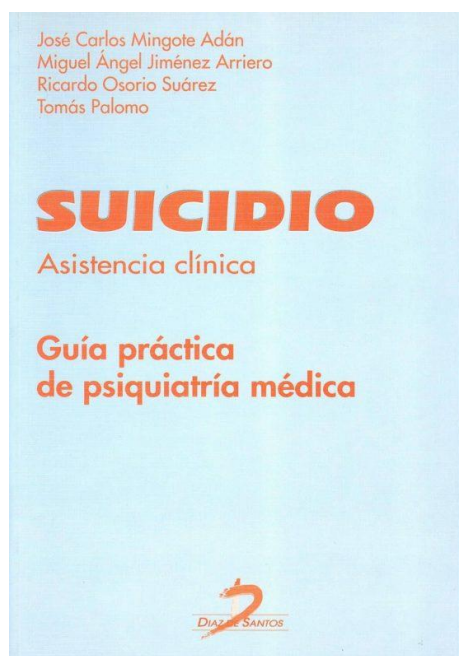


El llibre assenyalava la importància de parlar sobre el suïcidi. No abordar el tema augmenta l'estigma social i el patiment dels supervivents.

Incórrer en detalls morbosos o innecessaris a l'hora d'informar sobre suïcidi pot tenir un efecte crida, especialment en les persones més vulnerables. Per tant, els mitjans de comunicació tenen una gran responsabilitat a l'hora de tractar aquests temes.

És difícil informar sobre el suïcidi, i els professionals de la comunicació es veuen desproveïts d'eines després de tants anys de silenci. No és una tasca fàcil fer-ho de manera apropiada, però el llibre dona algunes claus.

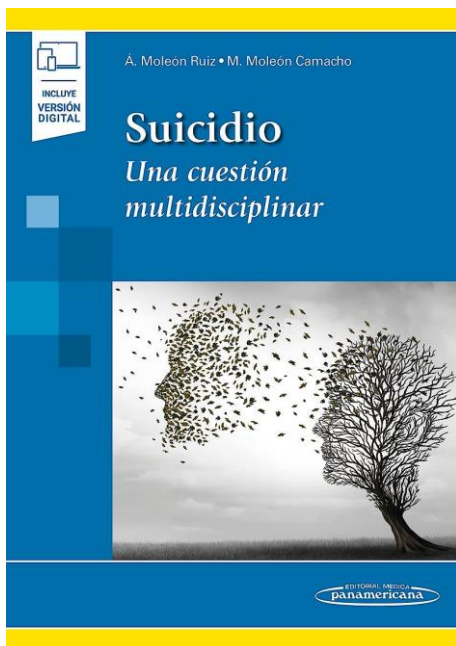
Mingote Adán, José Carlos. *Suicidio. Asistencia clínica. Guía práctica de psiquiatría médica*. Ediciones Díaz de Santos, 2004.



Els objectius d'aquest llibre són:

- Facilitar un instrument escrit sobre les intervencions a realitzar per detectar i prevenir la conducta suïcida a l'Hospital General i als dispositius de la xarxa assistencial pública general.
- Millorar la detecció del risc autolític i la gravetat de l'intent suïcida.
- Facilitar l'aprenentatge de mecanismes de control intern que maximitzin l'eficàcia de les intervencions.
- Posar en funcionament mecanismes institucionals de control extern, que assegurin la implantació del procediment operatiu de seguretat del malalt amb alt risc de suïcidi i del personal sanitari.

Moleón Ruiz, Álvaro; Moleón Camacho, Miguel. *Suicidio: una cuestión multidisciplinar*. Editorial Médica Panamericana, 2022.



Punts clau:

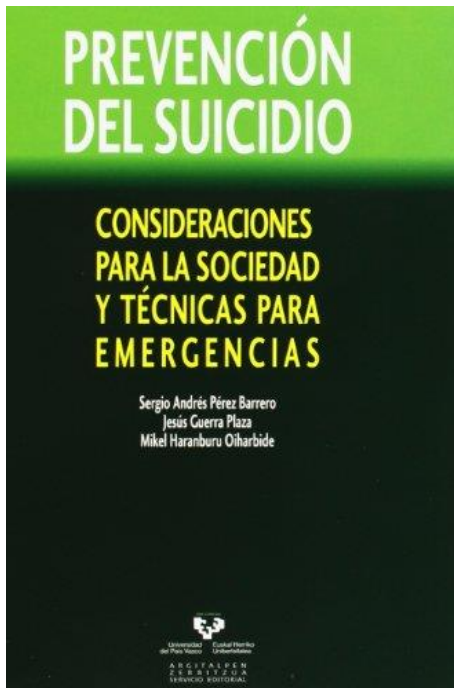
- Ofereix una visió actual, completa i multidisciplinària de la conducta suïcida
 - Repassa l'evolució del concepte al llarg de la història, la seva epidemiologia, els mètodes suïcides i els factors de risc
 - Aborda les teories clàssiques sobre les principals causes del suïcidi i discuteix noves troballes neurobiològiques
 - Estudia els grups de risc i els factors protectors i precipitants, fonament dels plans de prevenció en col·lectius de risc elevat
 - Aprofundeix els fonaments, els tipus, els modes d'actuació, la difusió, l'elaboració de plans de prevenció específics i els resultats
- A l'abordatge terapèutic, a més de presentar un estudi detallat de la farmacoteràpia actual, s'analitza la utilitat de la neuroestimulació, sense oblidar la importància de la psicoteràpia
 - A causa del seu enorme impacte i actualitat, inclou un capítol dedicat al suïcidi infantojuvenil on s'estudien les particularitats de conducta d'aquest grup, la seva prevenció i tractament

Dirigit a: Psicòlegs, psiquiatres i qualsevol col·lectiu professional relacionat amb el tractament de la malaltia mental com metges d'urgències, atenció primària, pediatres, personal d'infermeria, treballadors socials o educadors. A més, serà útil per a qualsevol persona interessada en la conducta suïcida.

Continguts:

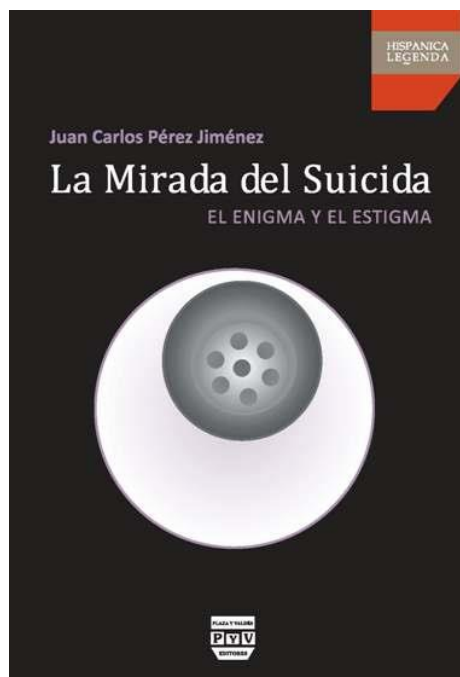
- Introducció. Glossari
- Consideracions socials sobre el suïcidi
- Epidemiologia. Mètodes suïcides
- Factors de risc
- Causes de suïcidi
- Grups de risc suïcida. Factors protectors al suïcidi. Factors precipitants. Signes d'alarma de suïcidi imminent
- Valoració del risc suïcida
- Prevenció del suïcidi
- Abordatge terapèutic del suïcidi
- Suïcidi infanto-juvenil
- Com a resum: preguntes i respostes

Pérez Barrero, Sergio Andrés; Guerra Plaza, Jesús; Haranburu Oiharbide, Mikel. *Prevención del suicidio. Consideraciones para la sociedad y técnicas para emergencias*. Universidad del País Vasco, 2019.



Per entendre perquè un pacient ha intentat suïcidar-se, alguns terapeutes es pregunten per què jo no em vull suïcidar? Viure és patir, sobreviure és trobar sentit al patiment. Quan el patiment esdevé insuportable, quan es perd el sentit de la vida, moltes persones prefereixen que el destí o la sort decideixin per ells. Prevenir el suïcidi ha esdevingut una de les preocupacions dels i les professionals socials i sanitaris. Aquest llibre proposa diverses estratègies per prevenir el suïcidi, que és la primera causa de mort no natural a les societats occidentals i la quarta en valors absoluts.

Pérez Jiménez, Juan Carlos. *La Mirada del Suicida. El enigma y el estigma*. Plaza y Valdés editores, 2013.



El suïcidi és una qüestió de salut pública de primera magnitud que, no obstant això, roman amagada als ulls de la ciutadania. Els mitjans de comunicació ignoren una realitat que provoca més víctimes que els accidents de trànsit, els governs no arriben a incloure'l a les seves agendes i, en general, es pensa en el suïcidi com un esdeveniment excepcional, gairebé fictici, com una cosa que passa a altres. Aquest llibre, profund i rigorós, incorpora les dimensions política i històrica de l'enigma del suïcidi fins avui. Actualment, un milió de persones es lleva la vida cada any en una societat que prefereix amagar allò que no entén, amb la connivència de gairebé tots, emparada en la seva antiga concepció com a delictes o pecats, que ha estigmatitzat durant segles aquesta manifestació extrema del patiment humà.

Pérez Jiménez denuncia una incapacitat manifesta en aproximar-se a les afeccions psíquiques, reduïdes avui a un enfocament bioquímic del qual s'ha apoderat la indústria farmacèutica, i demana un esforç en la comunicació personal juntament amb un acostament que concep escoltar el subjecte, com proposa la psicoanàlisi.

El suïcidi reobre el debat sobre els límits de la llibertat humana, una qüestió que implica assumptes tan polèmics com l'eutanàsia i la concepció de la mort digna. Està en joc moltes vides i el patiment afegit de familiars a qui la cuirassa de secretisme que el recobreix no fa més que afegir un patiment inútil. És prioritari, doncs, enfrontar una qüestió que sí que és susceptible de ser tractada i que alguns governs i organismes internacionals ja urgeixen a plantejar com una emergència.

La mirada del suïcida és un llibre necessari, que afronta les repercussions de la mort voluntària amb valentia i claredat, amb la sensibilitat de qui ha conegut el dolor i la incomprensió associats al suïcidi des de l'experiència pròpia, que connecta amb els qui han passat per aquesta vivència traumàtica i que alça la veu per reclamar la necessitat d'abordar el suïcidi des d'àmbits públics i privats.

Rocamora, Alejandro. *Intervención en crisis en las conductas suicidas*. Editorial Desclée De Brouwer.



L'OMS afirma que el suïcidi no és una malaltia, ni necessàriament la manifestació d'una malaltia, però els trastorns mentals són un factor molt important associat amb el suïcidi. Així mateix, estima que el risc de suïcidi en persones amb trastorn de l'humor (principalment depressió) és del 6 al 15%; amb alcoholisme, del 7 al 15%; i amb esquizofrènia del 4 al 10%; i que al voltant del 80%-90% dels suïcidis ho fan persones que patien un trastorn psiquiàtric. És per això que en aquest llibre dividim els comportaments suïcides en dos grans blocs: aquells en què no s'ha comprovat l'existència d'una psicopatologia anterior (suïcidi i salut mental) i els que tenen com a base un trastorn mental (suïcidi i psiquiatria).

El text que tens entre les teves mans està impregnat de tres idees fonamentals: intervenció en crisi, conductes suïcides i estratègies terapèutiques, travessat per tres conceptes bàsics més: la vulnerabilitat del consultant, la importància que el terapeuta tingui molt en compte en la seva intervenció els factors protectors (no només els de risc) i la importància d'una intervenció immediata com a forma de superar la crisi (aquí prenen gran rellevància els telèfons d'urgència dedicats a l'atenció d'aquesta problemàtica). Tot el llibre està impregnat d'un desig: ajudar a trobar una sortida sana a la persona que en alguna cruïlla de la seva vida ha contemplat el suïcidi com a única solució. I per això la nostra preocupació per intentar comprendre la complexa vivència suïcida i aportar les eines necessàries perquè el terapeuta pugui fer aquesta tasca.

Alejandro Rocamora (La Pueblanueva, Toledo, 1944) és psiquiatre, professor del Centre d'Humanització de la Salut (CEHS) i ex-professor de Psicopatologia a la Facultat de Psicologia de la Universitat Pontifícia Comillas (Madrid). Membre Fundacional del Telèfon de l'Esperança i el vicepresident de l'Associació de Recerca, Prevenció i Intervenció del Suïcidi (AIPIS) a Espanya.

Valverde Fonseca, Paula G. *Prevenir el suicidio: una guía para ayudarte a ayudar*. Editorial Almuzara, 2022.

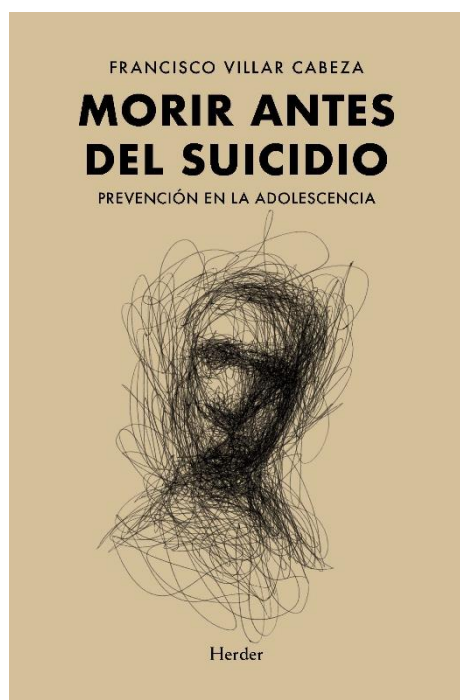


El suïcidi anualment es cobra al voltant d'un 1.000.000 de vides al món, i per cada persona que ho aconsegueix més de vint ho intenten. A més, el nombre de persones properes a les quals afecta és incomptable. Tanmateix, no en parlem gaire, i aquest silenci dificulta que qui es planteja aquesta sortida com a última alternativa trobi l'ajuda que necessita. L'estigma associat a la salut mental, els mites sobre el suïcidi o els tabús generats a la societat en són els culpables. Trenquem aquestes barreres: parlem molt i molt correctament sobre el suïcidi per poder prevenir-lo. En algun moment de la vida qualsevol persona es pot sentir tan desbordada, aclaparada, sola o desesperançada que el porti a plantejar-se una solució tràgica.

Avui aquestes persones semblen anònimes, però potser la teva filla, el teu millor amic, la teva companya de feina o el cambrer amb què xerres cada cap de setmana estigui passant per una experiència suïcida. Amb aquesta guia comprendràs el que sent, entendràs com ha arribat a aquesta situació, adquiriràs les eines necessàries i aprendràs com ajudar de manera eficaç tant la persona afectada com el seu entorn.

Tots podem salvar vides al nostre voltant, independentment de la nostra formació o relació. Tu pots ser el canvi i prevenir un suïcidi.

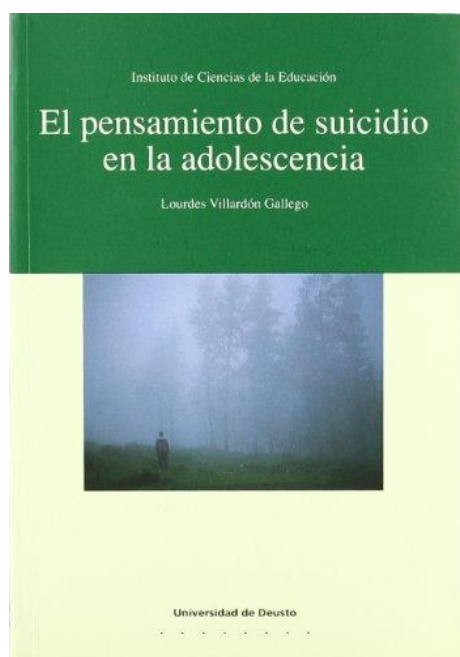
Villar Cabeza, Francisco. *Morir antes del suicidio. Prevención en la adolescencia*. Herder Editorial, 2022.



“Aquest no és un llibre sobre la mort, d'aquesta no en sé res. Aquest és un llibre sobre la vida, i en sé algunes coses, almenys totes les que m'han explicat els que han volgut abandonar-la de manera prematura”.

El suïcidi a l'adolescència és una tragèdia, una catàstrofe sense retorn per a la persona i un sobtat cataclisme que marcarà per sempre la família i l'entorn. Actualment, és considerat un problema de salut pública que, en el pitjor dels casos, acaba amb la pèrdua de molts anys potencials de vida. Aquestes pàgines són fruit d'un treball de reflexió compartida, que vol aproximar algunes claus de la conducta suïcida als diferents agents implicats en la vida dels adolescents. La seva intenció és oferir respostes clares i útils per abordar la problemàtica. S'exemplifica amb experiències reals per complir amb el compromís contret amb les famílies, el de transformar aquell dolor passat en prevenció i ajuda futures.

Villardón Gallego, Lourdes. *El pensamiento de suicidio en la adolescencia*. Universidad de Deusto, 1a edición: 1993.



Lourdes Villardón examina en profunditat els diversos factors que condueixen al pensament de suïcidi als adolescents. El llibre representa una important aportació a l'àmbit científicopedagògic, ja que suposa endinsar-se en una nova línia de recerca al nostre país.

El suïcidi dels adolescents representa un veritable problema que inquieta les famílies amb fills/es en aquesta franja d'edat. Trobar-ne les causes és una tasca complexa. La depressió, la incertesa que representa el futur, els problemes acadèmics i familiars són factors que afavoreixen el comportament suïcida, però no són els únics que hi intervenen.

EL QUE
EM PASSA
NO TÉ
SOLUCIÓ 061

EL SUÏCIDI S'EVITA PARLANT-NE.

Si tens pensaments suïcides o coneixes
algú en situació de risc, truca al 061 i parla
amb un professional sanitari.



Una veu contra el suïcidi

#TriolLaVida

VIVRE JA
NO EM FA
IL-LUS / 061

EL SUÏCIDI S'EVITA PARLANT-NE.

Si tens pensaments suïcides o coneixes
algú en situació de risc, truca al 061 i parla
amb un professional sanitari.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

/Salut

061 / Salut
Respon

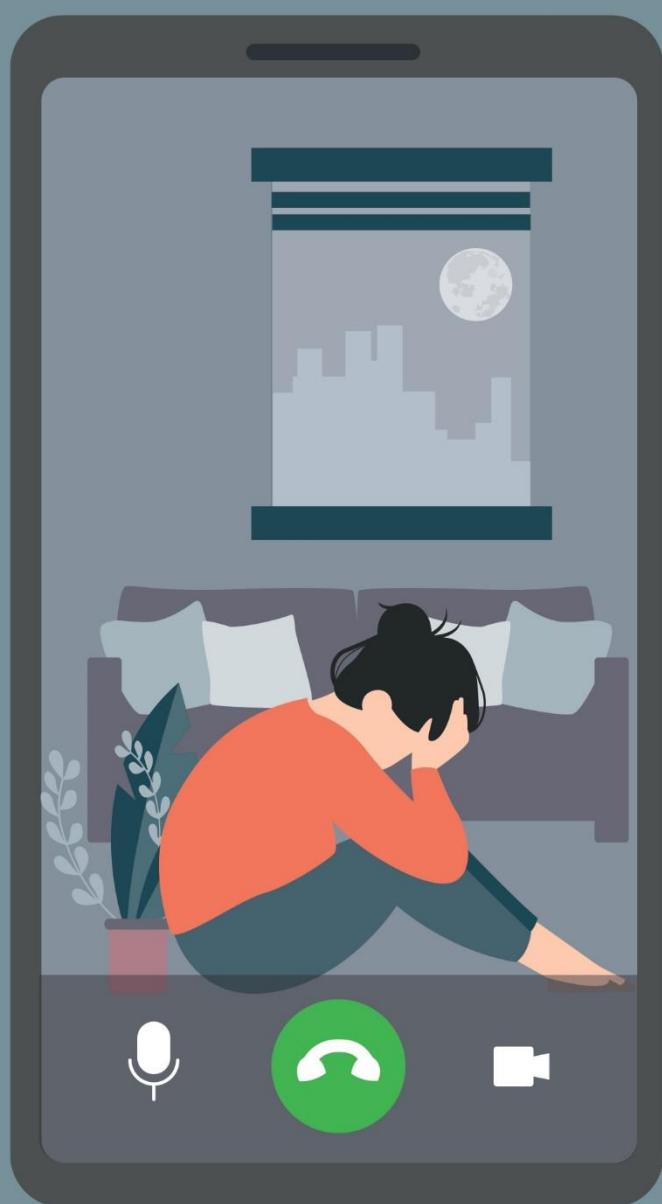
Sense mi
estarien
mill

061

EL SUÏCIDI S'EVITA PARLANT-NE.

Si tens pensaments suïcides o coneixes
algú en situació de risc, truca al 061 i parla
amb un professional sanitari.





061

**Una veu contra
el suïcidi**

#TrioLaVida

/Salut



**Generalitat
de Catalunya**

061 /Salut
Respon