

# EL SUÏCIDI

**ja és la primera causa de mort no natural  
entre els joves de 16 a 35 anys\***

**COM DETECTAR  
ELS INDICIS CLAU  
I ON TROBAR AJUDA?**

**\*Segons el Codi de Risc del Suïcidi de la Generalitat de Catalunya, el 2020 hi va haver 601 temptatives de suïcidi en joves de fins a 18 anys mentre que el 2019 se'n van computar 473.**




# INDICI #1

## CANVI MOLT BRUSC DE L'ESTAT D'ÀNIM O EL CARÀCTER

**Tot i que els i les adolescents presenten variabilitat, ens han de posar alerta els canvis grans, sobtats i intensos.**

**Per exemple: molta més irritabilitat o tancament radical.**




# **INDICI #2**

## **CANVIS EN L'ALIMENTACIÓ**

### **I EN EL SON**

**Deixar de menjar o dormir poden ser indicis de falta d'interès per la vida.**



# **INDICI #3**

## **DESGANA A L'HORA DE FER ACTIVITATS QUE FINS ARA LI AGRADAVEN**

**Els i les adolescents poden canviar de gustos, però compte quan percebem total desgana d'un dia per l'altre.**

A woman with long, dark hair is sitting on a light-colored sofa. She is looking down at a laptop keyboard in front of her. The image is in grayscale and has a green border. The text is overlaid on the image.

# **INDICI #4**

## **CERQUES PERILLOSES A INTERNET (PASTILLES, FORMES D'AUTOLESIONAR-SE...)**

**Tot i el seu dret a la intimitat, en cas de sospita s'ha de portar a terme algun tipus de supervisió, i no està malament mirar de tant en tant el seu historial de cerques.**



# **INDICI #5**

## **BAIXADA DEL**

### **RENDIMENT ESCOLAR**

**La desmotivació en els estudis és un símptoma més de falta d'interès per la vida, com no menjar, no fer activitats o no relacionar-se.**

# QUÈ FER EN CAS DE SOSPITA?

1. **Dir-ho al pediatre o al metge/essa de capçalera** perquè n'estigui informat/ada i pugui activar tots els recursos públics.
2. Buscar tota mena de **recursos** al nostre entorn (associacions especialitzades, grups d'ajuda...), sense por, per fer prevenció a temps.
3. Si es disposa de mitjans, **contactar amb un psicòleg o psicòloga**.
4. **No escampar-ho** massa en el seu entorn més proper per salvaguardar la seva intimitat i no estigmatitzar la persona.

## ALGUNS RECURSOS

### Guies per a la prevenció del suïcidi:

[https://acps.cat/wp-content/uploads/2017/08/ACPS\\_triptyc.pdf](https://acps.cat/wp-content/uploads/2017/08/ACPS_triptyc.pdf)

[https://www.cnjc.cat/sites/default/files/actualitat/adjunts/encarem\\_el\\_suicidi\\_juvenil\\_cnjc.pdf](https://www.cnjc.cat/sites/default/files/actualitat/adjunts/encarem_el_suicidi_juvenil_cnjc.pdf)

**Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi:** <https://acps.cat/>

### Directori del COPC per cercar un/a professional de la psicologia:

<https://www.copc.cat/ventanilla-unica/directorio-profesional/pag/1>



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

**Grup de Treball Psicologia d'Emergències**



**112 Intervenció immediata**  
**062 Salut Respon**