

EL SUICIDIO

ya es la primera causa de muerte no natural entre los jóvenes de 16 a 35 años*

**¿CÓMO DETECTAR
LOS INDICIOS CLAVE
Y DÓNDE ENCONTRAR
AYUDA?**

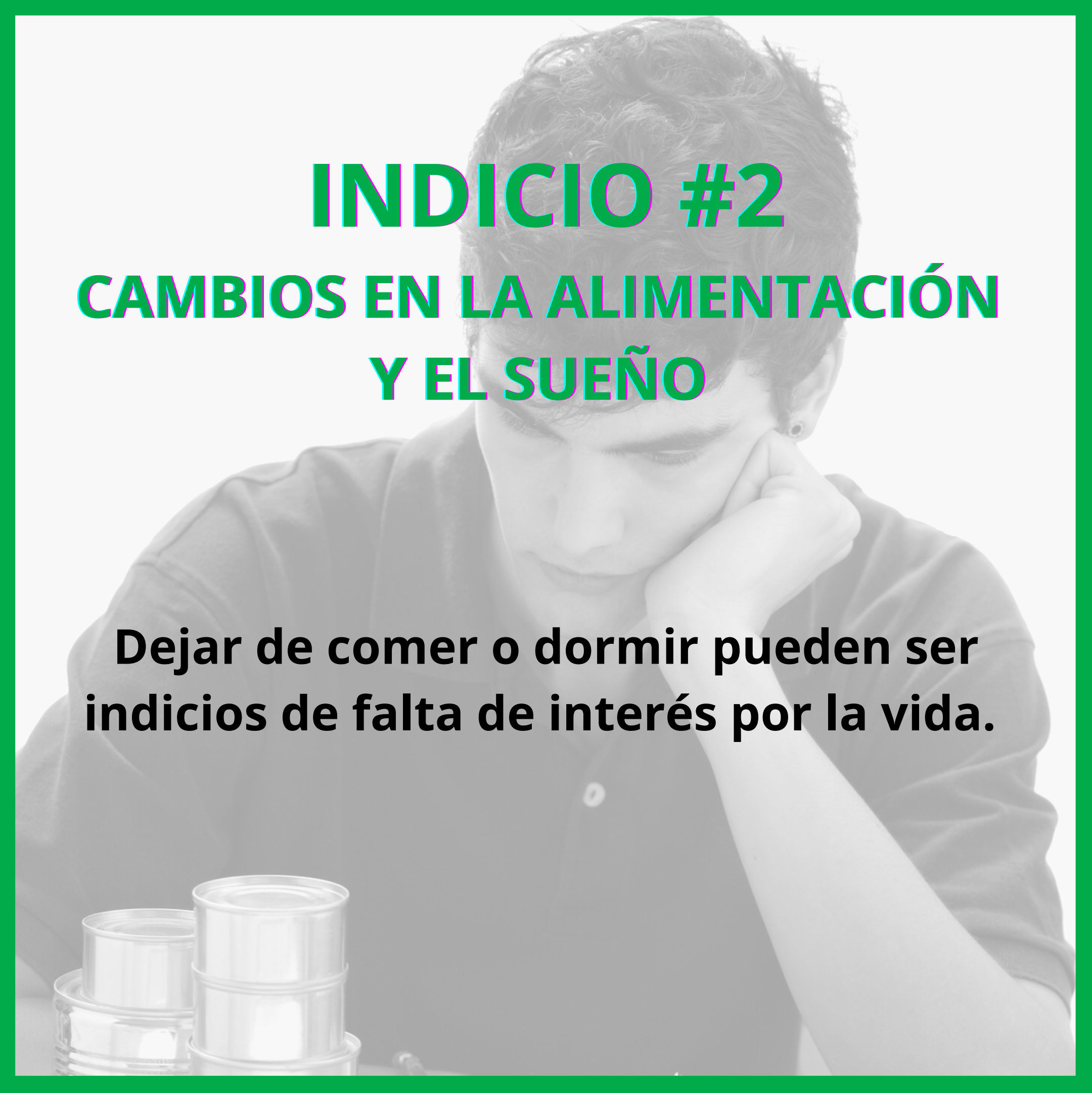
*Según el Código de Riesgo de Suicidio de la Generalitat de Catalunya, en 2020 se contabilizaron 601 tentativas de suicidio en jóvenes de hasta 18 años mientras que en 2019 fueron 473.

A young person wearing a dark hoodie is shown from the chest up, looking down with a somber expression. The background is a blurred outdoor setting. The text is overlaid on the image in a bright green color with a black outline.

INDICIO #1

CAMBIO MUY BRUSCO DE ESTADO DE ÁNIMO O CARÁCTER

**Aunque los y las adolescentes presentan
variabilidad, nos han de alertar los
grandes cambios, repentinos e intensos.
Por ejemplo: mucha mayor irritabilidad
o encierro radical.**



INDICIO #2

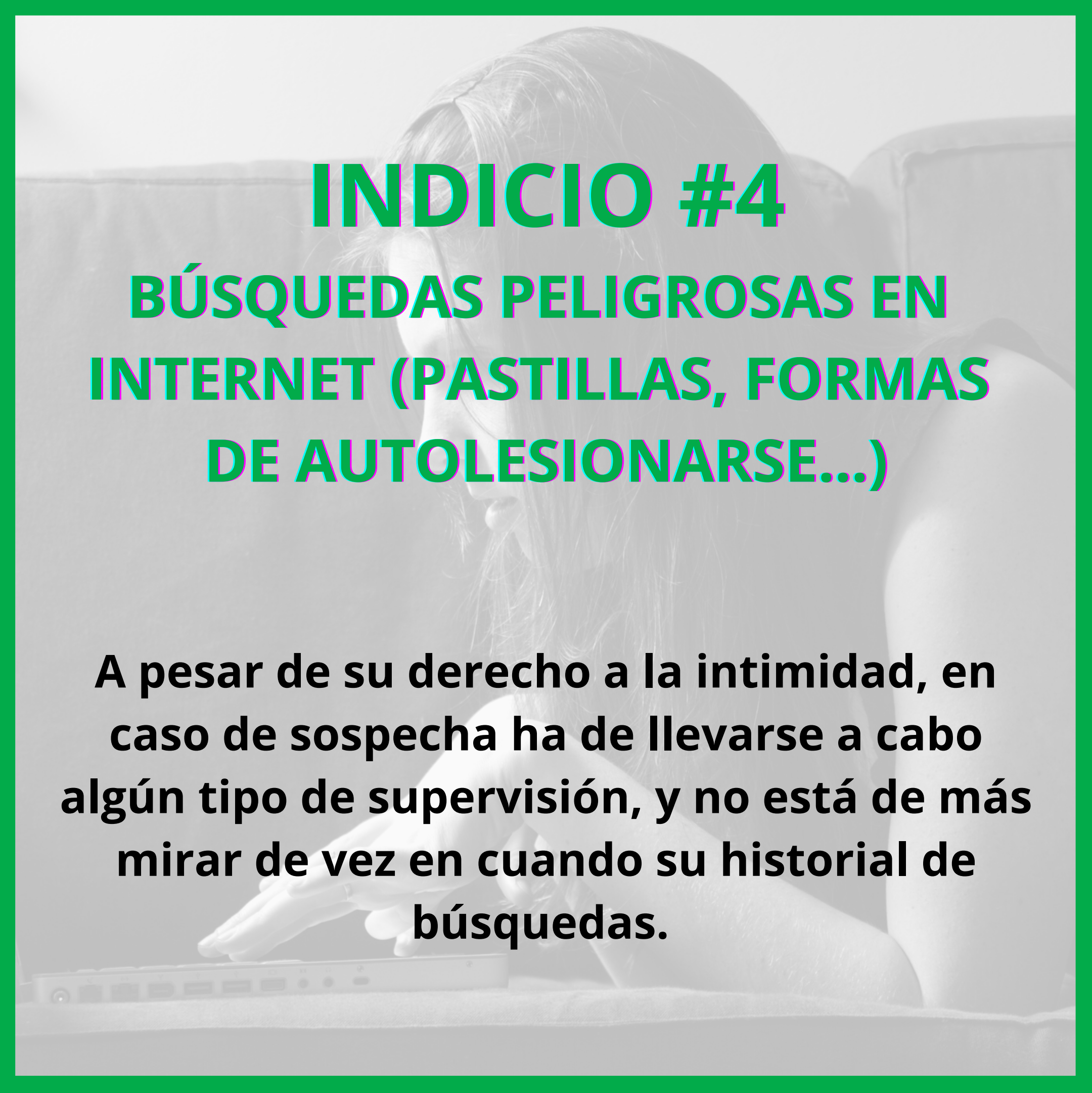
CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN Y EL SUEÑO

Dejar de comer o dormir pueden ser indicios de falta de interés por la vida.

INDICIO #3

**DESGANA A LA HORA DE REALIZAR
ACTIVIDADES QUE HASTA AHORA
LE GUSTABAN**

Los y las adolescentes pueden cambiar de gustos, pero cuidado si percibimos total desmotivación de la noche a la mañana.

A woman with long, light-colored hair is sitting on a light-colored sofa. She is looking down at a laptop keyboard in front of her. The image is semi-transparent, allowing the text to be overlaid. The text is in a bold, green font with a black outline.

INDICIO #4

BÚSQUEDAS PELIGROSAS EN INTERNET (PASTILLAS, FORMAS DE AUTOLESIONARSE...)

A pesar de su derecho a la intimidad, en caso de sospecha ha de llevarse a cabo algún tipo de supervisión, y no está de más mirar de vez en cuando su historial de búsquedas.



INDICIO #5

BAJADA DEL

RENDIMIENTO ESCOLAR

La desmotivación en los estudios es un síntoma más de falta de interés por la vida, como no comer, no realizar actividades o no relacionarse.

¿QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA?

1. **Decírselo al pediatra o al médico/a de cabecera**, para que esté informado/a y pueda activar todos los recursos públicos.
2. Buscar todo tipo de **apoyos** en nuestro entorno (asociaciones especializadas, grupos de ayuda...), sin miedo, para prevenir a tiempo.
3. Si se dispone de recursos, **contactar con un psicólogo o psicóloga**.
4. **No difundirlo** demasiado en su entorno más cercano para salvaguardar su intimidad y no estigmatizar a la persona.

ALGUNOS RECURSOS

Guías para la prevención del suicidio:

https://acps.cat/wp-content/uploads/2017/08/ACPS_triptic.pdf

https://www.cnjc.cat/sites/default/files/actualitat/adjunts/encarem_el_suicidi_juvenil_cnjc.pdf

Asociación Catalana para la Prevención del Suicidio: <https://acps.cat/>

Directorio del COPC para buscar a un/a profesional de la psicología:

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



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Grupo de Trabajo Psicología de Emergencias



112 Intervención inmediata
062 Salut Respon