

10 de setembre

Dia mundial per  
**PREVENCIÓ  
DEL SUÏCIDI**

[saludypersona.org](http://saludypersona.org)

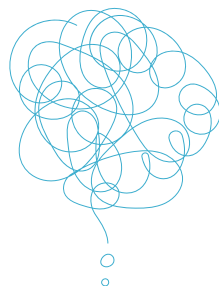




## CANVIANT LA NARRATIVA SOBRE EL SUÏCIDI A L'ENTORN LABORAL

El **Dia Mundial de la Prevenció del Suïcidi** cerca conscienciar sobre la importància de parlar obertament sobre la salut mental.

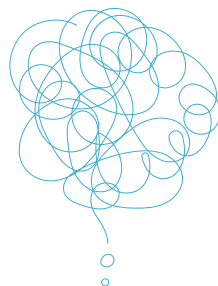
Sota el lema **Canviant la narrativa sobre el suïcidi**, impulsat per l'Associació Internacional per a la Prevenció del Suïcidi (IASP) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'objectiu és fomentar l'empatia, la conversa i el suport tant personal com laboralment.





## EL PROBLEMA EN XIFRES

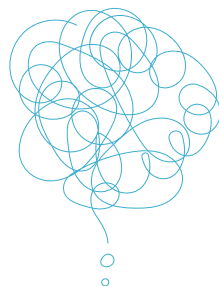
- **+720.000 morts** per suïcidi cada any al món (OMS, 2023).
- És la **3<sup>a</sup> causa de mort entre joves** de 15–29 anys (OMS).
- A Espanya (2022): **4.227 morts, la principal causa externa** (INE).
- En **joves de 15 a 19 anys, es van registrar 75 morts**, el nombre més alt en una dècada (INE, 2022).
- Els **casos d'ideació i intent en adolescents s'han multiplicat per més de 20** a la darrera dècada (Fundació ANAR, 2023).





## PER QUÈ CANVIAR LA NARRATIVA?

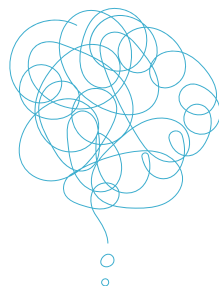
- El silenci, l'estigma i els prejudicis dificulten que les persones demanin ajut.
- Parlar sobre el suïcidi no augmenta el risc, ans al contrari: **fomenta la recerca de suport i la prevenció** (OMS, IASP).
- Canviar la narrativa vol dir **passar de veure el suïcidi com un tabú a reconèixer-lo com un problema de salut pública** que es pot prevenir.
- Promoure l'empatia, la comprensió i l'accés als recursos pot salvar vides.
- Cada conversa sincera pot ser el primer pas cap a la recuperació duna persona en crisi.





## QUÈ NO FER

- Evitar frases com «anima't», «n'hi ha que estan pitjor» o «no és per a tant».
- **NO ignorar senyals d'alerta** com canvis bruscs en el comportament, l'aïllament o els comentaris sobre la mort.
- **NO transmetre prejudicis o estigmes:** el suïcidi no és un acte de debilitat ni una elecció egoista.
- **NO difondre rumors ni comentaris sobre intents de suïcidi:** la confidencialitat és clau per al respecte i la confiança.
- **NO deixar sola una persona que ha manifestat pensaments suïcides** sense assegurar-se que rebí l'ajut adequat.





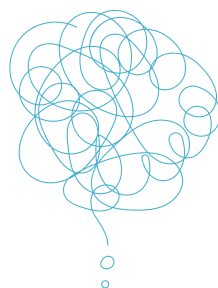
## COM ACTUAR A L'ENTORN LABORAL

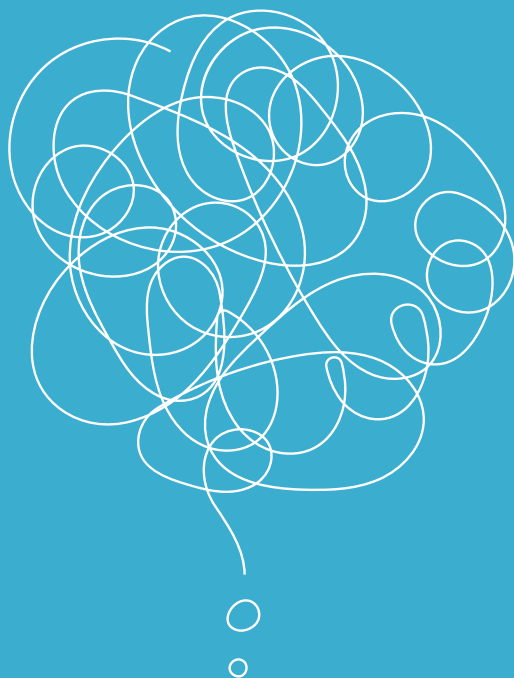
### A nivell personal

- Escolta activa, sense jutjar.
- Ofereix suport «Soc aquí si vols parlar».
- No minimitzeu el dolor de l'altre.

### A nivell organitzacional

- Crear espais segurs per parlar de salut mental.
- Difondre recursos d'ajuda (línies telefòniques, psicòlegs, programes de benestar).
- Incloure tallers o xerrades sobre salut emocional.





Recuerda que dispones de:  
Servicio Gratuito de Apoyo Psicológico 24 h

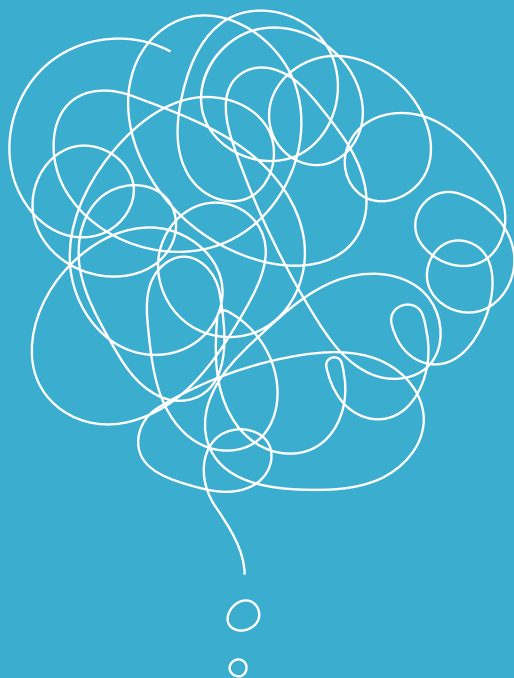
**900 494 279\***

**Indicando clave de acceso**

*\*Las llamadas son anónimas, ILIMITADAS Y GRATUITAS.*

[saludypersona.org](http://saludypersona.org)





Salud  
y Persona  
fundación

Recorda que disposes de:  
Servei Gratuït de Suport Psicològic 24 h

**900 494 279\***

**Indicant clau d'accés**

*\*Les trucades són anònimes, IL-LIMITADES I GRATUÏTES.*

[saludypersona.org](http://saludypersona.org)

