



## Dia Mundial per a la Prevenció del Suïcidi

El 10 de setembre, se celebra el Dia Mundial per a la Prevenció del Suïcidi, amb l'objectiu de reduir la taxa de suïcidis en el món.

### Quin són els indicis que ens poden alertar d'un risc de suïcidi?

1. Canvi molt brusc de l'estat d'ànim: Estiguem pendents de canvis en l'estat d'ànim grans, sobtats i intensos.
2. Canvi d'hàbits saludables en l'alimentació i en el son: Si es presenten canvis en l'alimentació (deixar de menjar) o en el son (deixar de dormir) poden ser un indicati més de falta d'interès per la vida.
3. Baixada del rendiment escolar o laboral: La falta de motivació en els estudis o en el treball és símptoma de falta d'interès per la vida.
4. Baixa motivació a l'hora de fer activitats que li agradaven: Estiguem alerta quan percebem una apatia o desgana d'un dia per l'altre.
5. Cerques perilloses a internet (pastilles, formes d'autolesionar-se...)

### Què puc fer si detecto un dels indicis comentats anteriorment?

1. **Comunicar.** Demanar ajuda a algú proper en el que confii.
2. **Telèfon d'emergència.** Posar-me en contacte amb:
  - a. Telèfon d'atenció gratuït per prevenir el suïcidi: 900 925 555

- b. Intervenció immediata: 112
- c. Salut Respon: 061
- 3. **Professional.** Demanar ajuda a un metge de capçalera o si la situació ho permet, contactar amb un/a psicòleg/a.
- 4. **Recursos.** És interessant poder estar vinculat en algun recurs.
  - Konsulta'm
    - És gratuït, sense cita prèvia i el pots trobar a tots els districtes.  
<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/konsultam>
  - ACPS - Associació Catalana de Prevenció del Suïcidi
    - Ubicació: Viladomat, 127 (08015) Barcelona [Espai Barcelona Cuida]
    - Contacte: 652 873 826 / [info@acps.cat](mailto:info@acps.cat)
    - Horari: Dimarts de 17:00 a 19:00. Cal demanar cita prèvia (servei gratuït)
    - Web: <https://acps.cat/>
  - DSAS - Després del Suïcidi
    - Ubicació: Almogàvers 46-48 3r 3a (08018) Barcelona
    - Contacte: 662 545 199 / [info@despresdelsuicidi.org](mailto:info@despresdelsuicidi.org).
    - Horari: Cal demanar cita prèvia per accedir al servei.
    - Web: [www.despresdelsuicidi.org](http://www.despresdelsuicidi.org)
  - Telèfon de Prevenció del Suïcidi
    - Ubicació: Viladomat, 127 (08015) Barcelona
    - Contacte: 900 92 55 55/  
[administracio@telefonoesperanza.com](mailto:administracio@telefonoesperanza.com)
    - Horari: 24/7 els 365 dies de l'any
    - Web: [www.telefonoesperanza.com/ca/prevencio-suicidi](http://www.telefonoesperanza.com/ca/prevencio-suicidi)