

10 DE SETEMBRE

Dia Mundial de la Prevenció del Suïcidi



Conèixer els senyals d'alerta, salva vides

Com puc detectar si una persona té risc de suïcidi?

Normalment hi ha **senyals d'alerta** que ens permeten una detecció precoç i és important conèixer-los per a poder minimitzar els riscos.

SENYALS VERBALS:

"No valc per a res", "Estaríeu millor sense mi", "El que em passa no té solució", "Vull acabar amb tot", "M'agradaria desaparèixer", "Vull descansar", "No vull continuar vivint", "Em pregunto com seria la vida si estigués mort", "No vull viure amb aquest patiment"...

SENYALS NO VERBALS:

- ✓ Observació o sospita d'acumulació de fàrmacs.
- ✓ Sospita d'autolesions.

SENYALS FÍSQUES:

- ✓ Descuit de la imatge, aparença, vestimenta i higiene personal.
- ✓ Queixes físiques persistents com dolor crònic.

TAMBÉ HI POT HAVER ALTRES SIGNES COM:

- ✓ Manifestació explícita d'idees autolítiques.
- ✓ Comportament suïcida (talls superficials, erosions...).
- ✓ Canvis recents com:
 - Retraïment
 - Cessament de comunicació amb el personal sanitari
 - Empitjorament de l'estat mental
 - Reducció de les ingestes
 - Negativa o incompliment terapèutic

Com he d'actuar davant d'aquests senyals?

EN PRIMER LLOC, L'APROPAMENT

Quina ha de ser la nostra posició?

- ✓ Oferir escolta activa o ventilació emocional.
- ✓ Dirigir-nos-hi amb empatia: "entenc pel que pots estar passant..."
- ✓ Encoratjar la persona que ens avisi si empitjora o presenta malestar psíquic en aquell instant.

Què cal evitar?

- ✓ NO jutjar.
- ✓ NO mentir o treure importància a les mesures que prendrem.

DESPRÉS, EL TREBALL EN EQUIP

- ✓ Revisar si a la Història Clínica Compartida (HCC) hi ha antecedents de conducta suïcida previs.
- ✓ Assegurar el registre a la Història Clínica Compartida (HCC) i a la Declaració d'Incidents (DDI) en cas de qualsevol comportament suïcida.
- ✓ Treball Multidisciplinar :
 - Informar al metge referent del cas o de guàrdia.
 - Interconsulta (IC) a psiquiatria o contactar amb psiquiatre de guàrdia.
- ✓ Extremar mesures com:
 - Farmacovigilància (evitar acumulació de medicació).
 - Revisió de pertinences (guardar les pertinences que puguin ser utilitzades com a mètodes autolesius).
 - Evitar utensilis tallants tant en alimentació (coberts, vaixel·la de porcellana...) com en higiene (fulles d'afaitar, tisores...).
 - Barreres arquitectòniques (finestres tancades).
- ✓ Cal afavorir l'acompanyament i la vigilància:
 - Habitació compartida.
 - Monitorització de videovigilància en cas que l'usuari requereixi aïllament.
 - Afavorir l'acompanyament familiar el màxim de temps possible.