

Quan cal anar a urgències?

- Quan el fill/a té un pla per suïcidar-se, especialment quan aquest pla és molt detallat.
- Quan ha aconseguit medicació tot i el control que fan per evitar-ho.
- Quan ha escrit una carta de comiat.
- Quan han trobat proves de que ho ha pogut voler intentar de nou (restes de sang, caixes de medicació buida,...)

Recordin

Quan el seu fill necessiti atenció urgent és preferible que acudeixin al servei d'urgències de l'Hospital Sant Joan de Déu d'Esplugues.

En cas de no poder-lo portar truquin al **112 o al 061**.

*Elaborat per l'equip assistencial
del CSMIJ Sant Boi*



Orienta't

un servei de la  **Orienta**

C. Vidal i Barraquer, 28
08830 - Sant Boi de Llobregat
T. +34 936 358 810
orientat@orientat.org



www.orientat.org



orienta
orienta't

Com prevenir
quan hi ha
risc de suïcidi
d'un fill

www.fundacioorienta.com

El suïcidi és la complicació més important dels trastorns psiquiàtrics. No es poden prevenir tots els suïcidis però una correcta avaluació i intervenció poden reduir els riscos en molts pacients. Les autolesions, les idees de suïcidi, les temptatives de suïcidi, són diferents maneres de manifestar un fort malestar psíquic.

- Les autolesions és quan una persona s'infringeix dany corporal sense intenció suïcida (talls, cremades, cops, rascades,...).
- Les idees de suïcidi són els pensaments, plans o desitjos persistents d'un subjecte a cometre suïcidi en situacions d'estrès intolerable.
- Els intents de suïcidi o temptatives de suïcidi és un acte suïcida que s'ha detingut en el seu camí i que el seu resultat no ha estat la mort.

Aquestes manifestacions requereixen intervencions diferents, però **totes elles necessiten ser ateses per professionals de la salut mental.**

Què fer quan hi ha signes d'alarma?

Cal mantenir un clima de confiança que permeti comunicar-se amb sinceritat i tranquil·litat:

- Si el seu fill els explica que ha pensat en moments de crisi que estaria millor mort o que vol desaparèixer no es facin còmplices seus d'aquests temes: escullin la vida del seu fill/a per damunt de mantenir la seva "confiança".
- **Demanim ajuda al seu metge de primària de manera preferent.** En cas d'estar vinculats amb un **Centre de Salut Mental** contactin amb ells o intentin avançar la visita amb el seu terapeuta referent. I en cas de no ser possible cap de les dues anteriors opcions acudeixin a urgències de l'Hospital de Sant Joan de Déu d'Esplugues.
- **Recordin-li que no està sol**, que vostès estan aquí per si ell/a els necessita i que poden ajudar-lo.

- **Prenguis seriosament les senyals d'alarma**, no tingui por de preguntar-li pels seus pensaments de suïcidi, això l'ajudarà a expressar les seves emocions i no sentir-se sol.
- **És important no jutjar**, ni explicar-li's les possibles raons que vostès imaginin per estar així: facilitin que ell/a pugui pensar-hi i expressar lliurement les seves preocupacions i malestars.
- **Permetin que pugui expressar lliurement els seus sentiments i pors.** Mostrin-se molt respectuosos. Intentin comprendre com ha arribat a aquesta situació.
- Procurin **transmetre esperança** i possibilitat de canvis. Usin comentaris tipus: "entenc que et sents malament però quan puguis tranquil·litzar-te segurament ho sabràs veure d'una altra manera".
- **No el renyin:** ell/a no és culpable del seu malestar ni de no tenir suficients recursos personals per fer front i/o gestionar les seves dificultats.
- **Evitin reptar-lo**, no facin comentaris del tipus "no ets capaç". Aquesta actitud pot empènyer-lo a tirar endavant amb la conducta suïcida.
- **Asseguri-se'n que el seu fill/a acudeix a les visites de seguiment psicològic i/o psiquiàtric.**
- Els pensaments de mort no desapareixen fàcilment. Necessita el recolzament de la família i dels amics.
- Davant de qualsevol dubte consulti amb el seu professional de referència.

Què pot fer la família quan hi ha alt risc de suïcidi?

És important prendre mesures de prevenció per cuidar els fills: Cal vetllar per la seguretat del fill/a i, per això és important que:

- **Estigui acompanyat d'un adult durant les 24 hores**, sense excepcions, mentre duri la crisi. No el deixin sol/a.
- **Cal tenir controlat que no tingui objectes al seu abast amb el que es pugui fer mal** (tisores, ganivets, objectes de vidre, cúters, medicació,...). Aquesta mesura cal mantenir-la durant almenys un any després de la temptativa.