

**“Parlar i escoltar, salva vides”**  
**La Federació Salut Mental Catalunya engega una  
campanya de prevenció de la mort per suïcidi  
coincidint amb el Dia Mundial**

***El suïcidi és la primera causa de mort prematura entre els joves a Catalunya.***

***L’OMS alerta que el suïcidi és un problema de salut global: per cada mort per suïcidi, hi ha 20 persones més que ho intenten.***

***L’OMS celebra cada 10 de setembre el Dia Mundial per la Prevenció del Suïcidi per sensibilitzar i trencar el tabú que encara suposa avui dia.***

---

Amb motiu de la celebració aquest **dimarts 10 de setembre** del **Dia Mundial per a la Prevenció de la Mort per Suïcidi**, la Federació Salut Mental Catalunya, amb la col·laboració de les entitats “**Després del Suïcidi – Associació de Supervivents**” (DSAS), **Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l’Atenció al Supervivent** (APSAS) i **Mans Amigues – Dol per Suïcidi (DSMA)**, posa en marxa la campanya **“Parlar i escoltar, salva vides”**, amb l’objectiu de millorar la **informació i prevenció de la mort per suïcidi**, i oferir un recull de **recursos i entitats** que treballen per donar suport i sensibilitzar sobre aquesta problemàtica de salut mental al territori, massa vegades silenciada.

El suïcidi és la causa de mort prematura que més ha augmentat a Catalunya als darrers anys, i és la primera causa de mort entre els 16 i 35 anys. La mort per suïcidi és un **fenomen multicausal**, en el qual hi ha una desesperança i **patiment com a factor comú**, però múltiples motius. Algunes dades oficials apunten que el 90% de les persones que se suïciden presenten una afectació de la salut mental prèvia, però també hi ha molts professionals que pensen que el suïcidi no és sempre conseqüència d’un trastorn mental, especialment en l’adolescència.

Com a societat, ens trobem davant un problema social, no individual, d’una magnitud que urgeix a actuar no només des d’una vessant sanitària, sinó també social i legal, i treballar, amb urgència, per la prevenció i l’atenció a les persones supervivents.

### **Un problema de salut global al món**

L’Organització Mundial de la Salut (OMS) xifra en 800.000 les morts per suïcidi que es produeixen cada any al món. O el que és el mateix: **una mort cada 4 segons**. Una **mortalitat superior a la causada per les guerres i els homicidis** i que és la **segona causa de mort en persones de 16 a 25 anys**. Les morts per suïcidi d’**homes tripliquen a les de les dones** i el 75% dels casos es produeixen en països amb ingressos mitjans o baixos.

Una altra dada que alerta sobre la necessitat de treballar en la prevenció, és que **per cada mort per suïcidi hi ha 20 persones més que ho intenten**. Per tot això l’OMS considera la mort per suïcidi com un problema de salut global i celebra cada 10 de setembre el Dia Mundial per a la Prevenció del Suïcidi.

A nivell estatal, segons les dades del Instituto Nacional de Estadística, **les morts per suïcidi a l’Estat espanyol es van incrementar un 3,1% al 2017**, amb 3.679 casos: 2.718 homes i 961 dones; una mitjana de 10 morts per suïcidi diàries.

## Catalunya: crisi econòmica i població jove

Catalunya va registrar un total de **495 morts per suïcidi al 2017: 366 homes i 129 dones**, segons dades de l'*Anàlisi de la mortalitat a Catalunya* (Departament de Salut, 2017). El suïcidi és la **mort prematura que més ha incrementat** als darrers anys, segons l'estudi *Evolució de la mortalitat per suïcidi a Catalunya en el període 2000-2013: quin impacte ha tingut la crisi econòmica?* de la Central de Resultat (Departament Salut). La taxa de morts per suïcidi a Catalunya és de 7,2 casos per 100.000 habitants, més baixa en relació amb altres països europeus.

El suïcidi és la **primera causa de mort en la població catalana de 16 a 35 anys**, com es recull a la guia *Encarem el suïcidi juvenil guia de prevenció del suïcidi i acompanyament del dol* (Consell Nacional de la Joventut de Catalunya, 2018). Segons la mateixa guia, el 42% de les persones joves trans han tingut intents de suïcidi.

## La importància de la prevenció

Aquestes xifres alerten de la urgència de treballar per la prevenció. Sovint es parla del suïcidi com de la **mort silenciada** i de la **necessitat d'informar i sensibilitzar** per millorar la prevenció, com s'ha fet en el cas dels accidents de trànsit, el consum de drogues i alcohol, o el VIH/Sida, per exemple. Segons l'*Anàlisi de la mortalitat a Catalunya* (Departament de Salut, 2017) la **taxa de mortalitat dels accidents de trànsit** ha passat de **12,60** (morts per cada 10.000 habitants) al 1999 a **3,24** al 2017. En el cas de les **morts per suïcidi**, la taxa només s'ha reduït de **6,97 a 5,81**.

Una informació rigorosa als **mitjans de comunicació**, amb testimonis de recuperació i sense sensacionalisme, pot ajudar molt en aquest sentit. Altres estratègies de prevenció passen per **garantir el coneixement i l'accés de la ciutadania als recursos** existents (de salut mental, sociosanitaris, associacions..), i les polítiques públiques i plans d'acció de totes les **administracions**.

I finalment, seguint el lema de la campanya de la Federació SMC, **Parlar i escoltar, salva vides**. No tenir por a explicar el que ens passa ajuda a **trencar amb l'estigma** sobre els problemes emocionals i de salut mental i **l'aïllament social**, i oferir una **escolta activa** sense emetre judicis o treure importància al patiment de l'altre és la millor manera de prevenir la mort per suïcidi.

## El Dia Mundial de la Salut Mental, dedicat també a la prevenció del suïcidi

La campanya "**Parlar i escoltar, salva vides**" seguirà en marxa fins a meitat d'octubre ja que, aquest any, el lema escollit per la celebració internacional del Dia Mundial de la Salut Mental gira entorn la prevenció de la mort per suïcidi. A Catalunya, el **Dia Mundial de la Salut Mental 2019** se celebrarà el **dissabte 12 d'octubre** a la localitat de **Sort** i estarà coorganitzat per la **Federació Salut Mental Catalunya** i l'**Associació Salut Mental Pallars**.

---

**Per més informació i testimonis:** Lydia Santín | [premsa@salutmental.org](mailto:premsa@salutmental.org) | 605 912 718

**[www.salutmental.org](http://www.salutmental.org)**

Dades, infografies, recursos, vídeos, etc, al web de la campanya "**Parlar i escoltar, salva vides**"  
[Recomanacions als mitjans audiovisuals sobre el tractament informatiu de la mort per suïcidi](#)  
[Recomanacions per informar sobre salut mental](#) (Obertament)  
[Infografies sobre mort per suïcidi](#)  
[Guia "Com acompanyar millor en salut mental"](#)  
["Guia de salut mental"](#)