

“Tots tenim un paper en la prevenció del suïcidi”

Amb motiu del Dia Internacional per la Prevenció del Suïcidi, 10 de setembre

Suïcidi. Una paraula que pràcticament tothom en té una idea formada del que és, però que generalment incomoda. Per què no se'n parla gaire als mitjans de comunicació? Segurament hi ha una part d'estigma, però potser també hi ha un bocí de prudència. Això vol dir que no se n'ha de parlar? Els darrers anys, les persones, col·lectius i entitats que malden per la prevenció del suïcidi han posat èmfasi en el fet que cal trencar el silenci i se n'ha de parlar. En aquest sentit, l'any 2003 l'Associació Internacional per la Prevenció del Suïcidi (<http://iasp.info>) conjuntament amb l'Organització Mundial de la Salut van establir el 10 de setembre com el Dia Mundial per a la Prevenció del Suïcidi, un esdeveniment basat en la promoció i la comunicació per transmetre el missatge que el suïcidi es pot prevenir.

El lema triennal vigent encara enguany és “Creant esperança mitjançant l'acció” i és un recordatori que hi ha una alternativa al suïcidi, i pretén inspirar confiança en què les nostres accions, per grans o petites que siguin, poden donar esperança als qui lluiten per tirar endavant. Justament el missatge és que tots tenim un paper en la prevenció del suïcidi, cadascú des del lloc que li correspon en cada moment: veïna, parella, amic, mare, tiet, companya de feina, professional de la salut, fill, néta, mestre... I com ho hem de fer, això? D'entrada estar atents al nostre entorn, veure les persones que poden estar-se plantejant el suïcidi. S'ha dit moltes vegades, la persona que pensa en el suïcidi vol deixar de patir.

Poder arribar a aquestes persones i poder transmetre que no estan soles és un primer pas. No cal dir què han de fer ni donar solucions, tan sols oferir un espai d'escolta a allò que l'està preocupant. Sovint el sol fet d'interessar-nos de forma sincera i sense prejudicis pot marcar la diferència per aquella persona que està en risc. Un altre punt important és no deixar sola a la persona si hi ha un risc imminent i acompanyar-la per poder rebre ajuda professional.

Acció Infermera sobre la Salut Mental

Tenint en compte la importància que té parlar sobre el suïcidi en tots els àmbits, aquest tema enguany serà el protagonista en l'obertura de la 9a Jornada Catalana d'Infermeria de Salut Mental que el Col·legi d'Infermeres i infermers de Barcelona (COIB) organitza el dijous, dia 5 d'octubre. Una primera comunica-

ció, en format diàleg, que com a infermera especialista en salut mental, compartiré amb la Dra. Cecília Borràs, psicòloga i Presidenta de *Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS)*.

El lideratge infermer en la salut mental també estarà present durant la jornada en altres dues taules: una centrada en l'enfocament infantojuvenil i l'altra en adults. Malgrat aquest lideratge, Catalunya és l'única comunitat autònoma que forma Infermeres Especialistes en Salut Mental, i després no reconeix la categoria professional, fet que provoca que molt talent marxi cap altres comunitats que els hi atorga aquest reconeixement.

El paper dels Mitjans de Comunicació

Fa anys, es va establir una mena de pacte de silenci sobre el suïcidi als mitjans de comunicació per l'anomenat “Efecte Werther”, que postula que el fet de parlar de suïcidi als mitjans de comunicació provoca més suïcidis.

Però el que han demostrat els estudis és que segons com es tracta el suïcidi als mitjans sí que pot afavorir el “pas a l'acció” a aquelles persones que per diferents circumstàncies ja estan en una situació de risc. Per aquestes persones “vulnerables”, el fet de sentir parlar del suïcidi en termes inadequats (mitificant o glorificant el fet, plantejant que no hi havia alternatives, explicant amb detalls el mètode emprat, especulant sobre el fet...) pot actuar com un precipitant a realitzar-ho.

Ara bé, si els mitjans de comunicació parlen del suïcidi com el fenomen multifactorial que és, posant testimonis de recuperació, donant veu a supervivents (persones que sobreviuen al suïcidi d'un ésser estimat), informant que es pot ajudar a les persones que es troben en aquesta situació i on trobar ajuda, llavors es produeix l'efecte contrari, l'“Efecte Papageno”, que el que fa és convertir els mitjans de comunicació en agents preventius del suïcidi.

Dra. Judit Pons

Infermera especialista en Salut Mental.

Referent dels programes d'atenció a la conducta suïcida Consorci Hospitalari de Vic.

Membre de l'Associació Catalana d'Infermeria en Salut Mental.



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA