

42 persones van intentar llevar-se la vida l'any passat a l'Alt Empordà

► Impulsen un pla de xoc amb la campanya de prevenció «No el deixis caure en el pou del suïcidi» davant l'augment de casos

Sònia Fuentes
FIGUERES/ROSES



■ «L'impacte inicial de viure de prop una mort per suïcidi deixa una cicatriu que és per sempre», ho explica Jordi Costa, president de la recentment creada «Associació Tramuntana. Després del suïcidi», amb seu a l'Alt Empordà. L'associació destaca la importància de les polítiques públiques i els plans de prevenció per abordar aquesta crisi de salut pública. «És una problemàtica que es pot prevenir». Des del mes de setembre, a Figueres, s'han muntat grups de suport als supervivents dels suïcidis, que han patit la mort d'un ésser estimat.

A Catalunya, el pla de prevenció de la conducta suïcida, en marxa des del 2021 fins al 2025, s'adreça a millorar les estratègies preventives. Ara el Departament de Salut està intensificant les seves accions en la campanya *No el deixis caure en el pou del suïcidi* per prevenir els suïcidis amb accions a les capitals de comarca d'arreu de Catalunya. Especialment en àrees com la Regió Sanitària Girona, on s'observa un preocupant augment dels casos d'ideació del suïcidi. Els indicadors del Codi Risc Suïcidi revelen un increment del 40% en la detecció de conductes suïcides a la Regió Sanitària Girona. Les activacions durant el 2023 del Codi Risc Suïcidi representen una taxa de 3,3 casos per cada 10.000 habitants, sent les comarques de la Selva i Gironès-Pla de l'Estany les que tenen una taxa més alta: de 3,8 casos per cada 10.000 habitants. A l'Alt Empordà, tot i tenir una taxa del 2,8 per cada 10.000 habitants, es veu com aquesta greu problemàtica va també a l'alça. En aquesta comarca, el 2022, va haver-hi 36 temptatives i l'any passat 42. Aquest balanç s'ha fet públic durant la presentació de la campanya de prevenció del suïcidi.

Figueres i Roses són dues de les poblacions adherides a la campanya. La regidora de Sanitat de Roses, M. Àngels Arjona, destaca la necessitat de fer arribar aquest missatge de prevenció a la ciutadania, atesa «la importància que l'entorn pot tenir en casos de persones amb ideacions suïcides. És molt important que familiars, amics i persones properes, puguin detectar situacions de risc i donar



Figueres ha instal·lat vinils durant un mes a la plaça Catalunya i a la Rambla.

AJUNTAMENT DE FIGUERES

Fan accions de carrer per detectar conductes de risc a Figueres i a Roses

La campanya pretén detectar senyals d'alerta especialment en homes de més de 50 anys

REDACCIÓ. FIGUERES/ROSES

■ Figueres i Roses s'han adherit a la campanya que ha iniciat el Departament de Salut, en una acció de carrer per prevenir el suïcidi,

especialment en homes de més de 50 anys. L'acció forma part de la campanya *No el deixis caure en el pou del suïcidi* que el Departament va posar en marxa el desembre passat. A Figueres, s'han instal·lat dos vinils, a la plaça Catalunya i un a la part alta de la Rambla i a Roses, a la riera Ginjolers de Roses. Els vinils, que estaran presents durant un mes, simbolitzen un forat negre que indica allà on es poden trobar les persones amb ide-

ació suïcida. Amb aquesta instal·lació, Salut vol posar èmfasi en la detecció de senyals d'alerta i en la prevenció per part de l'entorn de les conductes que atempten contra la pròpia vida i, també, en demanar ajuda, si cal, trucant al telèfon 061/Salut Respon.

El Departament de Salut de la Generalitat instal·larà temporalment uns vinils a prop de 90 punts de Catalunya, a gairebé totes les ciutats capitals de comarca.

l'avís d'alerta en cas necessari trucant al 061».

En l'última dècada, entre els anys 2012 i 2021, s'han produït a la Regió unes 818 morts per suïcidi, el 74% de les quals han sigut homes, segons dades del Registre de Mortalitat de Catalunya del Departament de Salut. Concretament, el 2022, Catalunya va registrar un total de 609 morts per suïcidi i autolesió, fet que suposa unes 50 defuncions al mes i uns deu suïcidis al mes a la província de Girona.

Per comarques, l'Alt Empordà figura com la tercera comarca gironina amb més casos, segons els informes oficials, amb 28 casos l'any 2022 per darrere de la Selva amb 38 i Gironès amb 31. Són dades extretes de les Estadístiques de

En l'última dècada, entre els anys 2012 i 2021, s'han produït a la regió unes 818 morts per suïcidi

El nombre de suïcidis consumats és més elevat en homes, el percentatge de temptatives és més alt en les dones

Defunció per causa de mort de l'Institut Nacional d'Estadística (INE) i de la Generalitat de Catalunya.

Ideació suïcida a l'alça

Al món, per cada adult que consuma un suïcidi, 20 més ho estan intentant. És una de les 20 causes de defunció més importants a totes les edats a escala mundial. La ideació suïcida ha experimentat un alarmant augment del 16% entre adults durant el 2023, destacant-se la necessitat d'intervenció precoç i efectiva dels professionals de la salut. A Catalunya, les dones i les persones grans són particularment vulnerables a les temptatives de suïcidi.

Amb dades provisionals, s'han



LES XIFRES

257

CASOS

Activats durant l'any 2023, 73 casos més que abans de la pandèmia

► El Codi Risc Suïcidi es va activar en 257 casos durant el 2023, 73 més que abans de la pandèmia.

27,9

%

Dones amb conducta suïcida manifestaven malestar emocional

► En l'Enquesta de Salut de Catalunya, (ESCA 2021), gairebé una de cada tres dones (27,9%) i un de cada cinc homes (17%) manifestaven tenir malestar emocional.

17

CIUTATS

De l'àmbit de Girona acullen accions de prevenció de la conducta de risc

► A la Regió Sanitària Girona, s'ha estès a 17 ciutats capitals de comarca o amb prop de 20.000 habitants -amb un total de 19 vinils-.

identificat 1.904 episodis l'any 2023 en homes d'entre 26 i 64 anys, considerant ideacions i temptatives ateses en el marc del Codi Risc Suïcidi. Aquesta actuació representa una taxa crua de 116 episodis per cada 100.000 habitants. És un 10% més, respecte a l'any anterior. Aquest grup poblacional representa un 9% del total d'episodis registrats al Codi Risc Suïcidi.

El Codi Risc Suïcidi, implementat el 2015 a la Regió, estableix protocols d'actuació per reduir la mortalitat i prevenir conductes suïcides. L'atenció i el suport a aquestes situacions comença amb la detecció i l'activació del circuit d'assistència, un pas crucial per a la prevenció del suïcidi a l'Alt Empordà i més enllà.

S.FUENTES. FIGUERES

■ L'«Associació Tramuntana-Després del suïcidi» es crea el 2023 en l'àmbit de tot Girona, amb la finalitat de generar un espai per a l'acompanyament i el suport dels supervivents que han viscut la pèrdua per suïcidi d'un ésser estimat.

Quin és el punt de partida de l'associació?

L'abril de 2021, el meu pare es va suïcidar i, arran de la seva mort violenta, em vaig sentir completament desorientat. Vaig buscar ajuda d'una psicòloga, però em vaig adonar que faltava alguna cosa. El suïcidi és encara un tema estigmatitzat i tabú del qual no es parla, i la informació és difícil de trobar. Després de buscar per Internet, vaig descobrir associacions d'ajuda per a supervivents del suïcidi. Vaig començar a rebre teràpia a Mataró, però un dia, en tornar cap a Figueres, em vaig adonar que no hi havia cap grup d'ajuda en tota la província de Girona. No podia ser que hagués de recórrer 200 quilòmetres cada dimarts per trobar suport. Així que vaig decidir crear un grup a Figueres i, des de setembre de l'any passat, estem organitzant sessions de suport mutu.

En què consisteixen aquests grups, com es treballen?

Com a associació, volem crear un espai on els supervivents puguin compartir els seus sentiments i l'expressió del dolor. Hem organitzat un entorn de suport emocional on actualment participen unes vuit persones, i aquest espai és dirigit per una professional que acompanya i guia els participants en aquest procés. Ens reunim un dissabte al mes al carrer Poeta Marquina, 2, i l'objectiu és obrir un grup entre setmana, si continuem funcionant i arribem a 12 persones. Quan algú ens contacta, oferim una acollida, la presència de la psicòloga i la meua pròpia, i recomanem que la persona busqui ajuda al CAP, a Salut Mental o a un psicòleg extern perquè pugui ser valorada abans d'entrar al grup. L'objectiu és assegurar que ningú se senti sol després del suïcidi d'un ésser estimat, ja que parlar amb amics pot no ser suficient. Moltes vegades, es viu una sensació de buit, soledat, culpa, vergonya i ràbia, i és important processar aquests sentiments.

Quins primers passos heu fet com a associació?

Hem dut a terme diverses accions per establir col·laboracions i recursos. Ens hem reunit amb el Consell Comarcal i amb totes les entitats pertinents. A finals de l'any passat, vam establir connexions amb l'Hospital, el CAP, Salut Mental de Figueres i estem col·laborant amb els Mossos d'Esquadra de Barcelona, ja que ells són els responsables de comunicar la notícia del suïcidi als familiars. També estan interessats a rebre formació en aquest àmbit. L'objectiu és crear una xarxa sòlida de suport. La nostra entitat és sense ànim de lucre, tot el treball és voluntari i ara comen-

Jordi Costa

President Associació Tramuntana-Després del suïcidi. L'associació treballa des de 2023 en l'àmbit de les comarques gironines donant suport emocional a les persones que han viscut la mort per suïcidi d'un ésser estimat. Organitza grups d'ajuda per acompanyar els supervivents i incideix en la prevenció per reduir el nombre de casos.

«La persona supervivent cal que processi amb ajuda la buidor i soledat»

► «Només el sol fet de parlar del suïcidi ja ajuda a fer prevenció»



Jordi Costa és el president de l'associació d'atenció al supervivent.

EDUARD MARTÍ

cem a disposar de recursos econòmics. Des de l'associació, estem organitzant les primeres jornades a la comarca de Girona.

Quins projectes teniu a curt termini?

El nostre objectiu és continuar difonent la nostra tasca a totes les entitats per tal que puguin derivar-nos persones, establir col·laboracions i rebre retroalimentació mútua. Estem treballant per accedir a la Federació Catalana de Salut Mental i el 16 de març realitzarem una presentació en línia de la nostra entitat. A més, volem desenvolupar un pla de voluntariat per unir-nos a la Federació Catalana de Voluntariat, amb l'objectiu de participar en activitats com curses amb finalitats benèfiques. També ens proposem impulsar una xarxa d'associacions de salut mental per facilitar l'accés dels individus als recursos que ofereix cada entitat. En l'àmbit comarcal, estem treballant per establir connexions amb la Federació Espanyola de Suïcidi per fer-nos socis d'aquestes entitats, ja que això reportaria beneficis per a tot-

hom.

Pel que fa a la prevenció del suïcidi, quina tasca feu?

Estem en converses amb caps de salut mental i referents en salut i benestar per explorar possibles formes de col·laboració. Nosaltres intervinem després que s'hagi produït un suïcidi, però ens hem adonat que parlar obertament sobre aquest tema ja és una forma de prevenció. Estem desenvolupant un projecte per treballar amb persones en risc de suïcidi, especialment amb adolescents i joves, ja que en aquest grup d'edat, de 14 a 29 anys, es registren més casos. Tenim la intenció d'oferir xerrades als instituts. Anteriorment, aquesta problemàtica afectava principalment persones de més edat, però ara s'ha observat una disminució de l'edat dels afectats. A més, estem incorporant una altra psicòloga al nostre projecte.

Una feina important per visibilitzar el suïcidi.

Sí, per exemple, als grups de suport emocional estàs amb persones que viuen la mateixa situació que tu,

però encara no les coneixes i de vegades pot costar expressar els sentiments. Jo, des del primer dia que vaig trucar a la feina, ja vaig dir: «Avui no vinc a treballar, el meu pare s'ha suïcidat». En canvi, hi ha molta gent que tarda molt a dir la paraula «suïcidi». Diu «va decidir marxar», «va marxar de manera violenta»... És una manera d'expressar-ho sense reconèixer el que t'ha passat perquè fer servir la paraula «suïcidi» fa mal. La idea és que el suïcidi provoca tant malestar interior que algunes persones no poden aguantar-ho i veuen l'única solució en alliberar-se d'aquest dolor.

Les estadístiques revelen un gravíssim problema.

Cada dia, mor una persona en el món cada 40 segons, la qual cosa suma al voltant de 800.000 persones a l'any, més que les xifres de morts per guerres i homicidis combinades. En l'àmbit espanyol, en 2022 es van produir 4.097 suïcidis, sent 3 de cada 4 homes i 1 de cada 4 dones. A Catalunya, es van registrar 808 suïcidis en 2022, la qual cosa equival a uns 50 al mes i al voltant de 10 suïcidis mensuals a la província de Girona. A l'Alt Empordà, segons dades oficials, van morir 28 persones en 2022, és a dir, aproximadament 2,5 al mes, però aquest tema no es tractava obertament fins fa poc.

Com a associació, què demaneu?

És necessària la implementació de polítiques i programes de prevenció per part de l'Estat, incidint en la població adolescent i anciana proporcionant-los pautes. També és crucial parlar de la mort: naixem, vivim i morim, però és un tema del qual s'evita parlar. Abans no es parlava de sexe, violència de gènere o abusos sexuals, i ara sí. El nombre de suïcidis supera el d'accidents de trànsit, perquè s'han dut a terme campanyes sobre aquest tema, igual que amb les addicions. Abans s'ocultaven, però ara hi ha centres que ofereixen recursos i la policia imparteix xerrades. Avui hi ha una consciència més elevada sobre el suïcidi i es parla més obertament sobre aquest tema, i això és una cosa que hem de continuar fent. Encara que continuaran existint casos, és possible reduir-los. Nosaltres estem aportant el nostre granet de sorra. El suïcidi només pot ser previngut o plorat.

«Encara hi ha gent que li costa pronunciar la paraula suïcidi o reconèixer el que ha passat, perquè fa mal»



AVENTURA GASTRONÒMICA

embarca't en un viatge de sabors

Corriols de les Bruixes, 11 - FIGUERES

972 50 30 50

上海餐廳
SHANG HAI
Restaurant Xinès