

Recull de recursos per sensibilitzar i prevenir el
suïcidi juvenil des dels espais associatius



Trenquem tabús, parlem de suïcidi!
#AssociativaMent

Trenquem tabús...

#AssociativaMent



Què trobareu en aquest recull?

Mitjançant aquest recull de recursos us podreu familiaritzar amb una qüestió de salut pública com és el suïcidi juvenil, una de les principals causes de mort prematura entre les persones joves a Catalunya.

Esperem que aquests recursos us serveixin com a punt de partida i complement per treballar la sensibilització i prevenció del suïcidi juvenil al si de la vostra entitat. A continuació trobareu:

- > Radiografia de l'estat del suïcidi juvenil a Catalunya
- > Falsos mites i realitats sobre el suïcidi per contribuir a la desestigmatització
- > Fitxa bàsica per avaluar i detectar risc de suïcidi
- > Consells per abordar i parlar del tema
- > Proposta i guia pràctica per tractar el suïcidi amb un cinefòrum
- > Emocionari, glossari bàsic d'educació emocional

Treballem per uns espais associatius saludables i de benestar emocional!

Introducció

Les entitats juvenils som espais plens de potencial tant a escala individual com col·lectiva. Som espais d'acollida, suport emocional i transmissió de valors.

Aquesta capacitat de l'associacionisme juvenil d'esdevenir una xarxa de suport emocional dels i les joves fa que les entitats puguem jugar un paper important en la prevenció i visibilització del suïcidi juvenil. Sensibilitzar i actuar és cosa de tots i totes!

*** Els materials d'aquest recull s'han elaborat a partir de dades i recursos publicats pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, l'EspaiJove.net, l'Escola FORCA, l'Organització Mundial de la Salut, Fil a l'Agulla i apunts dels seminaris del professor Rafael Bisquerra, així com de material creat des del Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC).*

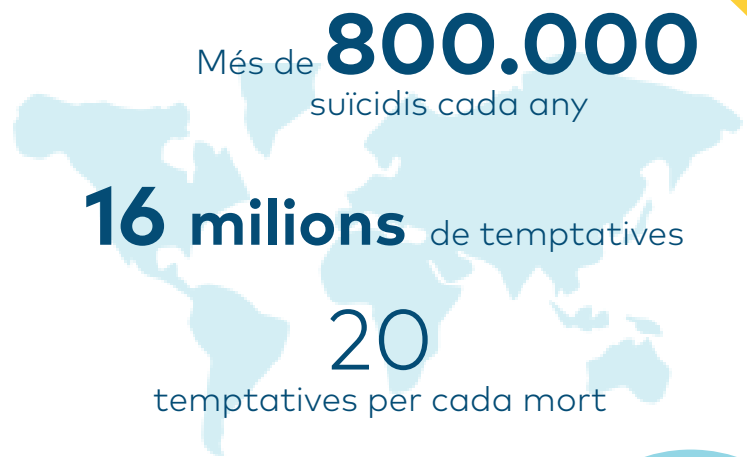
Trenquem tabús...

#AssociativaMent



El suïcidi juvenil en xifres

El suïcidi és la **primera causa de mort prematura** entre els **25 i 34** anys a Catalunya



Més d'un **20%** de les visites del jovent al metge són per **ansietat o depressió**, factors estretament lligats amb el suïcidi

El 2014 es van registrar **526** suïcidis a Catalunya

55 nois
23 noies
d'entre 15 i 34 anys

Per cada mort, **6** persones supervivents necessiten **acompanyament**



Un suïcidi cada **5** dies

Possibles factors de risc

Estigmatització
Discriminació col·lectius: indígenes, migrants, refugiats/des, LGTBI, presos/es
Bullying o mobbing
Sentiment d'aïllament
Abús, violència i relacions conflictives

Trastorn depressiu major i altres trastorns afectius
Consum abusiu de drogues
Problemes econòmics
Dolor crònic
Barreres d'accés al sistema de salut

Trenquem tabús...

#AssociativaMent

FALSOS MITES SOBRE EL SUÏCIDI



Mites

Les persones que parlen sobre el suïcidi busquen cridar l'atenció, realment no volen cometre'l

Les persones que se suïciden volen morir

El suïcidi passa de cop, sense avís previ

El suïcidi és "incurable". En el moment en què una persona intenta suïcidar-se, serà per sempre "una suïcida"

Parlar sobre el suïcidi pot incitar a fer-ho

Realitats

Tenir i expressar en veu alta idees suïcides forma part del procés mental que precedeix a la planificació i que pot culminar en un intent o realització efectius. 8 de cada 10 persones que se suïciden ho fan saber abans a les persones que les envolten. Cal evitar banalitzar l'expressió d'aquests sentiments, parlar-ne amb deteniment i buscar l'ajuda de persones properes o professionals.

Les persones que pensen, planifiquen, intenten o arriben a suïcidar-se volen viure sense patiment. Un nombre significatiu de les persones que contempen el suïcidi pateixen ansietat, depressió o un estat de desesperança aclaparadora. Per això, en matèria de prevenció, és vital l'accés al suport emocional en el moment adequat i l'acompanyament afectiu de les persones i comunitat més properes. Aquestes poden ajudar tant en el seguiment posterior com en la lluita enfront l'estigma i visibilització del suïcidi.

El suïcidi es pot prevenir i la majoria vénen precedits per senyals d'alerta, verbals o de comportament. És important conèixer aquests senyals i saber-los reconèixer.

Tot i que les idees de suïcidi poden retornar, en cap cas són permanents. Una persona que hagi experimentat idees o temptatives pot tirar endavant i viure una vida llarga i plena. El suïcidi obeeix freqüentment a factors a curt i mitjà termini, sempre lligats a un context específic, malgrat que pugui haver-se ideat o planificat de manera sostinguda en el temps.

Preguntar sobre el suïcidi no incita a una temptativa sinó que pot ajudar a la persona que se'l planteja a expressar els sentiments. Durant anys ha pesat el silenci mediàtic, social i polític sota l'argument d'evitar un suposat efecte contagi. Especialistes apunten que no s'ha de silenciar, sinó tractar el tema amb rigor i com una qüestió de salut pública: explorar-ne les causes, defugir sensacionalismes, evitar estereotips que culpabilitzin les persones que hi intervenen, donar informació sobre els serveis d'atenció, orientació i acompanyament, etc.

Trenquem tabús...

#AssociativaMent

PODEM AVALUAR EL RISC DE SUÏCIDI?



Aprèn a detectar senyals d'alerta

	Sí	No
Ha perdut interès en la seva vida diària i deixa de banda les seves aficions i obligacions?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comença a aïllar-se de la família, els amics i el treball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Li heu detectat menys energia, senyals de fatiga i una activitat física reduïda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comença a descuidar la seva aparença i higiene personal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Expressa sentiments d'intensa solitud, tristesa i desesperança?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dedica molt temps a pensar en la mort?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbalitza directament la idea o possibilitat de suïcidar-se?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comença a deixar de menjar i/o pateix insomni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha regalat alguna de les seves pertinences més preuades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'ha acomiadat de manera implícita o explícita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Com trec el tema?

Motiva-la perquè parli sobre els **seus sentiments**.

Si creus que pot estar en risc de fer-se mal, explora-ho amb **preguntes directes**:

- Estàs pensant en fer-te mal o trobar com desaparèixer?
- Has pensat alguna forma de fer-ho?
- Has pensat que seria millor desaparèixer?
- Et sents incapaç de continuar amb el dia a dia? Per què?
- Ho has intentat alguna vegada? Com? Quan?
- Què creus que et podria ajudar?

Està demostrat que aquest tipus de preguntes no reforcen la idea de suïcidi sinó que ajuden a reduir l'ansietat i a sentir-se comprès/a.

Parlar-ne obertament mostra la preocupació per la persona i el desig sincer d'ajudar-la.



Com en parlo?



Escolta amb empatia, sense formular judicis de valor ni crítiques



No mostris rebuig i/o espant



Evita consells que banalitzin les seves circumstàncies com "Relaxa't!", "Només és un bajón!", "No diguis tonteries!"



No ho neguis i afronta la situació



Evita la confrontació



Proposa ajornar la decisió, així podrà tenir en compte i valorar altres opcions



Fes èmfasi en la "temporalitat de les emocions". Són estats d'ànim, no duren per sempre



Comunica-ho i busca ajuda en l'entorn proper i de confiança

Trenquem tabús...

#AssociativaMent

MUNTEM UN CINEFÒRUM SOBRE SUÏCIDI JUVENIL?



1 PREPAREM L'ACTIVITAT

Comenceu fent-vos aquestes preguntes per preparar bé l'activitat:



Quin és l'objectiu de la sessió?

Quins aspectes volem ressaltar?

Quines reflexions ens interessa suscitar?

Coneixem alguna entitat o col·lectiu que hagi organitzat una activitat similar?

Quin grau de cohesió té el grup que visionarà la pel·lícula?

Quant de temps tenim pel visionat de la pel·lícula?

Podem treballar la temàtica en una sessió prèvia o posterior al visionat?

Hem fet un visionat previ de la pel·lícula per la seva preparació?

Entregarem materials de suport que puguin fomentar el debat? Guia didàctica, fitxa tècnica, impressió de fotogrames, recull de cites o diàlegs...

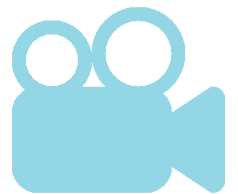
2 TRIEM LA PEL·LÍCULA

Les preguntes anteriors són un primer pas per començar a buscar la pel·lícula però també hem de tenir en compte:

Els idiomes amb què està disponible

Si s'adapta al perfil del grup amb qui la visionarem

Si la podem obtenir fàcilment



Recull de títols suggerits per tractar el suïcidi



2:37 (La hora del suicida)

Las horas

Tu vida en 65'

La punta del iceberg

Oslo 31 agosto

El sabor de las cerezas

Héroes imaginarios

Colorful



3 PLANIFIQUEM EL DEBAT

Tot i que cal aconseguir generar un debat dinàmic i espontani, és interessant tenir preparades algunes preguntes que us puguin ajudar a guiar el vostre cinefòrum després del visionat.

Us deixem algunes propostes:

Com us heu sentit en veure la pel·lícula? Amb quin(s) personatge(s) us heu sentit més identificats/des?

Quines relacions de poder detecteu entre els personatges? Com interaccionen aquestes amb el suïcidi?

Penseu en possibles eixos de discriminació: gènere, orientació sexual, classe, ètnia, nacionalitat, diversitat funcional...

Heu detectat algun senyal d'alarma que podria haver permès als personatges evitar el suïcidi?

Com actuaríeu davant una situació així? Amb quines eines creieu que podríeu canviar aquesta situació, o amb quines us agradaria comptar?

En quina mesura les entitats o col·lectius de les quals formes part poden actuar per donar resposta a aquestes situacions? Quins valors, emocions i actituds caldria treballar? Amb qui, com? Quines limitacions tenim per fer-ho?

Creieu que la pel·lícula representa el suïcidi d'una manera estigmatitzant? Si és així, en quins punts ho heu detectat? Si no és així, quins punts forts destacaríeu? Penseu en possibles elements com ara el llenguatge verbal i no verbal utilitzat pels personatges; la fotografia, il·luminació i color; l'estructura del guió, la música utilitzada; efectes del so i l'ús dels silencis, plans i angles...

Creieu que els mitjans de comunicació i/o món audiovisual haurien de permetre obrir el debat del suïcidi juvenil? Com ens agradaria que ho fessin?

Webs d'interès per ampliar coneixement i recursos sobre cinema i educació:



www.cinescola.info
www.auladecine.com
www.didacticolite.com
www.eduxarxa.coop

www.aulamedia.org
www.bandavisual.org
www.dracmagic.com



4 CONSELLS EMOCIONALS

El suïcidi molt sovint ens toca de prop, tot i que no en parlem en el nostre dia a dia. Fer treball personal prèviament a la sessió, és a dir, dedicar-nos un espai individual per la reflexió i guanyar consciència sobre com ens sentim respecte a un tema com el suïcidi pot ajudar-nos a encarar el visionat de la pel·lícula i posterior cinefòrum. Pregunta't què sents, quins temes et toquen més de prop, quines ferides tens, sobre quins aspectes et costa més parlar, quin repte personal et suposa.

Al posterior cinefòrum, les emocions són benvingudes. Doneu espai per a expressar-les i convideu a compartir-les. Recordeu:

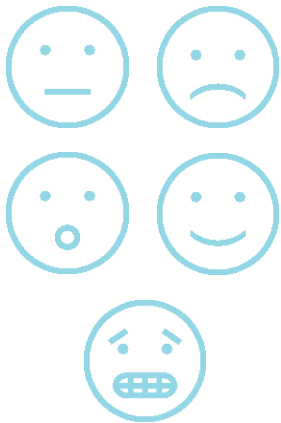
Anar a poc a poc. Parar després del visionat i fer dos minuts de silenci amb una música relaxant pot ajudar a ressituar-nos després de la pel·lícula. Posar-nos en parelles i expressar què sentim, preguntar-nos perquè és un tema tan delicat, pot ajudar a entrar progressivament en el debat per després discutir en plenari.

Respectar en quin moment està cadascú. Pot ser que en el nostre grup hi hagi persones que hagin viscut l'experiència del suïcidi de prop, ja sigui en primera persona o de la mà d'alguna persona propera i estimada. Respectem que necessitin un moment de descans, que vulguin abandonar la sala o expressin les seves emocions.

Recordeu que en tot grup hi ha diversitat. No tothom se sentirà igual o reaccionarà igual davant el visionat, però podeu facilitar el fet d'acomodar i acompanyar aquestes reaccions diverses. Quan organitzeu el cinefòrum, busqueu una localització agradable, silenciosa, que convidi a crear complicitat. Igualment, dues persones de l'organització podeu agafar el rol d'acompanyants en cas que algú necessiti abandonar la sala o expressar les seves emocions en un espai més reduït.

Tingueu curiositat. El suïcidi és un tema tabú per a la societat, i per això ens costa tant parlar-ne. Doneu la benvinguda a compartir les vostres opinions i reflexions, també a les qüestions o aspectes que us semblin incòmodes. Són precisament aquests aspectes els que queden freqüentment silenciats i els que poden ajudar-vos a aprofundir en aquest fenomen social.

Podeu consultar més consells pel benestar emocional a la vostra entitat a la "**Guia de recursos de salut emocional als espais associatius**" que trobareu a www.cnjc.cat

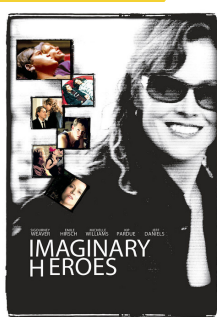


#AssociativaMent



La punta del iceberg

Títol original	La punta del iceberg
Any	2016
Durada	91 min.
País	Espanya
Director	David Cánovas
Gènere	Intriga - Drama
Etiquetes clau	Relacions Laborals Mobbing
Per a fans de...	Thrillers inspirats en fets reals



Héroes imaginarios

Títol original	Imaginary Heroes
Any	2004
Durada	110 min.
País	Estats Units d'Amèrica
Director	Dan Harris
Gènere	Drama - Comèdia
Etiquetes clau	Supervivents Dol
Per a fans de...	Famílies que fan pinya



Oslo, 31 de agosto

Títol original	Oslo, 31. August
Any	2011
Durada	95 min.
País	Noruega
Director	Joachim Trier
Gènere	Drama
Etiquetes clau	Consum de substàncies Fi de l'estiu
Per a fans de...	Del realisme escandinau

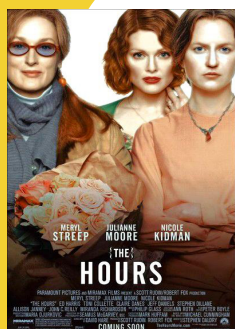


2:37 (La hora del suicida)

Títol original	2:37
Any	2006
Durada	95 min.
País	Austràlia
Director	Murali K. Thalluri
Gènere	Drama
Etiquetes clau	Bullying LGTBfòbia Trastorns alimentaris
Per a fans de...	Històries de l'institut



#AssociativaMent



Las horas

Títol original The Hours
Any 2002
Durada 114 min.
País Estats Units d'Amèrica
Director Stephen Daldry
Gènere Drama
Etiquetes clau Homosexualitat | HIV-SIDA
Per a fans de... Virginia Woolf



El sabor de las cerezas

Títol original Ta'm e guilass
Any 1997
Durada 98 min.
País Irán
Director Abbas Kiarostami
Gènere Drama
Etiquetes clau Planificació del suïcidi
Per a fans de... Les road movies



Colorful

Títol original Colorful
Any 2010
Durada 126 min.
País Japó
Director Keiichi Hara
Gènere Animació - Drama - Fantasia
Etiquetes clau Assetjament escolar
Per a fans de... L'animació japonesa



Tu vida en 65 minutos

Títol original Tu vida en 65'
Any 2006
Durada 93 min.
País Espanya
Director María Ripoll
Gènere Drama - Romàntica - Comèdia
Etiquetes clau Amistat | Pèrdua
Per a fans de... Albert Espinosa



Trenquem tabús...

#AssociativaMent

EMOCIONARI, GLOSSARI BÀSIC D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



Tradicionalment s'ha acceptat que hi ha certes emocions bàsiques o primàries i d'altres secundàries. Les primàries són aquelles que tothom pot sentir d'igual manera. Les secundàries acostumen a ser la suma de diverses emocions primàries.



Emocions primàries

Alegria

Sensació de benestar i seguretat que sentim quan aconseguim algun desig o veiem complerta alguna il·lusió. Afavoreix la recepció i interpretació positiva dels estímuls de l'entorn. L'alegria i la felicitat faciliten l'empatia.

Fàstic

Sentiment de rebuig físic o moral cap a alguna cosa considerada bruta, perillosa o desagradable.

Ira

Reacció de ràbia o enuig que apareix quan veiem bloquejats els nostres objectius, ens sentim amenaçats/des o veiem vulnerats els nostres drets. És, juntament amb la por, una de les emocions més intenses i passionals. Si es canalitza adequadament pot a ser positiva, ja que ens impulsa a actuar per resoldre un problema o canviar una situació.

Por

Senyal emocional provocada per un perill present o imminent. Ens adverteix que s'aproxima un dany físic o psíquic. Implica inseguretat respecte a la capacitat per suportar o gestionar la situació amenaçant. La por és necessària: ens serveix per apartar-nos d'un perill i actuar amb precaució.

Sorpresa

Emoció causada per allò que no ens esperem, sigui positiu o negatiu, i que serveix per a obrir-nos i preparar-nos al que és nou, al canvi. És l'emoció més transitòria i, pel seu component de canvi, produeix un augment de l'activitat mental.

Tristesa

Estat d'ànim que es produeix en resposta a successos no plaents. Denota recança, pena i melancolia. Malgrat considerar-se una emoció desplaent, no totes les cultures la viuen com a negativa.



Emocions secundàries i estats emocionals

Admiració

Emoció derivada del reconeixement dels mèrits d'altres persones i que genera el desig d'imitar-los. A diferència de l'enveja, és positiva, ja que ens empeny a valorar el que és positiu i a reproduir aquestes conductes, fet que ens genera sensació de plaer.

Ansietat

Estat d'inquietud similar al produït per la por però habitualment mancat d'un perill real. Un grau d'ansietat saludable permet a la persona estar motivada, activa i alerta davant dels perills. Quan el grau és excessiu i s'allarga en el temps, pot produir des d'un bloqueig emocional fins a una malaltia física.

Culpa

Sentiment negatiu que tenim quan pensem que hem actuat malament. Es produeix quan els nostres desitjos estan molt allunyats dels aliens o quan cometem un error.

Enveja

Emoció generalment tòxica que és desagradable tant per qui la sent com per qui la rep. A diferència de la gelosia, quan tenim enveja no volem admetre el nostre sentiment d'inferioritat i sentim la necessitat de menysprear a l'altra persona per sentir-nos millor.

Esperança

Sentiment d'optimisme cap al futur que es basa en el convenciment que un esdeveniment es pot produir.

Estrès

Estat que es genera pel desajust entre les nostres capacitats i les exigències personals o de l'entorn. Aquest desajust provoca una situació de "desbordament" que afecta les nostres capacitats i ens pot arribar a bloquejar.

Gelosia

Mescla complexa de por, tristesa i ràbia. Ens envaeix un intens malestar perquè ens sembla que una tercera persona ens pot prendre allò que estimem. Ens fa sentir inseguretat, manca de reconeixement, menys estimats i estimades... i això ens genera por de perdre, tristesa per l'allunyament emocional i ràbia cap a la tercera persona.

Tant la gelosia com l'enveja es basen en la inseguretat emocional.

Hostilitat

Actitud social de ressentiment que comporta respostes implícites. Es considera una barreja de disgust i ira associada amb indignació, ressentiment i menyspreu.

Vergonya

Sentiment que sorgeix d'una avaluació negativa del "jo", es basa en la idea de ser inadequat/da i el desig d'amagar-se, tornar-se invisible o desaparèixer. El desencadenant acostuma a ser un judici negatiu que pot procedir tant de la mateixa persona com d'una actitud externa.



Eines, capacitats i conductes per millorar les competències emocionals

Segons el professor Rafael Bisquerra, les competències emocionals són el conjunt de coneixements, capacitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals.

Assertivitat

Capacitat d'expressar els sentiments, les necessitats i els drets propis, respectant els de les altres persones. L'assertivitat es basa en una comunicació directa i oberta, en un llenguatge positiu que consisteix a dir el que pensem i desitgem amb un llenguatge o comportament que no sigui ni ofensiu ni acusador.

Autocontrol

Absència d'explosions emocionals. Habilitat basada en saber controlar les emocions i impulsos conflictius. La meditació, la relaxació o l'exercici físic faciliten l'autocontrol.

Autonomia emocional

Actitud positiva davant la vida i capacitat per analitzar críticament les normes socials. Implica microcompetències com ara l'autoestima, la responsabilitat, l'automotivació, percebre que s'és capaç en les relacions socials i resiliència.

Conductes prosocials

Interaccions modulades per l'autoconsciència i l'empatia. Faciliten les bones relacions:

- 👤 Tenir iniciativa per saludar, presentar-se o iniciar una conversa
- 👁️ Mantenir el contacte visual quan parlem amb algú
- 🗣️ Expressar com ens sentim o parlar de les nostres preocupacions. Fa augmentar el nivell de confiança i intimitat en una relació
- 👍 Fer compliments sincers per ajudar a identificar les capacitats i oferir crítiques constructives, d'una manera amable i afectuosa, per possibilitar la millora
- ❓ Oferir o acceptar ajuda. Donar un cop de mà a una altra persona és una mostra d'afectivitat i compromís, i obre la possibilitat que ens ajudin en el futur

Consciència emocional

Capacitat per prendre consciència de les nostres emocions, saber-les identificar i donar-los nom, entendre les emocions de les altres persones i prendre consciència de la interacció entre emocions, pensaments, creences i comportament. Pots començar a treballar la consciència emocional plantejant-te preguntes com ara:

- 💡 Com em sento? Amb quina intensitat?
- 💡 Per què em sento així?
- 💡 Com estic manifestant el que estic sentint?
- 💡 Quines respostes físiques noto?

#AssociativaMent



Empatia

Capacitat d'imaginar com se sent l'altra persona i adequar la nostra interacció segons el seu estat d'ànim. Un grau elevat d'empatia ens permet ser més acurats/des en la interpretació de les intencions i necessitats de les altres persones.

Regulació emocional

Capacitat per gestionar apropiadament les emocions. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, pensament i comportament, tenir capacitat per autogenerar emocions positives i disposar de bones estratègies d'afrontament. Aquestes dues preguntes poden ajudar a autoregular-te:

- 💡 Aquesta emoció m'ajuda a superar la situació que visc?
- 💡 Com ho puc fer per mantenir-la/canviar-la?

Resiliència

Capacitat de fer front, adaptar-nos i superar les situacions adverses de la vida positivament, reduint o minimitzant els impactes negatius sobre la nostra salut mental i benestar. Pots entrenar la teva resiliència quotidianament:

- 👍 Pensant en les coses positives del dia
- ❓ Preguntant-te perquè han passat i perquè és significatiu per a tu
- ∞ Buscant què pots fer perquè es repeteixi
- 🔍 Esforçant-te en identificar i posar en pràctica aquelles micro-fortaleses que creus que t'han permès superar la situació positivament: la perseverança, la responsabilitat, l'honestedat, el respecte...

Sensibilitat social

Capacitat per escollir la conducta que millor s'adapta a les característiques d'una situació i a les persones que hi participen. Depèn de dues qüestions essencials: l'autoanàlisi i la comprensió de les altres persones. Ser conscients del nostre estat d'ànim i tenir una visió acurada de les nostres capacitats social, ens permet autoregular-nos.

**A la teva entitat, a l'assemblea, a la uni, amb les amistats, amb la família...
posa-hi nom, connecta-hi, genera't emocions positives! #AssociativaMent**



#AssociativaMent!



**Consell
Nacional
de la Joventut
de Catalunya**

Participem
per transformar!