

4. Evita dir...

- “Per què fas això?”
- “Jura’m que no ho tornaràs a fer...”
- “No entenc com pots fer-te això.”
- “Amb tot el que tens, no hauries de sentir-te així.”
- “Això és una beneitura.”
- “Ho fas per cridar l’atenció.”
- “Mira com ens estàs fent sofrir...”

Moltes vegades aquestes frases neixen de la por o la preocupació, però poden augmentar la culpa, la vergonya o la sensació d’incomprensió.

5. Com puc abordar la situació?

- “Not que estàs passant un moment molt dur. Vols parlar-ne?”
- “No cal que m’ho expliquis; només vull que sàpigues que estic aquí per escoltar-te.”
- “Com et sents quan passa això? Què et ve al cap?”
- “Quan algú està molt malament, a vegades es fa mal per alleujar el dolor. T’ha passat?”
- “Has tingut pensaments de fer-te mal o de no voler ser aquí?”
- “No estic aquí per jutjar-te, sinó per estar al teu costat.”
- “Entenc que això et fa mal i que és molt difícil. No estàs sol/a.”
- “No és culpa teva sentir-te així. El que et passa té moltes causes i es pot treballar.”
- “Crec que et pot ajudar parlar amb algú especialitzat. T’acompany a cercar ajuda?”
- “Si en algun moment sents que pots fer-te mal, digues-m’ho o busca ajuda de seguida” (112, 024, urgències).

6. Quan és urgent?

Actua ràpidament si hi ha:

- Un pla clar per fer-se mal o llevar-se la vida.
- Intenció d’actuar en les pròximes hores.
- Agitació important o intent recent de suïcidi.
- Sensació que no pots garantir la seguretat.

Què hem de fer?

- Anar a urgències o telefonar al 112.
- No deixis a la persona sola.
- Retira, si és possible, objectes o elements de risc.
- Acompanya-la fins que arribi ajuda professional.

On demanar ajuda?

- Al centre educatiu (tutor/a, orientació o equip directiu)
- Atenció primària (pediatre o metge de capçalera)
- ☎ 112 en cas d’urgència.
- ☎ 024 línia d’atenció a la conducta suïcida.
- ☎ 116111 telèfon d’ajuda a la infància i l’adolescència.

Demander ajuda psicològica no vol dir que hagi fet alguna cosa malament, significa que estau intentant entendre el què passa i trobar noves maneres d’afrontar-ho.

NO NOMÉS NECESSITA AJUDA LA PERSONA QUE PATEIX, A VEGADES TAMBÉ LES PERSONES QUE ACOMPANYAU.

Protocol d’abordatge en cas de risc de suïcidi o autolesions sense ideació suïcida



Guia breu per a famílies sobre risc autolític i autolesions no suïcides



Conselleria d’Educació i Universitats

Direcció General de Primera Infància, Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

1. Què són?

Autolesions no suïcides

Fer-se mal al cos de manera intencionada (talls, cops, cremades...) sense voler morir. Sovint és una manera de gestionar un malestar emocional molt intens.

Idees o plans per llevar-se la vida

Pensar a morir, fer plans o preparar accions per posar fi a la pròpia vida.

Comunicació suïcida

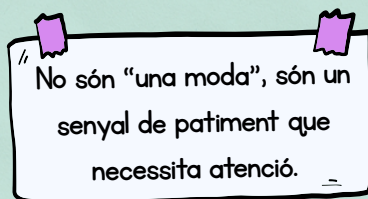
Frases, dibuixos, missatges o conductes que indiquen que la persona pot estar pensant a suïcidar-se.

Intent de suïcidi

Conducta intencional amb el propòsit de llevar-se la vida sense que arribi a provocar la mort.

Suïcidi

Acció voluntària que provoca la mort de la persona.



Recorda:

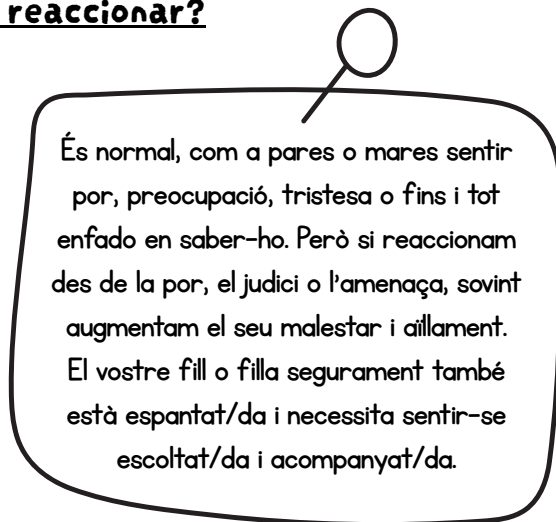
Els pensaments suïcides, els plans, les autolesions i els intents són el resultat de molts factors (biològics, psicològics, socials i ambientals). No són culpa de ningú ni volen dir que hagis fet alguna cosa malament com a pare o mare.

2. Senyals d'alerta

Heu d'estar alerta si observau de manera sostinguda o intensa:

- Comentaris com “voldria desaparèixer” o “no puc més”.
- Aïllament, tristesa intensa, buidor o canvis bruscos d'humor.
- Fer-se mal intencionadament (talls, cops, cremades) o trobar marques repetides. Vigilar l'ús de roba d'hivern quan fa calor.
- Regalar pertinences o fer comentaris o missatges que sonin a comiat.
- Dificultat per dormir, irritabilitat, canvis en el rendiment acadèmic o consum de substàncies (medicaments, alcohol...)
- Haver tingut un intent de suïcidi en els darrers 6 mesos.
- Ha patit assetjament, humiliació, ruptura, dol, abús o un conflicte emocional greu.

Com reaccionar?



3. Què puc fer a casa?

1. Escolta amb calma i sense jutjar abans d'intentar solucionar. Necessiten sentir-se escoltats i compresos.
2. Demana de manera directa i serena si està pensant a fer-se mal.
3. No minimitzis el que expressa (“no és tan greu”, “això és una beneitura”).
4. No el deixis sol/a si hi ha risc immediat.
5. Contacta amb el centre educatiu i amb un professional de salut mental.
6. Abans d'eliminar la conducta, intenta entendre-la. Moltes autolesions serveixen per calmar emocions quan no saben gestionar el que els passa.
7. Molts adolescents senten culpa, vergonya o por de ser jutjats: la teva reacció **ÉS CLAU**.
8. Parla'n. Les autolesions i el suïcidi solen ser un tema **TABÚ**, però molts infants el que necessiten és parlar.
9. Estableix una comunicació oberta i sense prejudicis, on se sentin escoltats i compresos.
10. Evita atribuir culpes i **VALIDA** el seu malestar.
11. Supervisa l'ús d'internet i de les xarxes socials, sense convertir-ho en un interrogatori.
12. Potencia vincles positius a través d'activitats compartides per reduir l'aïllament.

