

Protocol de prevenció del suïcidi en serveis de sensellarisme

Definició	El suïcidi és la 1a causa de mort no natural a Espanya, i 9 de cada 10 persones va verbalitzar la intenció prèviament. El 75% de persones que s'intenten suïcidar són homes, cosa que podria ser deguda a les exigències del seu rol (no expressió emocional, etc). En el cas de les dones, però el nombre d'intents és molt superior. Cal tenir en compte que aquestes xifres, en part, es troben emmascarees, moltes morts amb evidències de suïcidi, no són quantificades com a tal (caigudes, ofegaments, accidents de tràfic, etc.) La taxa de suïcidi en persones en situació de sense llar és entre 3 i 4 vegades superior, el 45,2% d'aquestes presenten risc de suïcidi i el 24,7% ja han realitzat algun intent autolesiu. El suïcidi és la primera causa de mort entre les dones sense llar. Pel que fa als i les joves, 1 de cada 3 joves en situació de sense llar té conductes autolesives. La prevalença de problemàtica en salut mental i física, l'exposició a violències múltiples, la manca de xarxa i el consum problemàtic de drogues són factors que augmenten molt el risc i que es troben íntimament vinculats a la problemàtica del sensellarisme.
Objectiu	• Prevenir la ideació i risc de suïcidi. • Detectar ideació i risc de suïcidi. • Saber com actuar davant del risc de suïcidi.
Població	Persones ateses als serveis de sensellarisme.
Professionals	Equip socioeducatiu.
Descripció de l'actuació	1- PREVENCIÓ La prevenció dels intents autolesius es fonamenta en la promoció dels factors protectors, que són: - Pertinença a un grup. - Participar de les decisions. - Autoestima i autoconfiança. - Vincles afectius estables. - Participació activa a la societat. - Formació i treball. - Ser cuidador (d'una persona o d'un animal). - Espai per l'expressió emocional i cultural. 2- DETECCIÓ La millor detecció la poden realitzar les persones properes, que poden detectar la ideació suïcida a través dels següents indicadors: - Expressions verbals: desesperança, manca de desig de viure, mètodes específics o plans, "no poder més", comiats poc habituals, desitjos de venjança, etc. - Canvis comportamentals: augment del consum de drogues, aïllament socials, canvis bruscos d'humor, millor en els últims dies donat la presa de decisió, manca d'higiene, despesa econòmica desmesurada, etc. - Conductes de tancament: sortir de grups de whatsapp, acomiadaments inusuals, tancament de gestions burocràtiques, visitar i parlar amb persones que fa temps que no veia, entrega d'objectes de valor o animals, etc. - Escala de risc suïcida de Plutchik: les preguntes de l'escala es poden realitzar en format conversació. 3- INTERVENCIÓ

Alguns dels elements d'intervenció a posar en pràctica en situacions de verbalització suïcida:

- Conservar la calma mostrant esperança i seguretat.
- Buscar elements que el facin voler viure, "anclatge" (en cada persona és diferent).
- Demanar temps, endarreriment de la idea, focalitzar-ho com a problemàtica temporal, demanar una solució que no sigui eterna, etc.
- No fer ús d'eufemismes
- Deixar parlar i desfogar-se, escolta activa.
- Facilitar organització mental i situacional.
- Sostenir els silencis.
- Plantejar activitats immediates (fer alguna activitat el mateix dia, trobar-se com més aviat millor, etc).
- Limitar els mitjans (disponibilitat de medicació o altres productes tòxics, accés a altures, objectes tallants, etc.).
- Preguntar sobre pensaments de mort: del més general al més particular (ex. preguntar sobre plans pròxims o qüestionar el com, quan i motiu). En cas de poder respondre el més particular, el risc és molt elevat i cal realitzar les accions següents.

A més cal:

- Comunicar-ho a altres professionals referents, metge, etc.
- Elaborar conjuntament el seu Pla de seguretat* (veure taula a sota).
- Telèfon 024 de prevenció del suïcidi.

*PLA DE SEGURETAT PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI: Consisteix en una targeta que s'elabora amb la mateixa persona, i que aquesta ha de portar a la butxaca fins que tingui la cita amb el metge, per llegir-la en moments de fragilitat. Amb la persona, cal omplir els camps:

PLA DE SEGURETAT				
Quins moments entres en crisi?	Quines eines utilitzes per rebaixar l'estrès i et serveixen?	Quines xarxes de suport tens? Amb qui et serveix parlar?	Quines raons per viure tens? Quines tenies abans?	On pots trucar si això no t'ha servit?
<i>Ex.: després de visitar els meus fills, quan discutim amb la meva parella, etc</i>				

4- INTERVENCIÓ EN CAS D'URGÈNCIA

Quan tenim una persona al davant, o per telèfon, que ens manifesta la intenció de suïcidar-se en aquell moment, hem de:

- **No deixar sola la persona en cap moment.**
- **Només 1 intervinent (que no hi hagi més persones que 1 sol professional).**
- **Trucar al 112.**
- **Escolta activa, explorar intenció, cercar ancoratges, aguantar el silenci.**
- **Demorar la decisió.**

Registres

Full de seguiment o expedient de la persona atesa.

Material i documentació

- Escala de risc suïcida de Plutchnik [Escala de risc](#)
- Escala d'ideació suïcida [Escala d'ideació](#)
- Pla de seguretat

Elaboració i vigència

Aquest protocol ha estat elaborat pel Grup Operatiu de Sensellarisme, i serà revisat cada 4 anys, o en cas que sigui necessari.