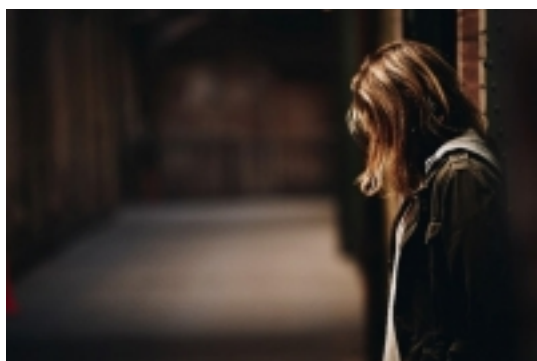


10 de setembre - Dia Internacional per a la Prevenció del Suïcidi. Recursos per parlar-ne amb joves

Tipus: [1]

Autor: [Clotet Masana, M. Teresa](#) [2]

Creació: Publicat per [M. Teresa Clotet Masana](#) [2] el 06/09/2021 - 12:46 | Última modificació: 14/09/2023 - 08:53



El 10 de setembre és el Dia Internacional per a la Prevenció del Suïcidi. Aquest 2023 amb el tema "Creant esperança a través de l'acció" recorda que la prevenció del suïcidi és una prioritat de salut pública i que es requereixen mesures urgents per reduir les taxes de mortalitat per aquesta causa.

Proposem recursos per parlar amb joves sobre la importància de demanar ajuda quan sentim que una situació ens supera.



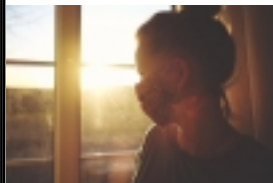
[3]

Efemèride
Dia Internacional per a la Prevenció del Suïcidi
Tema
Recursos per parlar amb joves sobre la importància de demanar ajuda quan sentim que una situació ens supera
Vídeos
Parla'n. Demanar ajuda és el primer pas per sortir d'una situació que ens resulta molt difícil d'encarar. [@JoventutDIBA, 2:22]
Quan un jove truca al Telèfon de Prevenció del Suïcidi és perquè no vol morir. Reportatge de Betevé on el psiquiatra Enric Armengou, voluntari del Telèfon de l'Esperança i del Telèfon de Prevenció del Suïcidi, parla sobre la seva experiència amb persones joves [Betevé, 3:59]
The Stand Up Kid. L'experiència d'un jove amb depressió. Parlar-ne ens ajudarà a evitar perjudicis i discriminacions. [canal Obertament Associació, 3:06]
Lifelines. Un curt multipremiat per prendre consciència sobre la importància de buscar ajuda, a través de l'experiència d'una jove que practica autolesions [canal Catharine Parke, 8:29]
Trencar el silenci ajuda a prevenir el suïcidi. Què és el Telèfon de Prevenció del Suïcidi, un recurs gratuït que

funciona 24 hores al dia, els 365 dies de l'any: 900 925 555 [Ajuntament de Barcelona, 5:35]

Desfer-nos de tabús i parlar-ne perquè deixi de matar. Reportatge de Betevé sobre el suïcidi juvenil a Barcelona i recursos de suport disponibles [Betevé, 1:47].

Més recursos per parlar amb joves sobre:



benestar emocional i com evitar la discriminació per causa de salut mental a 10 d'octubre [Dia Mundial de la Salut Mental](#) [4]



l'assetjament i tot el que comporta a 5 de novembre [Dia Internacional contra l'Assetjament Escolar i el ciberassetjament](#) [5]

Fem tec!



[16 Activitats de mindfulness per a joves i adolescents.](#) [6] Recurs per treballar amb adolescents i joves el malestar emocional amb activitats senzilles de Mindfulness. Aquestes activitats formen part de la guia fem tec! [HowARTyou?](#) [7]



[Les emocions al mindfulness. 8 activitats de mindfulness per a joves i adolescents.](#) [8] Aquestes activitats formen part de la guia fem tec! [m'emociONES](#) [9]

Documents

[Encarem el suïcidi juvenil](#) [10] [11]. Eines i orientacions per a entitats juvenils: Guia de prevenció del suïcidi juvenil i d'acompanyament del dol. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya - Associació per a la Prevenció del Suïcidi i Atenció a Supervivents (APSAS).

[Trenquem tabús, parlem de suïcidi! #AssociativaMent](#) [12]. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya.

[Guía para familiares: Detección y prevención de la conducta suicida en personas con una enfermedad mental](#) [13]. Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio (RedAIPIS-FAeDS). Informació sobre la conducta suïcida, mites, senyals d'alerta i consells per afrontar una situació de risc.

[Guía sobre la prevención del suicidio para personas con ideación suicida y familiares](#) [14]. Servicio Andaluz de Salud. Orientacions per contribuir a la prevenció del suïcidi i a la promoció de la salut.



[Guia per a l'abordatge de la conducta suïcida i de les autolesions no suïcides en el centre educatiu](#) [15].

Generalitat de Catalunya

[Autolesions en infants, adolescents i joves](#) [16]. Guia de navegació per a mares, pares i altres figures que acompanyen a infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental. Salut Mental Catalunya.

- **[Atrapats en un «món feliç»](#)** [17] Monogràfic de prevenció del suïcidi juvenil. SOM Salut Mental 360 SJD
- **[Prevenció i detecció d'autolesions i conductes suïcides](#)** [18]. Recursos per a la reflexió i entitats que ofereixen suport en situacions que ho necessitin. Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya.
- **[ACPS](#)** [19]. Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi
- **[DSAS](#)** [20]. Després del Suïcidi – Associació de Supervivents
- **[Programa Codi Risc Suïcidi](#)** [21]
- **[Telèfon de l'Esperança](#)** [22]. Fundació Ajuda i Esperança. **[Joves en Xat: Ajuda en Crisi](#)** [23] és un servei de missatgeria instantània amb funcionament les 24 hores, els 365 dies de l'any. Acompanyen en situacions emocionals crítiques, per atenuar el patiment.
- **[Suïcidi](#)** [24]. DIXIT Centre de Documentació. Recull de lectures i recursos per conscienciar i promoure actituds respectuoses i acurades davant d'un fenomen que ha esdevingut un problema de salut pública complex i preocupant, sobretot en relació a la infància i l'adolescència.
- **[Pàgina oficial del Dia Internacional per a la Prevenció del Suïcidi](#)** [25]. OMS

[Accés a altres recursos](#) [26]

- [27]

URL d'origen: <https://joventut.diba.cat/documents/10-de-setembre-dia-internacional-per-prevencio-del-suicidi-recursos-per-parlar-ne-amb-jove>

Enllaços:

- [1] <https://joventut.diba.cat/>
- [2] <https://joventut.diba.cat/members/clotetmt>
- [3] <https://www.diba.cat/web/ods/salut-i-benestar>
- [4] <https://joventut.diba.cat/documents/dia-mundial-de-salut-mental-recursos-per-treballar-amb-joves>
- [5] <https://joventut.diba.cat/documents/dia-internacional-contra-lassetjament-escolar-sobre-ciberassetjament-recursos-per-parlar-n>
- [6] https://www.diba.cat/documents/124901139/333547697/16_activitats_Mindfulness_jovesiadolescents_CAT.pdf/cba90595-721e-aa1a-7f8c-88b524c5d554?t=1612872080344
- [7] <https://www.diba.cat/web/fem-tec/how-art-you>
- [8] https://www.diba.cat/documents/124901139/333547697/G6_FEM_TEC_Mindfulness_memociONES_CAT.pdf/a6f05255-6d32-a42b-e1d2-5c2b1a228e8c?t=1627491792709
- [9] <https://www.diba.cat/web/fem-tec/memociones>
- [10] <https://www.apsas.org/ca/nos-enfrentamos-al-suicidio-juvenil-herramientas-directrices-las-entidades/>
- [11] http://www.cnjc.cat/sites/default/files/u89/encarem_el_suicidi_juvenil-eines-orientacions.pdf
- [12] https://issuu.com/cnjcxarxajove/docs/recull_recursos_trenquem_tabus_parl
- [13] <http://www.redaipis.org/sites/default/files/2019-10/GUIA%20PARA%20FAMILIARES.pdf>
- [14] <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiaprevencionsuicidio.pdf>
- [15] <https://documents.espai.educacio.gencat.cat/PC/Protocols/2022-Guia-Abordatge-Conducta-Suicida-Autolesions-Suicides-Centres.pdf>
- [16] https://www.salutmental.org/wp-content/uploads/2020/10/autolesions_guia_web.pdf
- [17] <https://www.som360.org/ca/monografic/prevencio-suicidi-juvenil>
- [18] <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/ajudem-fills/conductes-suicides/>
- [19] <https://acps.cat>
- [20] <https://www.despresdelsuicidi.org/ca/inici/>
- [21] <https://codirisc.org/inici>
- [22] <https://www.telefonoesperanza.com/>
- [23] <https://www.telefonoesperanza.com/ca/joves-en-xat-ajuda-en-crisi>
- [24] https://dixit.gencat.cat/ca/detalls/Article/20230912_suicidi.html



[25] <https://www.who.int/es/campaigns/world-suicide-prevention-day/2023>

[26] <https://www.diba.cat/es/web/joventut/recursos-mensuals-per-al-treball-amb-joves>

[27] <https://joventut.diba.cat/node/4492>