

SALUT

Perdre la por a parlar del suïcidi

Es creen les primeres associacions de familiars i el Govern prepara un pla específic de prevenció

El suïcidi és una mort silenciada i, des del 2007, ha anat en augment. Els experts reclamen que se'n parli per ajudar a prevenir-ne nous casos. Dues associacions de familiars comencen a trencar el tabú.

LARA BONILLA

BARCELONA. "S'ha de perdre la por a parlar del suïcidi. Pots dir que el teu pare ha mort de càncer, però difícilment explicaràs que s'ha suïcidat", reconeix Clara Rubio, filla d'una víctima. El suïcidi és la mort silenciada. Només cal mirar les xifres. Durant aquest any a Catalunya 175 persones han mort en accidents de trànsit i 14 dones han estat víctimes de la violència masclista. En canvi, per suïcidi, el nombre de víctimes ascendeix a 435 el 2010, l'últim any de què es tenen dades disponibles. Les morts per suïcidi són superiors a les dels accidents de trànsit i a les de violència masclista, però, en canvi, gairebé no se'n parla mai. Ara això comença a canviar.

En els últims mesos s'han creat a Barcelona les dues primeres associacions de familiars de víctimes del suïcidi i neixen, precisament, pel buit que existia. "El suïcidi encara és un tabú. Hi apareix la vergonya, la gent no sap què dir ni què fer i llavors no se'n parla", explica Nerea Jáuregui, secretària de Després del Suïcidi - Associació de Supervivents. La taxa de suïcidis a Catalunya es manté en 5,8 casos per cada 100.000 habitants. "La taxa està per sota de la de la resta de l'Estat i és una de les més baixes d'Europa", ex-

plica Cristina Molina, la directora del Pla Director en Salut Mental i Addiccions del departament de Salut. Des de l'any 2007 el nombre de suïcidis ha anat en augment, però no està clar el paper que hi ha tingut la crisi econòmica.

En el primer trimestre del 2012 s'han registrat 72 suïcidis (el 2011 van ser 58), segons dades de l'Hospital de Sant Pau. [Les dades oficials del 2011 encara no han estat facilitades.] "Però hem de veure si s'estabilitza aquesta tendència o si és només un pic", explica Carmen Tejedor, psiquiatra de l'hospital. La Federació Catalana d'Associacions de Familiars i Persones amb Problemes de Salut Mental destaca que l'augment de l'atur s'associa a més suïcidis, però els experts recorden que en el 90% dels suïcidis hi ha una malaltia mental al darrere, normalment una depressió. I en un 70% hi havia depressió i alcoholisme.

El paper de la crisi

El suïcidi és la primera causa de mort en els homes de 30 a 44 anys i la segona en la franja de 15 a 29 anys. Aquesta mortalitat prematura té un dramatisme afegit quan afecta gent jove, però on s'ha detectat un increment és en gent gran. El suïcidi afecta, sobretot, homes "que pateixen un quadre depressiu i una malaltia incapacitant", diu el cap de psiquiatria de l'Hospital de Sant Pau, Víctor Pérez. Reconeix que amb la crisi augmenten els símptomes depressius i que es poden traduir en temptatives de suïcidi. Aquesta setmana un home es va penjar a Grana-

da abans de ser desnonat i un altre ho va intentar a Burjassot (València). "Però sóc molt prudent a l'hora de vincular crisi i suïcidi. És cert que la simptomatologia depressiva en homes ha passat del 6% al 12%, però no estem veient una epidèmia de suïcidis consumats, com sí que passa a Grècia i a Itàlia", assegura.

El Govern manté la mateixa prudència. "Segons l'OMS, la situació socioeconòmica té impacte en les malalties mentals i hi pot haver un increment, però fins que no hi hagi dades no ho podem constatar", diu Molina. Però els registres de suïcidis no només estan endarrerits, sinó que no són exhaustius, ja que molts morts no es compten com a suïcidi per l'estigma que comporta.

Sentiments de culpa

Els experts neguen que parlar del suïcidi, sempre que no es presenti la víctima com un heroi idealitzat, provoqui un "efecte imitació". Metges i familiars reclamen que se'n parli, com es fa amb altres malalties, ja que serveix per identificar-ne els signes d'alerta i captar els malalts que necessiten ajuda. "El suïcidi no és un acte lliure. Són persones trastornades que no veuen cap sortida, i parlar-ne és la millor manera que la patologia sigui coneguda i es reconeguin els factors de risc", explica Tejedor.

A tot el món hi ha associacions de supervivents del suïcidi. Aquí no n'hi havia cap, com va comprovar Clara Rubio quan va buscar ajuda després que la seva mare se suïcides. "Se'n parla poc, perquè hi ha por de ser jut-



Nerea Jáuregui
"Hi ha sentiments de culpa i interrogants sense resposta"

ASSOCIACIÓ DESPRÉS DEL SUÏCIDI

Víctor Pérez
"Sóc molt prudent a l'hora de vincular crisi i suïcidi"

PSIQUIATRA, HOSPITAL DE SANT PAU

Clara Rubio
"Es parla poc del suïcidi perquè hi ha por de ser jutjat"

ASSOCIACIÓ CAT. DE PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI



TRENCANT TABÚS
Clara Rubio, Josep Palau i Laura Massana han fundat l'Associació Catalana de Prevenció del Suïcidi. F. MELCION

jat i que la societat te'n responsabilitzi", diu. Ella és una de les tres fundadores de l'Associació Catalana de Prevenció del Suïcidi, l'altra entitat de familiars que s'acaba de constituir. Les pèrdues són doloroses, però en el suïcidi "hi ha components afeigits que compliquen el dol, ja que hi ha un sentiment de culpabilitat i interrogants sense resposta", explica Nerea Jáuregui.

S'hi barregen sentiments i vénen al cap moltes preguntes. "Per què no em va demanar ajuda? Per què no ho vaig veure? Per què no vaig ser-hi per salvar-la? Són morts molt agressius i molt durs", diu Clara Rubio, que reconeix que encara li costa parlar-ne amb naturalitat. Aquesta entitat fa tasques de prevenció a les escoles,

Guia

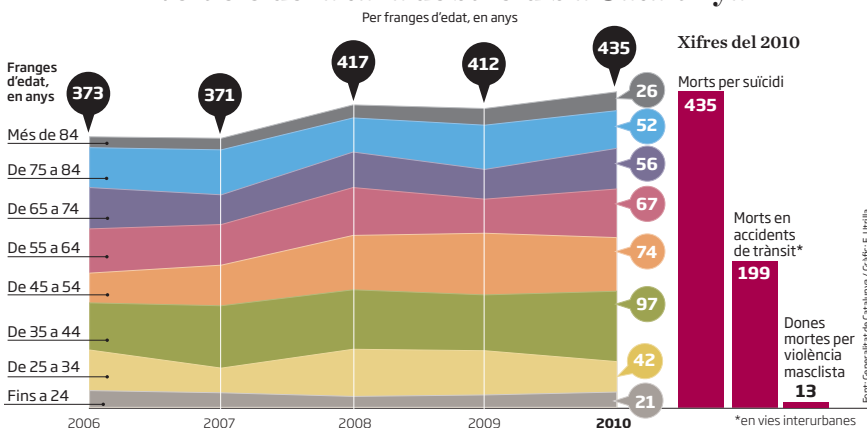
Senyals d'alarma

● **Alerten de la seva intenció**
Qui parla de suïcidi el pot acabarà cometent. De 10 persones que se suïciden 8 havien advertit de les seves intencions. La majoria estan indecises sobre viure o morir. Juguen amb la mort per canviar la vida buscant l'ajuda dels altres.

● **Signes de crisi suïcida**
La depressió, la desesperança, el patiment o la incapacitat per continuar amb la vida quotidiana són alguns dels senyals d'alarma. També la soledat i no tenir vincles socials.

● **Si es pensa en el suïcidi**
No intentar solucionar-ho sol. Cal demanar ajuda a coneguts o familiars i parlar-ne. No deixar-los sols i sol·licitar ajuda a un professional.

Evolució de la taxa de suïcidis a Catalunya





“S’ha de saber demanar ajuda quan es necessita”

Antonio Porcar explica per què va intentar suïcidar-se fa nou anys

Reportatge

LAURA DÍAZ-ROIG
BARCELONA

Ha estat un procés llarg, però Antonio Porcar ha après a demanar ajuda. No té cap problema per explicar que ha intentat suïcidar-se dos cops. “Realment no estàs veient les coses de manera objectiva, tot i que en aquell moment pensis que no hi ha una altra sortida”, assegura.

Als 27 anys l’Antonio, que ara en té 36, treballava de camioner. Després de tenir tres accidents “importants” amb el camió, els seus caps el van cridar per advertir-li que no podia continuar així. “No vaig encair bé que els meus caps em cridesin l’atenció”, explica. Va ser el primer cop que va intentar suïcidar-se. “Quan em van trobar em van portar al psiquiàtric de Sant Boi de Llobregat, on em van diagnosticar una depressió severa i un trastorn de personalitat”, diu l’Antonio, que va estar ingressat poc menys de dos mesos.

Després de passar per l’hospital de dia i acabar de recuperar-se, va decidir que no es volia medicar més. Els primers tres mesos va estar bé, però en poc temps va recaure i va tornar a intentar suïcidar-se.

“Els primers mesos em vaig negar a entendre que tenia un problema”, reconeix. No se n’amaga, però no vol parlar de com va intentar acabar amb la seva vida, perquè creu que pot “donar idees” a les persones que s’ho estan plantejant. “Jo feia temps que hi donava voltes, però una pel·lícula em va mostrar com fer-ho sense sentir dolor –reconeix–. No ho vull explicar perquè ningú agafi idees”.

“Sempre hi ha alternatives”

L’Antonio ha estat quatre vegades ingressat, les dues últimes a petició pròpia. “Sempre hi ha alternatives i t’has de deixar guiar. He après a demanar ajuda, com quan et fa mal una cama i has d’anar al traumatòleg”, explica. Assegura que qui millor detecta els símptomes és un mateix i li han ensenyat a identificar els senyals, les idees recurrents i possibles detonants.

Considera que el principal problema és que hi ha gent conscient que ha de demanar ajuda però no sap com demanar-la ni a qui. “S’ha de treballar més l’anàlisi dels motius que porten la gent a voler suïcidar-se”, explica l’Antonio, que assegura que els seus pares l’han ajudat molt. “No m’importa explicar que he intentat suïcidar-me, però la gent ha de tractar-me igual que abans de saber-ho, ni millor, ni pitjor”, conclou.

i l’associació Després del Suïcidi ha creat grups de suport per a familiars. “Volem oferir un espai de confiança perquè la persona que ho necessita pugui expressar el que està vivint”, explica Jáuregui.

Tampoc hi ha programes específics en l’àmbit sanitari i social, excepte dos programes pilot de prevenció del suïcidi que hi ha als Hospitals de Sant Pau i al Parc Taulí. El departament de Salut, però, treballa en la creació del Codi Suïcidi, un pla específic de prevenció que neix de l’experiència d’aquestes proves pilot en què “s’ha aconseguit reduir un 20% els reintents de suïcidi”, segons Molina. El Govern vol crear el 2013 una xarxa especialitzada d’atenció al suïcidi per millorar-ne la detecció

precoç i coordinar tots els equips assistencials. “Ens preocupa que un percentatge important de gent que s’ha suïcidat o ha fet l’intent no havia contactat mai amb la xarxa de salut mental”, diu Molina. La intervenció del suïcidi és una prioritat del departament de Salut. El motiu? “Perquè si es detecta a temps es pot prevenir”, apunta Molina. Rubio posa l’exemple de la seva mare, que havia fet temptatives prèvies de suïcidi. “Però després d’un dia d’ingrés a l’hospital, tornava a casa i no hi havia un seguiment posterior”. Nerea Jáuregui indica que, quan es parla de suïcidi, “no hi ha un perquè”. “Has d’aprendre a viure amb això i acceptar que la teva vida ha canviat, mai no tornarà a ser igual”, conclou.



Impacte
La taxa de suïcidis a Catalunya és de 5,8 per cada 100.000 habitants

Factors
En el 90% dels suïcidis hi ha una malaltia mental al darrere

Només un 10% deixen una carta de comiat

El suïcidi és una conducta complexa “i no té explicació”, assenyala Víctor Pérez, cap de la unitat de psiquiatria de l’Hospital de Sant Pau. El que hi ha és població de risc, com ara els malalts mentals, i vulnerabilitat. “Els suïcides són persones que ho estaven passant malament des de fa temps per depressió o alcoholisme, per exemple, i de cop passa alguna cosa, pot ser anecdòtica, que és el desencadenant”, explica Pérez. I afegeix: “Des que pren la decisió de morir fins que l’executa només passen unes hores”. Per això és tan difícil prevenir-ho. Els desencanys sentimentals són un “desencadenant universal”, reconeix Pérez, però acostumen a ser temptatives i no

suïcidis consumats. La psiquiatra Carmen Tejedor insisteix que el suïcidi no té res de romàntic i és fruit “d’un dolor insuportable”. Explica que només el 10% de les víctimes deixen una carta i, en més de la meitat dels casos, és per donar instruccions d’ordre pràctic.

Tot i que les dones són les que més consulten per salut mental, el suïcidi és més prevalent en homes. També perquè demanen menys ajuda, ja que la malaltia mental està estigmatitzada. Xavier Trabado, president de la Federació Catalana d’Associacions de Familiars i Persones amb Problemes de Salut Mental, destaca que l’any 2020 la depressió serà la segona causa de discapacitat al món.



Antonio Porcar va intentar suïcidar-se quan tenia 27 anys i ha estat ingressat per depressió. FRANCESC MELCION