

MEMÒRIA ANUAL D'ACTIVITATS

2021



Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS)

Associació sense ànim de lucre que dóna suport en el dol del supervivent a la mort per suïcidi i la prevenció del suïcidi

Núm. de Registre Generalitat de Catalunya 48863

www.despresdelsuicidi.org

Contingut

L'ASSOCIACIÓ en el 2021	2
L'EQUIP.....	4
LA JUNTA de la DSAS	4
EL COMITÉ ASSESSOR.....	5
LES TASQUES	5
PERSONAL	6
L'ESPAI	7
LES PERSONES SÒCIES.....	7
ACTIVITAT ASSISTENCIAL	8
ATENCIÓ ASSISTENCIAL.....	11
ATENCIÓ ASSISTENCIAL ACUMULADA	12
SUPORT PROFESSIONAL.....	14
GRUPS	15
ACTIVITAT I VALORACIÓ DELS GRUPS DE SUPORT	16
PARTICIPACIÓ EN PROJECTES 2021.....	18
PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI a la DSAS	19
ACTES EXTERNS.....	21
GESTIÓ INTERNA	43
LAPUBLICACIONS PRÒPIES.....	46
LA DSAS EN ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ-2021	48
AGRAÏMENTS	68

L'ASSOCIACIÓ en el 2021

L'any 2021 la DSAS ha dut a terme l'acció assistencial i de intervenció en el dol per suïcidi per a procurar un procés de dol saludable en els supervivents a la mort per suïcidi.

La DSAS, com també va ser des de l'inici de la pandèmia, ha prioritzat l'atenció presencial individual com en grups sempre que ha estat possible i amb totes les mesures adequades de prevenció i seguretat, seguint les indicacions de les autoritats sanitàries.

Es va rebre durant el 2021 el contacte de 543 persones, un 43,27% més que en el 2020, dels quals 299 van ser supervivents, un 43,06% més que l'any anterior.

Els supervivents contacten amb la nostra entitat en fases molt inicials del seu procés de dol, ha fet que la mitja de temps des de la mort per suïcidi i el contacte amb la entitat sigui de menys temps. Per tant, s'ha anat fent un esforç per a donar una resposta ràpida al llarg d'aquests anys.

En el 2021 el temps entre la mort per suïcidi i el primer contacte s'ha donat en 15 dies, per tant, l'actuació des de l'entitat és una acció orientada a la intervenció en fases inicials del dol per suïcidi. Aquestes fases inicials, encara en molts casos durant l'estat de shock requereix d'un seguiment personalitzat individual i que aquest també hi hagi un seguiment. El nou indicador en el 2021 ens indica un promig de 2 acollides per cada supervivent atès.

Tanmateix, l'entitat va fer l'esforç de mantenir cinc grups actius malgrat que el confinament perimetral físic vigent fins a abril del 2021 va limitar molt la viabilitat dels Grups de Tarragona i Girona per la procedència dels propis supervivents.

Hem participat en 55 actes de fomació i xerrades de tipus comunitari, institucional, i la difusió del nostre projecte també troba lloc i ressò en els mitjans amb la presència en 47 mitjans, quasi un 147% més que a l'any 2020, anys a on l'interès informatiu òbviament ha estat les conseqüències en la salut emocional de les persones després del confinament, el risc elevat de suïcidi entre els joves i l'anunci del PLAPRESC del Dept de Salut de Prevenció del Suïcidi.

Volem ressaltar la participació de la DSAS en el 2021 en co-participació en vuit projectes o comissions d'entitats, públiques i professionals, orientats en la prevenció del suïcidi.

L'any 2021 hem consolidat la campanya de sensibilització sobre la conducta suïcida i la seva prevenció en les nostres xarxes socials per a augmentar la conscienciació i proveir coneixement sobre la depressió i la conducta suïcida i la seva prevenció, així com ajudar i proporcionar informació a recursos i organitzacions comunitàries de prevenció. Aquesta campanya han comportat un significatiu nombre de seguidors en totes les nostres xarxes socials de la DSAS.

Estem vivint una situació excepcional de canvis arran dels anys de pandèmia. Requereix encara molt esforç i treball per a la nostra entitat mantenir els objectius marcats guiats per la nostra missió.



Memòria Anual d'Activitats 2021

Per tot, el meu profund agraïment a totes la persones sòcies claus de l'equip motor del nostre projecte, a totes les persones voluntàries i a totes l'entitats públiques i privades que confien i ens ofereixen el seu suport.

Gràcies per contribuir en el benestar dels supervivents, i en els exigents canvis que encara necessitem fer entorn al suïcidi, la seva prevenció i les seves doloroses conseqüències.

Cecília Borràs Murcia
Presidenta de la DSAS

L'EQUIP

L'actual Junta Directiva Fundacional de la DSAS va ser ratificada en els seus càrrecs a l'Assemblea General en data de 14 de juny de 2013 i renovada en Assemblea General en data 6 de maig de 2017.

En Assemblea General amb data: 27-04-19 es va nomenar en nous càrrecs a:

Carles Alastuey Sagarra: Sots-presidència

Anna Lara Carles: Secretaria

Isabel Ibáñez Jiménez: Vocalia

LA JUNTA de la DSAS

Presidència: Cecília Borràs Murcia

Sots-presidència: Carles Alastuey Sagarra

Secretaria: Anna Lara Carles

Tresoreria: Roser Carreras Coma

Vocalia: Isabel Ibáñez Jiménez



Isabel Jiménez

Roser Carreras

Cecília Borràs

Carles Alastuey

Anna Lara

EL COMITÉ ASSESSOR

Psicologia adults: Begoña Elizalde, psicòloga especialista en dols i pèrdues. Coordinadora del Grup de Treball de Dol del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya.

-Thais Tiana Sastre, psicòloga, responsable assistencial del programa «Pla d'Atenció al Supervivent» (PAS), Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Barcelona).

- **Psiquiatria adults:** Dr. Víctor Serrano, responsable assistencial de l'àrea de Sant Pau del Programa de Prevenció del Suïcidi de la Dreta de l'Eixample i del «Pla d'Atenció al Supervivent» (PAS), Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau (Barcelona).

- **Psicologia Infanto-juvenil:** Joaquim Puntí Vidal de Parc Taulí, psicòleg i secretari de la Societat Catalana de Psiquiatria Infanto-Juvenil, corresponsable del programa de prevenció en intents d'autòlisi en adolescents, Hospital del Parc Taulí, Sabadell (Barcelona).

- **Psiquiatria infantil:** Dra. Montserrat Pàmias, responsable de psiquiatria infantil de Parc Taulí, presidenta de la Societat Catalana de Psiquiatria infanto-Juvenil i corresponsable del programa d'intervenció en intents d'autòlisi en adolescents, Hospital del Parc Taulí Sabadell (Barcelona).

- **Psicoterapeuta infanto-juvenil:** Meritxell Giralt terapeuta infanto-juvenil en processos de pèrdues i dols.

- **Treball Social:** Paula Giralt.

LES TASQUES

A més de les tasques i obligacions que comporta els càrrecs de la junta, la junta de la DSAS ha assumit voluntàriament altres activitats importants i necessàries per a l'associació:

Cecília Borrás Murcia: Gestió i coordinació en general, atenció personal a supervivents (Acolliments), acompanyament en els grups de Suport; supervisió de xarxes socials (Facebook, Twitter, Instagram); preparació de projectes per a subvencions d'organismes oficials i altres entitats.

Carles Alastuey Sagarra: Coordinació dels Grups de Suport, àrea d'infantojuvenil, suport a la gestió de l'entitat. Portaveu oficial de la DSAS.

Roser Carreras Coma: Coordinació de voluntaris en actes de la DSAS. Suport a la gestió, atenció en línia a supervivents mitjançant els correus rebuts, suport de contingut en les xarxes socials.

Anna Lara Carles: atenció personal a supervivents (Acolliments), facilitadora de Grup d'Acompanyament.

Isabel Ibáñez Jiménez: atenció en línia a supervivents mitjançant els correus rebuts.

Miguel Alastuey Sagarra: Construcció del fons documental sobre la supervivència i el suïcidi, continua donant suport al contingut per a les xarxes socials.

PERSONAL

Personal Assalariat

Des de maig del 2015 la DSAS compta amb una persona contractada que dóna suport a tot l'equip en les tasques d'organització, registre, coordinació i suport logístic, amb categoria d'auxiliar administratiu amb un suport de vint hores setmanals. La seva actuació és per a l'entitat i amb l'objectiu de facilitar el suport de les persones que desenvolupen atenció i suport.

Des de desembre del 2021 comptem amb una persona contractada que dóna suport a les tasques comptables, amb categoria d'administrativa amb un suport de vuit hores setmanals.

Personal Extern

El projecte requereix de la contractació dels serveis d'un professional de la psicologia extern amb experiència clínica per el suport en Acollides, el Grup de Suport i derivacions a el "Pla d'Atenció al Supervivents (PAS)" del HSCSP.

Tanmateix, el suport professional d'un supervivent amb experiència en processos d'acompanyament per a les Acollides per part d'un supervivent amb llarga trajectoria com a terapeuta.

Voluntariat

El projecte requereix del suport voluntari de supervivents que han elaborat el seu procés de dol i que col·laboren tant a l'assistència individual i com en grup. El procés empàtic de la experiència viscuda reforça el suport que la persona pot rebre al sentir-se compresa i "entre iguals" a l'hora de compartir.



Els voluntaris s'han mantingut en el 2021: una persona supervivent amb formació de magisteri, dues persones supervivents més amb formació en treball social(una d'elles donant suport a Acollides i un altre a Suport Grupal), després de formació interna supervisada, i són coneixedors de les instruccions internes de treball de l'entitat, afegint-se a l'equip de suport d'Acompanyament una persona supervivent amb formació administrativa i formada internament.

S'ha realitzat la formació interna per part d'una persona professional de salut mental externa a la organització amb contrastada experiència en aquest camp.

Hi ha un altre grup format per tres voluntaris que donen suport en tasques de l'entitat i en la gestió de xarxes socials amb l'objectiu últim de difondre el projecte.

Aquest any 2021 s'ha pogut organitzar l'acte extern junt amb voluntaris el de la trobada oberta de recolzament amb supervivents

L'ESPAI

La DSAS no disposa de seu social pròpia.

Agraïm per tant l'espai facilitat per l'Hospital de Sant Pau per a dur a terme els Grups de Suport amb reunions quinzenals.

Durant el 2021 s'ha consolidat el nostre servei de suport i acompanyament a l'espai de BCN Cuida de l'Ajuntament de Barcelona en dies i hores concrets en el C/Viladomat, 127 de Barcelona.

Agraïm l'espai ofert per la Fundació Mémora per a dur a terme el Grup d'Acompanyament i les Acolldes en l'espai de Suport del Passeig Valldaura, 127 que va ser possible fins el mes setembre del 2021.

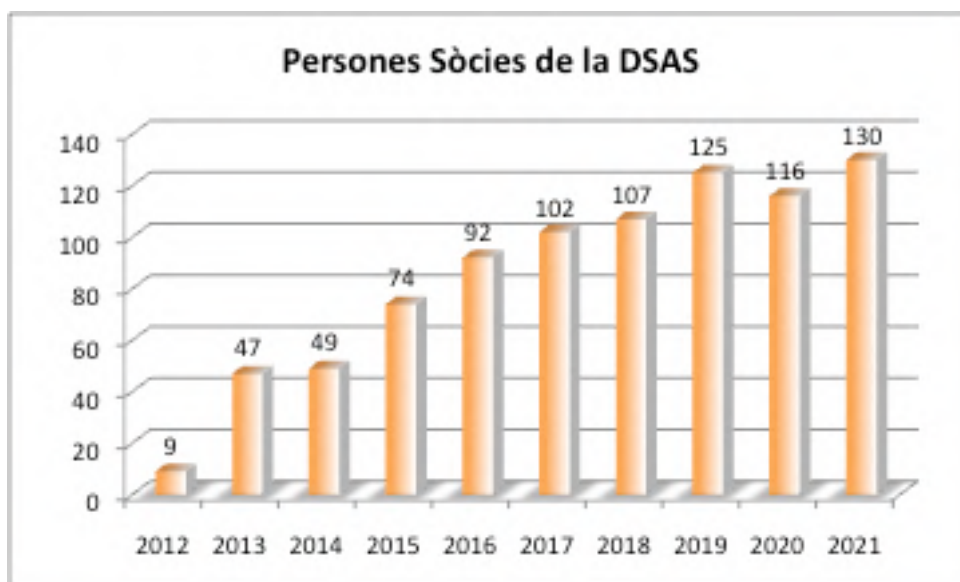
L'entitat en l'últim trimestre ha buscat llocs alternatius per a seguir endavant amb el suport.

LES PERSONES SÒCIES



L'any 2021 l'entitat va tenir 130 socis que suposa un increment del 13,04% més respecte a l'any 2020, com es mostra en la següent gràfica (Figura 1)

Figura 1. Nombre de persones sòcies de la DSAS evolució 2012-2021



ACTIVITAT ASSISTENCIAL

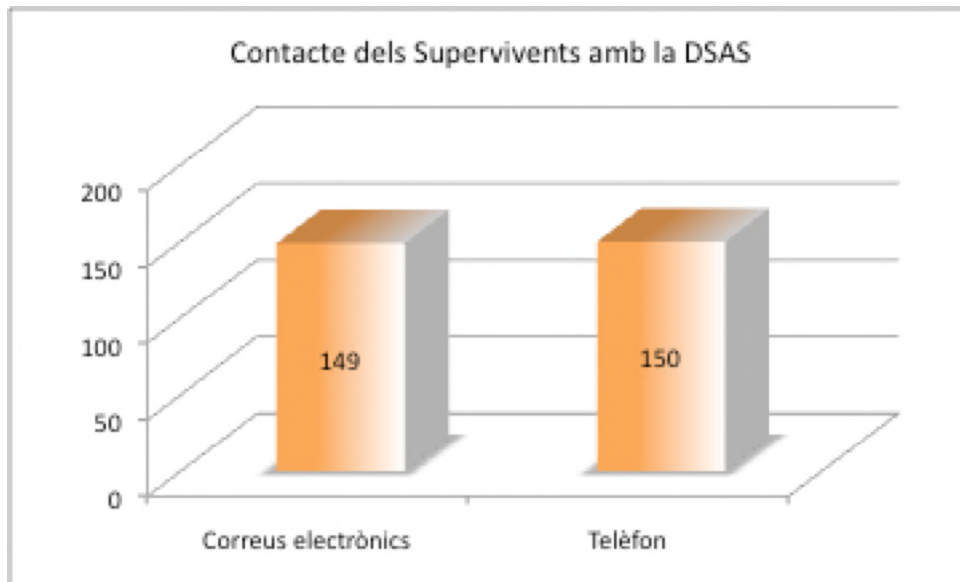


Vam rebre **el contacte de 543 persones durant l'any 2021**, un 43,27% més de respecte a l'any previ.

D'aquestes 543 persones, **299 van ser supervivents a la mort per suïcidi o persones del seu entorn**, que representa un 43,06% més que l'any 2020.

El contacte amb l'entitat es va realitzar, tant per correu electrònic com a través del telèfon de l'associació (666 640 665) que disposa de missatgeria de WhatsApp (Fig. 2)

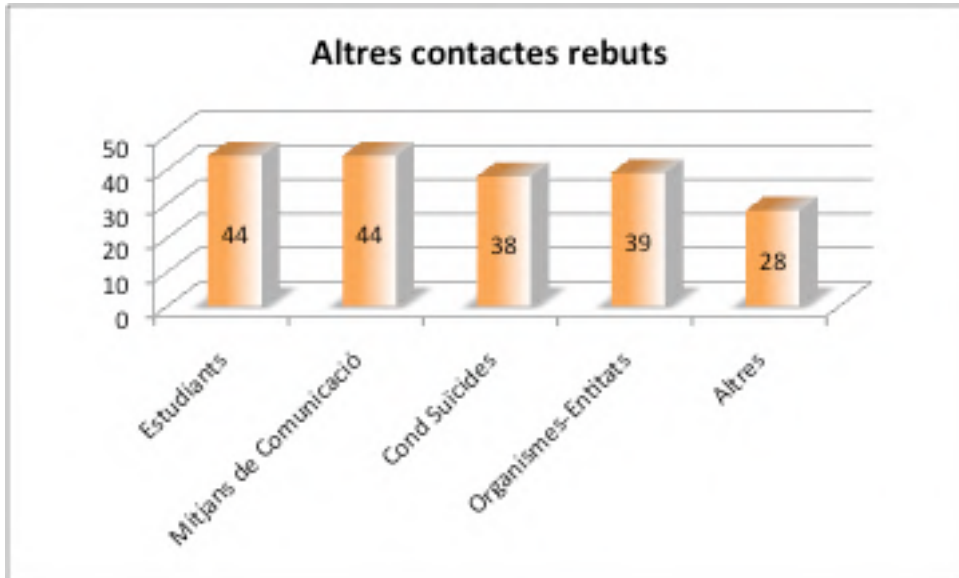
Figura 2. Registre de contactes de supervivents amb la DSAS



D'altra banda, s'han atès correus i crides de: estudiants, mitjans de comunicació, professionals de la salut, persones amb ideació autolítica i altres persones amb interès d'informació en la nostra labor.

Es representa la distribució dels correus rebuts en l'adreça d'info@despresdelsuicidi.org i també a través de trucades telefòniques (Fig. 3)

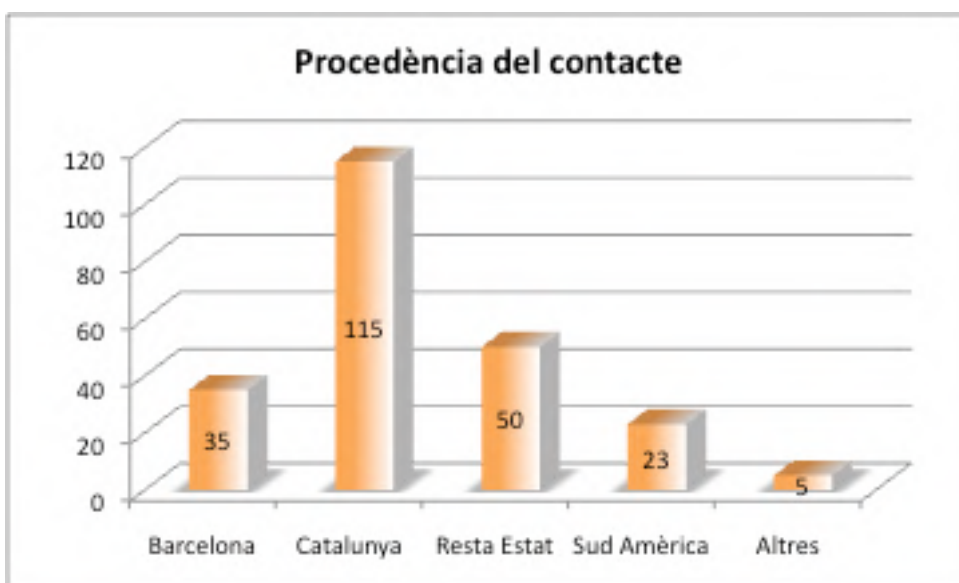
Figura 3. Classificació d'altres tipus de contacte rebuts en la DSAS



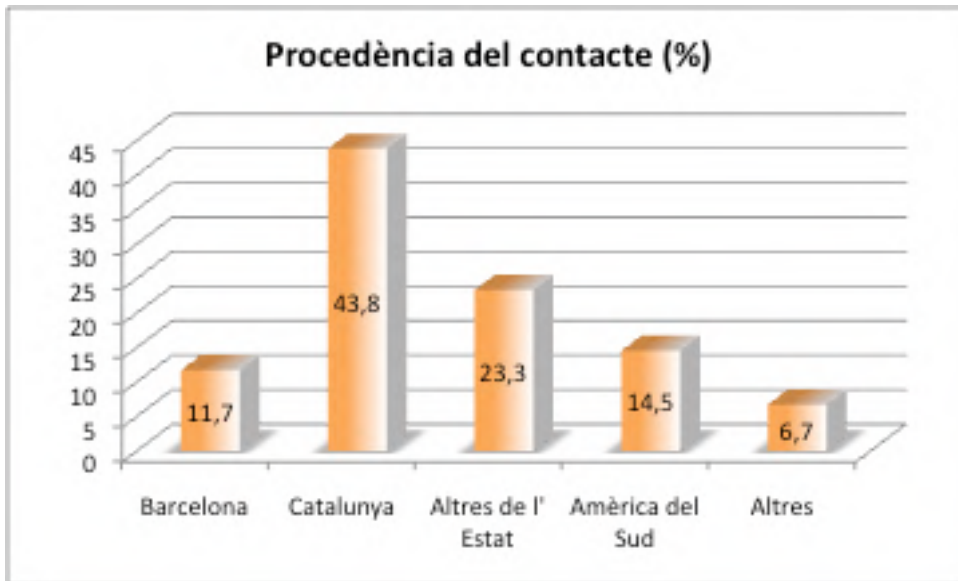
Majoritàriament han contactat supervivents de Catalunya, Barcelona i la seva àrea d'influència que representa més del 55,5% dels casos. (Fig. 4).

Cal tenir present que un alt percentatge dels correus rebuts no ens indiquen des d'on ens escriuen (dada no representada en el gràfic).

Figura 4. Procedència del contacte



Nota: el % de Barcelona està inclòs en la Categoria del % de Catalunya



Nota: el % de Barcelona està inclòs en la Categoria del % de Catalunya

ATENCIÓ ASSISTENCIAL

L'any 2021 a les persones que van contactar amb la DSAS se'ls va prestar el següent tipus de suport assistencial directe, atesos "peer to peer", és a dir, entre iguals o personalment per, també, supervivents:

S'ha actuat donant suport a 573 supervivents (Fig. 5)

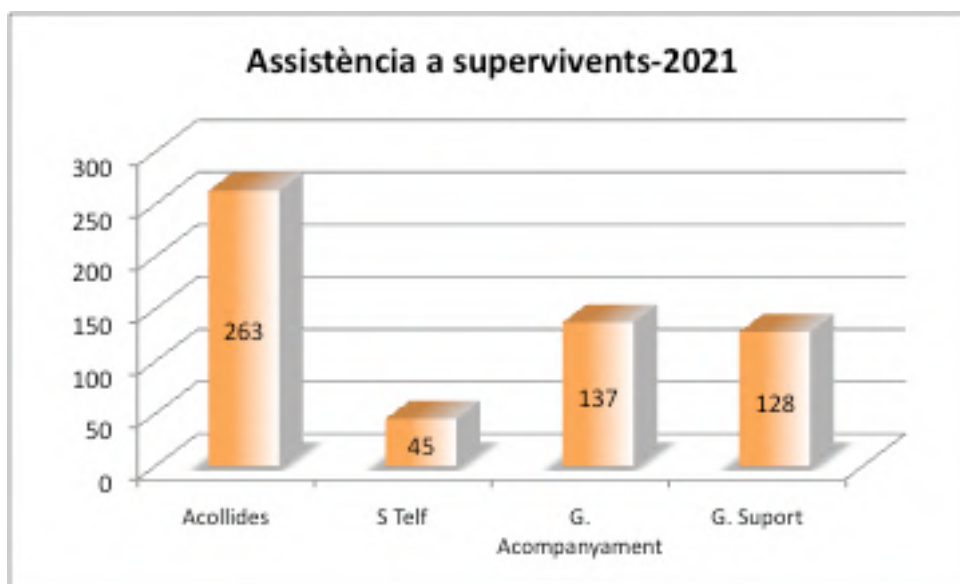
- S'ha donat atenció a 263 supervivents a través d'Acollides (45,9%)
1a Acollida: 132 supervivents atesos
Acollida de Seguiment: 131 supervivents atesos
- S'han mantingut 45 entrevistes telefòniques de suport (7,85%)
- S'ha donat suport a través del Grup de Suport a 8 supervivents en 16 sessions amb una Incidència real del grup: 128 (22,33%)
- S'ha ofert suport en els Grups d'Acompanyament a 137 persones durant 12 mesos (24%)

Nota: El confinament perimetral físic vigent fins a abril del 2021, per la pandèmia de la COVID19, va limitar la presencialitat d'alguns supervivents a Acolliments per la seva procedència, situació que ja s'arrossegava des del 2020 condicionada pel confinament per àrees sanitàries i municipal.

Així mateix, es va oferir informació de suport a supervivents mitjançant 149 correus electrònics.

Es van realitzar 573 atencions personals a supervivents en el 2021, i si li sumem els 149 correus atesos, **la DSAS ha donat suport en 722 actuacions en el dol per suïcidi**

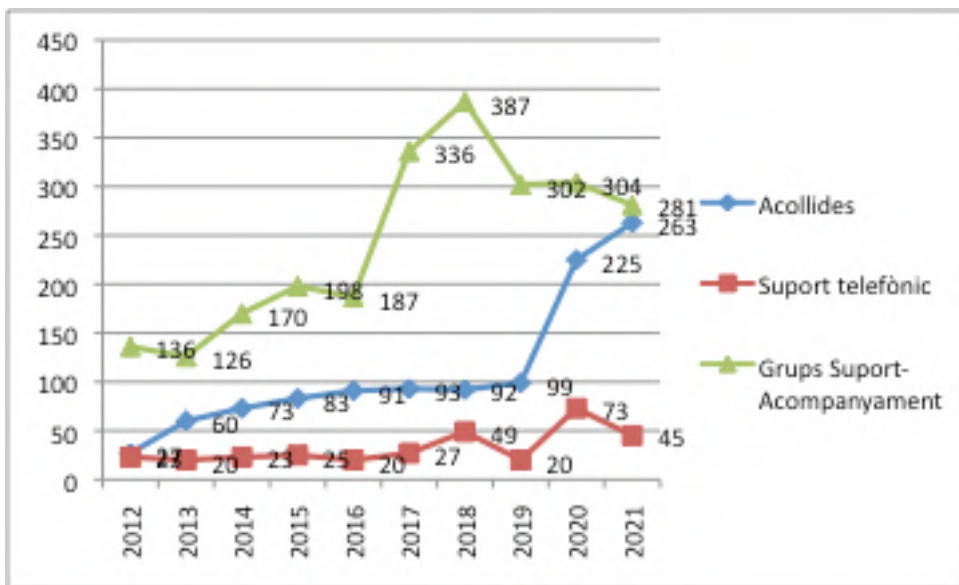
Figura 5. Servei personalitzat de suport de la DSAS a supervivents



G.: Grup/ Grups S: Suport Telf: Telefònic

ATENCIÓ ASSISTENCIAL ACUMULADA

Figura 6. Evolució de l'activitat assistencial de suport de la DSAS als supervivents període 2012-2021



Nota Assistència de grups: acumulada per sessions i supervivents atesos

Figura 7. Activitat acumulada Acollides a supervivents període 2012-2021:

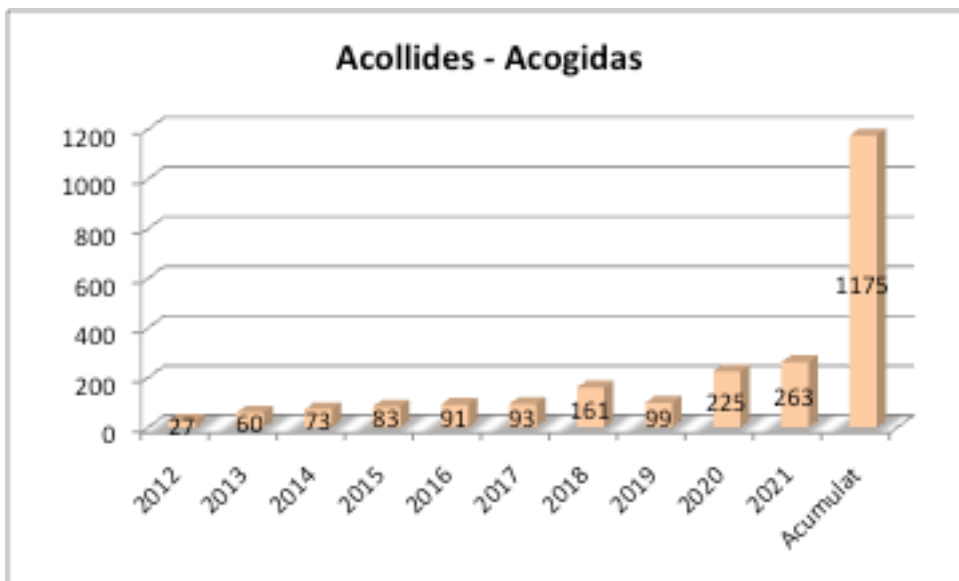
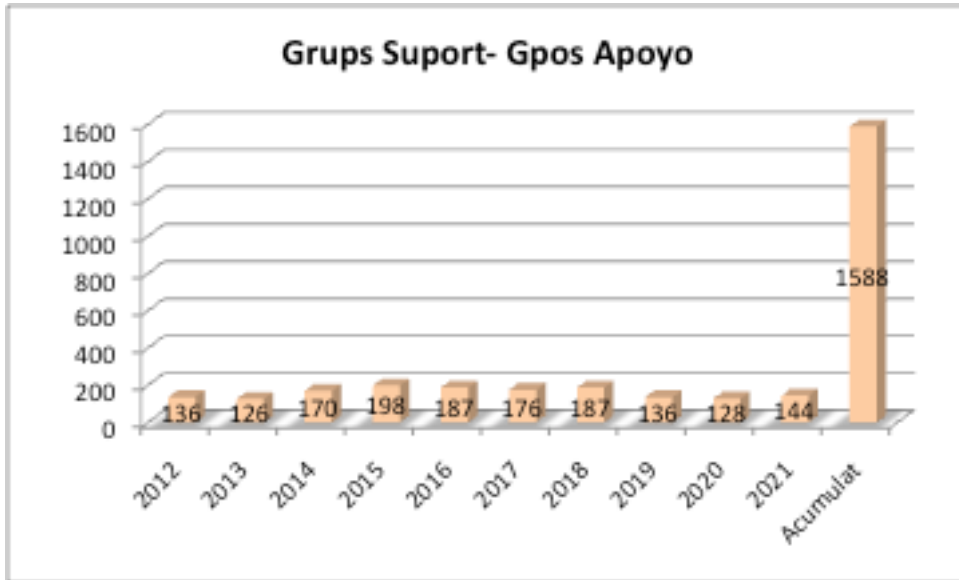
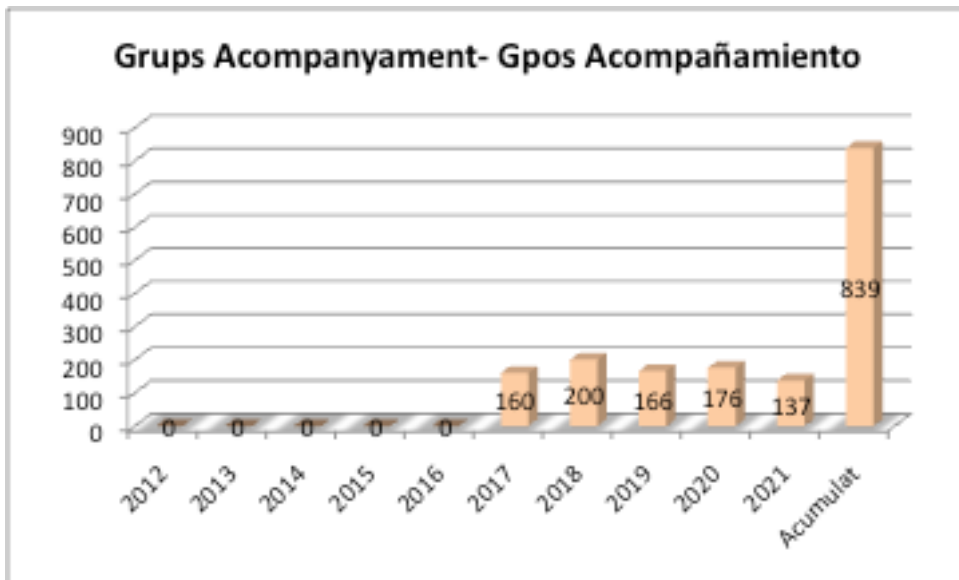


Figura 8. Activitat acumulada Grups de Suport a supervivents període 2012-2021:



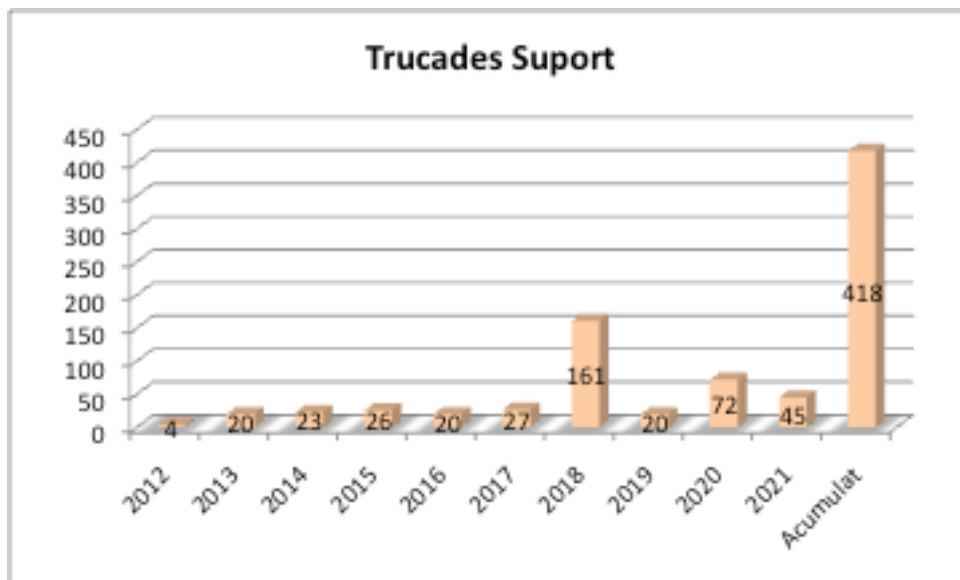
Nota Assistència de grups: acumulada per sessions i supervivents atesos

Figura 9. Activitat acumulada Grups d'Acompanyament a supervivents període 2012-2021:



Nota Assistència de grups: acumulada per sessions i supervivents atesos

Figura 10. Activitat acumulada Trucades de Suport a supervivents període 2012-2021:



L'entitat DSAS ha atès 4.020 supervivents de manera personal i acumulada durant 2012-2021 (Figs. 7,8,9,10)

SUPORT PROFESSIONAL

El suport assistencial a la DSAS atén també la detecció de processos de dol complicats o que requereixen una intervenció professional d'ajuda durant el procés de dol.

Durant l'any 2021 es van detectar vuit casos de supervivents en els qui va ser necessària valoració i suport professional del "Pla d'Atenció del Supervivent" de l'Hospital de Sant Pau. En el seguiment i treball de grup que la DSAS fa amb els professionals del servei, es va constatar que les derivacions van ser correctes.

L'any 2021 la DSAS ha intentat seguir amb la seva diversificació en l'atenció assistencial, creant 5 Grups del dol per suïcidi a Barcelona:



1) **3 Grups d'Acompanyament** orientats a donar suport a supervivents la pèrdua dels quals és relativament recent, a partir de 6 mesos, i que, en el seu sentiment de solitud per a parlar de la seva experiència, oferim un grup per a compartir. La intervenció és relativament mínima proporcionant una trobada entre iguals.

→ El confinament perimetral físic vigent fins a l'abril del 2021, per la pandèmia de la COVID19, va limitar molt la viabilitat dels Grups de Tarragona i Girona per la procedència dels propis supervivents, situació que ja s'arrossegava des de el 2020 , condicionada pel confinament per àrees sanitàries i municipal.

El Grup d'Acompanyament està constituït per un màxim de 10-12 persones, portat per 1 facilitador supervivent i les sessions són mensuals d'una durada màxima de 2 hores.

2) **Grup de Dol Tardà:** orientat a donar suport a supervivents la pèrdua dels quals és relativament llarga i que per diferents motius no han pogut compartir la seva experiència o part del seu procés de dol traumàtic.

3) **Grup de Suport** està orientat a l'acompanyament en el dol a supervivents a la mort per suïcidi per a fer un treball més profund entorn a la pèrdua i la reconstrucció emocional i anímica. S'organitza amb sessions quinzenals i es plantegen dinàmiques de treball durant aquest. Està conduïts per dos facilitadors supervivents, que han elaborat el seu procés de dol i tenen formació sobre la pèrdua, les seves manifestacions i diferents fases del procés.

El procés empàtic que es dóna entre els supervivents, denominat "peer to peer" o entre iguals, que dirigeixen la dinàmica i el grup, és un valor afegit per a l'acompanyament en aquest procés de dol traumàtic.

Imagen 2. L'espai



ACTIVITAT I VALORACIÓ DELS GRUPS DE SUPORT

Nombre de Grups de Suport del període de març 2012 a desembre 2021: 10 grups

Dades del Grup de Suport 2021:

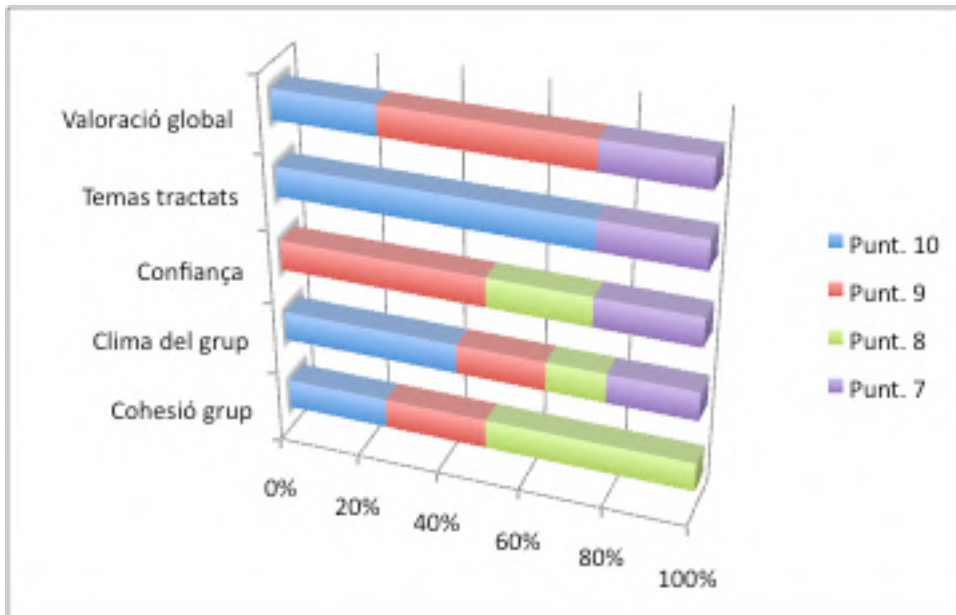
- Nombre de supervivents: 8 per sessió
- Nombre d'acompanyants facilitadors: 2 persones supervivents 1 d'elles amb formació en psicologia
- Nombre de sessions: 16
- Adherència al grup: 100%
- Hores de sessió: 24 hores

En l'última sessió del Grup de Suport es demana sempre als seus integrants la seva valoració (escala nominal de puntuacions de l'1 al 10) de diferents aspectes del grup en què han participat com:

- a) La cohesió del grup
- b) El clima viscut
- c) La confiança rebuda
- d) Els temes tractats en les dinàmiques
- e) Valoració Global de la seva experiència

Els resultats en aquest grup, com en els altres grups d'anys anteriors, demostren l'experiència positiva d'haver participat en el Grup de Suport de la DSAS (Fig. 11).

Figura 11. Valoració dels integrants dels Grups Suport de la DSAS sobre la seva experiència en el grup



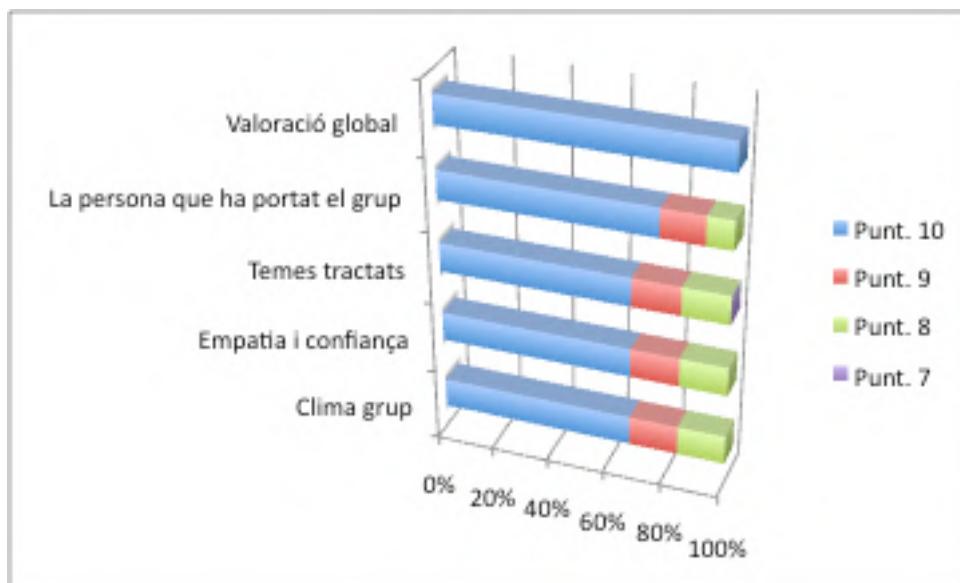
Així mateix, en l'última sessió de

l'any dels Grups d'Acompanyament es demana als seus integrants la seva valoració (escala nominal de l'1 al 10) de diferents aspectes del grup en què han participat com:

- a) El clima viscut
- b) Temes plantejats
- c) La valoració del facilitador
- d) La confiança rebuda
- e) Valoració Global de la seva experiència

Els resultats en aquest grup, com en els altres grups d'anys anteriors, demostren l'experiència positiva d'haver participat en els Grups de Suport de la DSAS (Fig. 12).

Figura 12. Valoració dels integrants dels Grups d'Acompanyament de la DSAS sobre la seva experiència en el grup



PARTICIPACIÓ EN PROJECTES 2021

La DSAS ha participat en els següents projectes en el 2021:

- 1- **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya: Entitat pertanyent a l'equip motor per a l'elaboració del Pla de Prevenció del Suïcidi a Catalunya (PLAPRES)**
- 2- **Ajuntament de Barcelona: Entitat pertanyent a l'equip motor per a la prevenció del suïcidi a la ciutat. Participació a les Taules de Salut Mental**
Període del 11-03-2020 – actual
- 3- **Ministeri de Sanitat, Direcció General de Salut Pública: Entitat pertanyent a l'equip de treball per a l'elaboració de la nova Estratègia de Salut Mental.**
Període del 10-2019 – 2021
- 4- **Membre del Consell Assessor del Telèfon de Prevenció del Suïcidi de la Fundació Ajuda i Esperança**
Període del 27-05-2020 – actual
- 5- **Programa de Prevenció del Suïcidi Agència Catalana de Joventut**
Període del 27-05-2021– actual
- 6- **Grup de treball Universitat Autònoma de Barcelona sobre prevenció del Suïcidi**
Període del 03-2021– actual
- 7- **Entitat col·laboradora per al disseny del projecte de la plataforma de promoció de Salut Mental de Sant Joan de Déu: SOM 360**
Període del 09-01-2020 – actual
- 8- **Grup de Treball de la web de l'Hospital Sant Joan de Déu de Prevenció del Suïcidi**
Període del 01-02-2021 – actual

PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI a la DSAS

Campanya de sensibilització per a la prevenció del suïcidi de la DSAS a xarxes socials

El suïcidi es relaciona amb la majoria dels trastorns mentals greus i, en el cas de la depressió, el risc és 21 vegades superior a la població general.

No obstant això, només el 58% de les persones que pateixen depressió busquen ajuda en els serveis sanitaris de salut (Gabilondo i cols., 2011), és possible que aquesta xifra no estigui informant correctament sobre la magnitud del problema, observant-se que el 10% de la població hauria patit almenys una vegada al llarg de la seva vida un episodi depressiu major, sent la prevalença anual del mateix entorn del 4% (Gil, A. 2021) , sent més prevalent en dones i persones d'edat avançada.

La percepció i l'actitud sobre la depressió associat a l'estigma pot portar a una falta de predisposició per a demanar o buscar ajuda.

Sobre la persona amb depressió, el 60% tenia una opinió de “ser algú inestable” i el 49% va opinar que tenen un “caràcter feble”. Sobre la forma de com afrontar la depressió, el 73% ho associava a la “manera de viure les malalties a casa”, així com el 48% considerava que “els símptomes d'aquest trastorn poden fingir-se”. El 88% dels pacients amb depressió refereix que podia parlar amb algú sobre la seva malaltia, i aquells pacients que no ho feien ho justificaven perquè és “una cosa que no s' explica” o bé “per no preocupar” (Lahera i cols. 2019).

És important, per tant, treballar i tenir l'objectiu de vèncer la discriminació, els tabús i l'estigma que existeix entorn de la malaltia mental, una educació que ha de ser primordial en la depressió pel risc de suïcidi el seu empitjorament i gravetat, atés que l'entre el 50-75% de les morts per suïcidi el principal factor és la depressió greu (Hawton i cols., 2013).

Les recents dades publicades mostren l'important impacte de la pandèmia en la salut mental, amb un augment de casos situat entre el 25% i el 30% tant per als quadres de depressió com els d'ansietat, on Espanya se situa entre els països més afectats al costat de França, Portugal i Bèlgica (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021) .

La iniciativa de la DSAS en el 2020 i el 2021, de dur a terme aquest tipus d'acció cap a la nova situació de vulnerabilitat emocional i risc de depressió, valorem que és una línia necessària per a la prevenció del suïcidi i s'engloba dins d'una estratègia de prevenció universal i per a la promoció de la salut i el benestar emocional

Objectiu principal: Campanya de sensibilització sobre la conducta suïcida i la seva prevenció a xarxes socials de la DSAS.

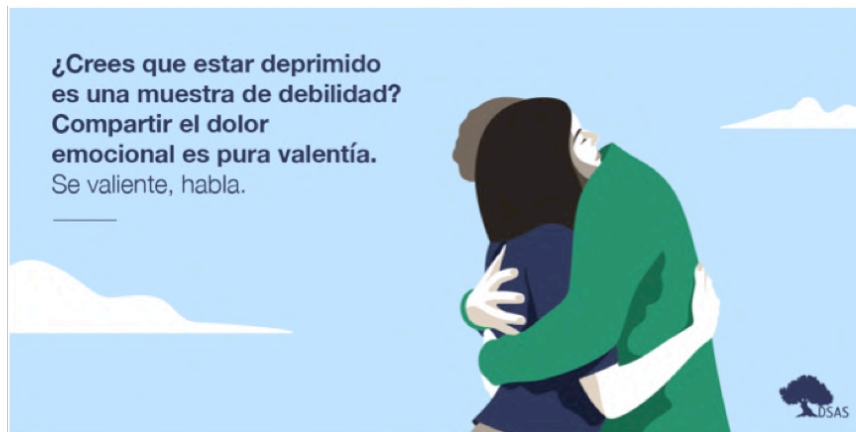
Objectius secundaris:

a) Augmentar la conscienciació i proveir coneixement sobre la depressió i la conducta suïcida i la seva prevenció.

- b) Ajudar i millorar la comprensió social de l'associació dels factors de risc de la conducta suïcida, principalment la depressió.
- c) Proporcionar informació i orientació a recursos i organitzacions comunitàries orientades a la prevenció de la depressió i conducta suïcida.

Gràcies a la col·laboració de Fabiana, Gustavo i Pep de Caldasnaya des de la DSAS iniciem una campanya orientada a la detecció precoç de símptomes de depressió o primers senyals d'alerta, per a la prevenció de conductes suïcides.

Moltes gràcies a tot l'equip!



ACTES EXTERNS

DESEMBRE 2021

20-12-2021

Trobada telemàtica amb dones de Can Brians

Intervenció formativa: Des de la experiència viscuda, parlar de la falses idees i mites entorn el suïcidi i poder parlar de senyals d'alarma o alerta que ens puguin ajudar a identificar a algú en una situació de vulnerabilitat o perill.



19-12-2021

La Marató de TV3

Participació de la presidenta de la DSAS per parlar de la seva experiència personal entorn al suïcidi a la 30^a edició dedicada a la Salut Mental



16-12-2021

“Converses: depressió i suïcidi”

Zaragoza, acte organitzat per Associació Aragonesa Pro Salut Mental (ASAPME) al Caixaforum, es va abordar el tema que durant anys s'ha silenciat i que s'ha convertit en un greu problema de salut pública: el suïcidi, amb la participació de la psicòloga i presidenta de la DSAS.

+



CONVERSACIONES DEPRESIÓN Y SUICIDIO
JORNADA GRATUITA Y ABIERTA HASTA COMPLETAR AFORO

AUTORIDADES SANITARIAS
PROFESIONALES DE LA
PSICOLOGIA Y
PSIQUIATRIA
ASOCIACION DE
FAMILIARES Y AFECTADOS

16 DE DICIEMBRE,
ZARAGOZA
19:00 HORAS
CAIXAFORUM
ZARAGOZA

Isabel Irigoyen, psiquiatra,
coordinadora de la Estrategia de
Prevención del Suicidio en Aragón

Cecilia Borrás, superviviente de
suicidio

Ana Iritia y Ana López,
presidenta y gerente de ASAPME
Aragón

Reservas en: recepcion@asapme.org o
llamando al 976 53 24 99

Colabora: Bolea, CaixaForum, Janssen, ASAPME

09 y 16 -12-21

Formació: Centre d'Atenció Primària Antoni Creus, Institut Català de la Salut

Sessió formativa sobre el procés de dol per suïcidi i recursos de suport per a personal sanitari i Sessió sobre els mites sobre el suïcidi i recolzament en el dol per a personal administratiu, oferta per Carles Alastuey, sots-president i psicopedagog coordinador dels grups del suport de l'entitat.

03-12-21

I Jornada sobre Prevenció del suïcidi en els cossos policials i d'emergències

Abordatge de la problemàtica del suïcidi en cossos policials en l'acte organitzat per CCOO i el sindicat SUP.

Al costat de professionals de diferents cossos policials, la DSAS va participar amb la ponència: “Com queda la família i com s'ha d'actuar”, per Cecília Borràs, presidenta de l'entitat.



03-12-21

Dando vida a la muerte

Parlem de la conducta suïcida i el valor de l'acompanyament
 Conferència d'Eva Bilbao i Agustín Erkizia (Bizarun) i Cecilia Boràs (DSAS)



NOVEMBRE 2021-

30-11-21

Presentació Plataforma SOM Salut Mental 360, Hospital Sant Joan de Déu

Auditori Sant Joan de Déu Numància, Barcelona
 La DSAS va ser-hi en representació de les entitats de pacients i familiars co-creadors de continguts de la plataforma

- Manel del Castillo, director gerent de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona
- Enric Mangas, director general del Parc Sanitari Sant Joan de Déu
- Jaume Capdevila, gerent de Sant Joan de Déu Terres de Lleida
- Josep Maria Haro, director de recerca i docència del Parc Sanitari Sant Joan de Déu
- Eduard Serrano, coordinador de la Unitat de TCA de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona i membre del comitè tècnic-científic de SOM Salut Mental 360
- **Cecília Borrás, representant de les associacions de familiars**
- Maria Prats, representant en primera persona



30-11-21

VII Trobada entre Investigadors en Salut Mental, Pacients i Familiars, Madrid

Taula rodona: La prevenció en salut mental. Què s'està fent? Què ens queda per fer? On cal intervenir?

Moderadora: Marta Torrens (FEPSM).

Ponents: Celso Arango (President de la SEP), Carles Alastuey (Vice-president de DSAS) i Mercedes Navío (Coordinadora de l'Oficina regional de Salut Mental i Addiccions de Madrid)

Organitzat per Societat Espanyola de Psiquiatria, CIBERSAM i Lundbeck



23-11-21

Xerrada mitjançant videoconferència amb motiu del "Dia Internacional del Supervivent" al Centre Penitenciari de dones Can Brians

La DSAS va mantenir una trobada amb internes del Centre per parlar sobre el suïcidi i el dol, amb Cecília Borràs presidenta de la DSAS i Anna Lara voluntària de l'entitat

20-11-21

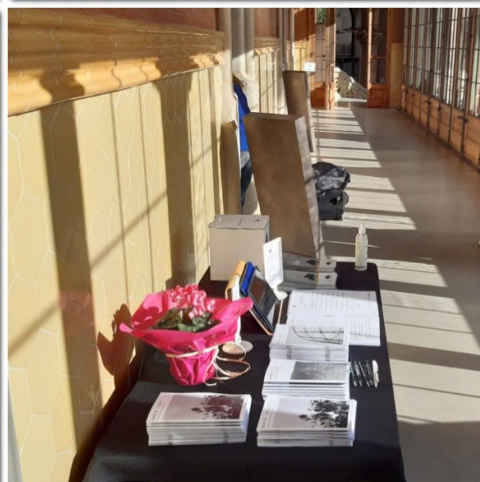


Día Internacional del Superviviente

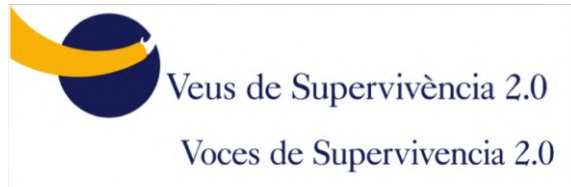
Trobada de Supervivents i Acompanyament, Espai Modernista de Sant Pau, Barcelona

Trobada anual de Supervivents organitzat per DSAS

Commemoració del dia internacional del supervivent organitzat per la DSAS. Duem a terme l'acte presencialment seguint totes les mesures preventives degut a la pandèmia. Vam animar als supervivents a reunir-se, a recordar i dir en veu alta els noms dels qui han mort per suïcidi.



Setmana Commemorativa del Dia Internacional del Supervivent: "Veus de Supervivència 2.0" en Facebook



Amb motiu del Dia Internacional del Supervivent, 13 de novembre de 2021 al 01 de desembre del 2021, dediquem com cada any un espai en la nostra pàgina de Facebook, perquè els

supervivents que ens segueixen poguessin compartir les seves experiències.

Convidem als supervivents que ens segueixen a través d'aquesta xarxa social, i des de qualsevol racó del món, a compartir vivències, pensaments i poder recordar als nostres éssers estimats.

Durant el 2021 van participar 20 supervivents (un 68% menys en relació al 2020 que van participar 50), això es deu al fet que durant tot l'any 2021 s'ha obert aquest espai de record en aquesta xarxa social perquè publicuessin els seus escrits de supervivència i record al seu éssers estimats.

Vam voler salvar les distàncies perquè tots els supervivents a la mort per suïcidi ens sentíssim més units en el nostre repte de sobreviure.

Mil gràcies a tots els supervivents per la participació!

18-11-21

Jornada sobre Depressió i Suïcidi a Espanya

Congrés dels Diputats, Madrid

Professionals de la Salut Mental: Dr. Celso Arango, President de la Societat Espanyola de Psiquiatria (SEP), Dr. Víctor Pérez, President de la Societat Espanyola de Psiquiatria Biològica (SEPB), Dra. Ana González-Pinto, Presidenta de la Fundació Espanyola de Psiquiatria i Salut Mental, Dra. Mercedes Navío, Psiquiatre, Coordinadora del Llibre Blanc Depressió i Suïcidi 2020, Dr. Tato Vázquez i Dra. Iria Miguéns. President de la Societat Espanyola d'Emergències i Urgències (SEMES), Cecilia Borrás, Presidenta i Fundadora de l'Associació Després del Suïcidi

Portaveus de la Comissió de Sanitat del Congrés: Sra. Ana Prieto. Portaveu del Grup Socialista. Sra. Elvira Velasco. Portaveu del Grup Popular. Sr. Juan Luis Steegmann. Portaveu del Grup Vox. Sra. Rosa María Medel, Portaveu del Grup Unides Podem. Sr. Guillermo Díaz. Portaveu del Grup Ciutadans.



11-11-21

Webinar de Societat Catalana de Qualitat Assistencial, Acadèmia de les Ciències Mèdiques, sobre suïcidi i prevenció:

Presentació del PRESCAT per el Dr. Víctor Pérez, director Servei de Psiquiatria del Parc Salut Mar)

Experiència de les persones supervivents per Cecília Borràs, presidenta de la DSAS

10-11-21

Taula de Salut Mental Nou Barris:

Formació per la Prevenció del Suïcidi.

Modul 1: Introducció: De què estem parlant? Impartit per la DSAS (Cecília Borràs) i CSMA

Formació externa:

05, 10 i 12 -11-21

Col·laboració de la DSAS en la formació de prevenció del suïcidi del programa PAIGUM (Pla d'Atenció i Intervenció al Guandia Urbana Municipal) que ofereix l'Hospital del Mar (Barcelona) dirigit pel Dr. Víctor Pérez Solà



OCTUBRE 2021

24-10-21

Cursa de Bombers Solidaris 2021, Barcelona

Cursa solidària per la captació de fons per a projectes de la DSAS

Carrera solidaria por la captación de fondo para proyectos de la DSAS



19-10-21

“I per què no parlar del suïcidi? Parlar per a prevenir i ajudar”

Organitzada per: Col·legi Oficial de Picòlegs de Catalunya- Tarragona

Fundació Mémora, Universitat Rovira i Virgili, Benestar i salut, Tarragona

Taula rodona: L'experiència dels supervivents

Participació de Anna Lara, voluntària de la DSAS i Cecília Borràs presidenta de la DSAS i psicòloga, compartint les seves experiències de supervivents després del suïcidi.



SETEMBRE 2021

28-09-21

Monogràfic de prevenció de l'suïcidi juvenil: Plataforma SOM-HSDJ

Preguntes a l'expert: "Com fer front a el risc de suïcidi en adolescents i joves"

Instagram Live amb Dr. Fran Francisco Villar, Psicòleg Clínic. Coordinador de el Programa d'atenció de la conducta suïcida al menor H. Sant Joan de Déu i Dra. Cecília Borràs, presidenta fundadora de DSAS.



<https://www.som360.org/es/monografico/prevencion-suicidio-juvenil/pregunta-experto/prevenir-suicidio-juvenil>

28-09-21

Fòrum depressió i suïcidi a Catalunya

Plataforma digital dirigida a metges, especialistes en Psiquiatria i d'altres professionals sanitaris vinculats a l'àmbit de la salut mental, al costat de pacients.

Organitzen i col·laboren: Societat Espanyola de Psiquiatria, Societat Espanyola de Psiquiatria Biològica, Fundació Espanyola de Psiquiatria i Salut Mental, amb la participació de la DSAS

Foro Virtual DEPRESIÓN Y SUICIDIO en CATALUÑA
 Martes 28 de septiembre de 2021
 12:00 a 13:45 (hora peninsular)

AGENDA

BIENVENIDA INSTITUCIONAL
Josep M^a Argimon
 Consejero de Salud

PRESENTACIÓN DEL LIBRO BLANCO DEPRESIÓN Y SUICIDIO 2020
Víctor Pérez Sola
 Director del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del Hospital de Mayo y presidente de la Sociedad Española de Neuropsiquiatria Biológica

DEPRESIÓN Y SUICIDIO EN CATALUÑA. ANÁLISIS DEL IMPACTO DE AMBAS REALIDADES EN LA REGIÓN Y PARTICULARIDADES
Iria Grande
 Profesora del Hospital Clínic de Barcelona

PLANES ESPECÍFICOS Y RESPUESTA A LAS NECESIDADES DE SALUD MENTAL
Jordi Blanch
 Director del IIS Director de Salut Mental i Adiccions del Departament de Salut de la Universitat de Catalunya

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE EL ÁMBITO DE LA POLÍTICA?
Maria Garcia Fuster
 Directora de Política de Comisión de Salud del Parlamento de Catalunya

Assumpta Escarp
 Diputada del Grup Parlamentari Socialista i Lluita per Avançar

Jordi Fàbrega
 Director del Departament de Salut de Junts per Catalunya

Resto de pronuncios de los grupos parlamentarios de Catalunya
¿QUÉ NECESITAN LOS PACIENTES Y SUS FAMILIAS?
Cecilia Borrás
 Presidente de la Asociación de Depresión del Suicidi - Asociación de Suicidios

RONDA DE PREGUNTAS
FIN DEL ENCUENTRO
Moderadora: Esther Martín del Campo
 Redactora jefe de Gestión Médica

Organizan y colaboran: Con la colaboración de

Inscripción gratis aquí

15-9-21

Filmació pel documental "A porta tancada" sobre els suïcidi de la poetessa Ivette Nadal a l'espai del Recinte Moderniste de Sant Pau, amb la participació de Carles Alastuey.



13-09-21

Acte de reconeixement a les persones i organitzacions que contribueixen a la prevenció del suïcidi a la ciutat de Barcelona amb motiu del Dia Internacional per a la Prevenció del Suïcidi
Saló de Cent, Ajuntament de Barcelona

Agraïment i reconeixement als voluntaris del Telèfon de Prevenció del Suïcidi i a les associacions de la ciutat a càrrec de l'Alcalde de Barcelona, Sra. Ada Colau i la Regidora de Salut, Envel·liment i Cures, Sra. Gemma Tarafa.



10-09-21

Dia Mundial de la Prevenció de l'Suïcidi

Campanya organitzada per la DSAS: "Obre els ulls. Acosta't. Parla".

En ell els Hospitals de: H de Sant Pau, H de la Mar i H Sant Joan de Déu Barcelona

Acostament al públic general per a la prevenció del suïcidi

De nou la DSAS va dur a terme la campanya de prevenció del suïcidi en els vestíbuls dels Hospitals en la prevenció del suïcidi. Nosaltres els supervivents. tenim coses importants a transmetre a les persones, trencant els falsos mites i creences sobre el suïcidi i informat dels signes o senyals d'alerta.

Gràcies a tots les persones voluntàries!



09-09-21

Presentació del Pla de prevenció del suïcidi de Catalunya 2021-2025 (PLAPRESC) en el'Hospital d'Olot.

L'Honorable Conseller de Salut Dr. Josep Maria Argimon va presentar oficialment al Pla de Prevenció del Suïcidi de Catalunya, juntament amb els professionals que han col·laborat en la seva redacció i coordinació de Pla: Dr. Diego Palao, H. Parc Taulí (Sabadell) i Dr. Víctor Pérez Solà. H. de la Mar (Barcelona). Com representant dels supervivents en l'acte va estar present la presidenta de la DSAS, Dra. Cecília Borràs.



09-09-21

Parlament de Catalunya.

Intervenció de les entitats de supervivents de Catalunya amb motiu del Dia Internacional del Suïcidi. En Carles Alastuey, sots-president de la DSAS: "Ciudar a la societat és impulsar la prevenció del suïcidi"



7-9-21

CNJC Consell Nacional de la Joventut de Catalunya

Prevenió suïcidi juvenil

Grup de treball de prevenió del suïcidi juvenil amb entitats i professionals per a definir propostes que abordin la problemàtica amb la participació de Carles Alastuey (DSAS)

JULIOL 2021

21-07-21

Presentació en roda de premsa del grup de treball de la Societat Espanyola d'Emergències i Urgències (SEMES) per a implementar un pla d'actuació davant l'increment de pacients amb malaltia mental als serveis d'Urgències

Presentació de les conclusions de el Grup de Treball per al correcte abordatge a urgències davant l'increment de casos de depressió i intents de suïcidi. La tendència va en augment, agreujat especialment per l'impacte que la pandèmia per la COVID-19 té sobre la població, no només per als pacients, sinó també per als professionals sanitaris, ja que ha suposat un risc d'afectació de la seva salut mental.

L'acte amb els mitjans de comunicació va tenir lloc mitjançant Videoconferència amb la presència de Dr. Tato Vázquez (SEMES), Dra. Iria Miguens, Dra. Ana González Pinto (SEPB) i Dra. Cecília Borràs (DSAS)

JUNY 2021

29-06-21

Participació a l'acte de la presentació del Observatori de l'Esperança de la Fundació Ajuda i Esperança, entitat que porta a càrrec el Telèfon de Prevenió del Suïcidi.

La DSAS com a membre del Comité Assesor va col·laborar en l'apartat d'experts del llibre presentat amb el capítol: "Després del Suïcidi".

L'acte va tenir lloc a Caixa Fòrum i va comptar amb la presència de la Regidora de Salut de l'Ajuntament de Barcelona, Sra. Gemma Tarafa.



16-06-21

Reunió de Grup de Treball en relació a les conductes suïcides dels pacients que acudeixen a serveis d'Urgències d'hospitals

Anàlisi multidisciplinària per optimitzar l'abordatge d'aquests pacients sense descuidar la salut mental dels professionals

Grup de treball compost per: Dr. Tato Vázquez (SEMES), Dra. Iria Miguens, Dra. Ana González Pinto (SEPB) i Dra. Cecília Borràs (DSAS)

10/11-06-21

#1VoiceSummit online Academy

organitzada per Lundbeck. Reunió i treball amb altres entitats internacionals entorn la salut del cervell: salut mental i la gestió de recursos de les entitats que hi treballen, Madrid.



MAIG 2021

31-05-21

Reunió per VC de l'Equip Assesor per la planificació del monogràfic de la plataforma SOM 360 HJSD sobre prevenció del suïcidi juvenil.

- Consell Nacional de la Joventut
- Servei de Psicologia Inganto Juvenil de HSJD
- DSAS

28-05-21

Reunió VC amb la Taula de Salut Mental Nou Barris

18-05-2021

Xerrada: "Fem front al suïcidi juvenil: claus per la sensibilització i prevenció"

La Taula Salut Mental del districte Barcelona- Sant Marti es van organitzar xerrades sobre la Prevenció del Suïcidi per al públic a càrrec de Associació DSAS:



Casal de Barri
La Llacuna

Xerrades de sensibilització
Del 4 al 31 de maig 2021

La Llacuna

18 de maig de 18h a 20h.

FEM FRONT AL SUÏCIDI JUVENIL: CLAUS PER LA SENSIBILITZACIÓ I PREVENCIÓ

Xerrada per conèixer la etapa vital plena de canvis i reptes que, a vegades, poden resultar de difícil gestió: com podem reconèixer els signes d'alerta en els joves i les conductes de risc potencial: la gestió emocional és clau.

Inscripcions online a
infollacuna@gmail.com

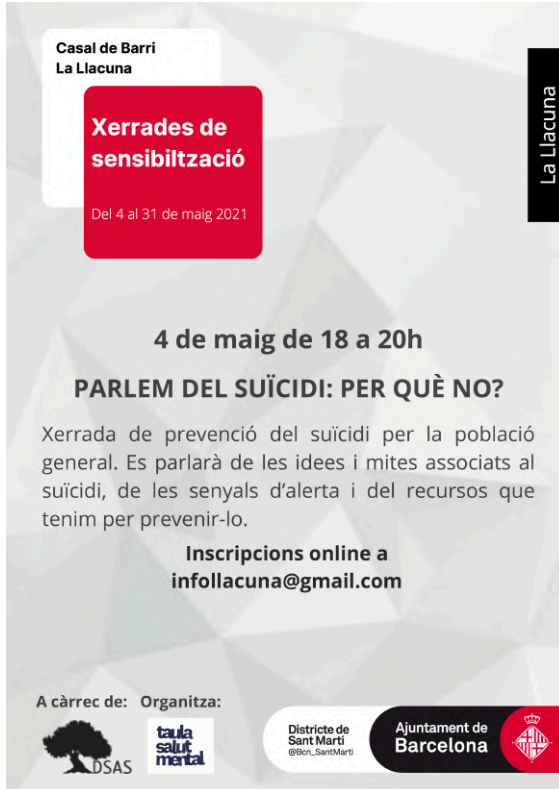
A càrrec de: Organitza:

DSAS Taula Salut Mental Districte de Sant Martí @Bcn_SantMartí Ajuntament de Barcelona

04-05-2021

Xerrada: *Parlem del suïcidi: per què no?*

La Taula Salut Mental del districte Barcelona- Sant Marti va organitzar la xerrada sobre la Prevenció del Suïcidi per al públic a càrrec de Associació DSAS.



Casa de Barri
La Llacuna

Xerrades de sensibilització

Del 4 al 31 de maig 2021

4 de maig de 18 a 20h

PARLEM DEL SUÏCIDI: PER QUÈ NO?

Xerrada de prevenció del suïcidi per la població general. Es parlarà de les idees i mites associats al suïcidi, de les senyals d'alerta i del recursos que tenim per prevenir-lo.

Inscripcions online a
infollacuna@gmail.com

A càrrec de: Organitza:

DSAS

taula salut mental

Districte de Sant Martí
@8cn_SantMartí

Ajuntament de Barcelona

ABRIL 2021

21-04-21: Reunió amb la Taula de Salut Mental Nou Barris

13-04-21: Reunió amb la Taula de Salut Mental Sant Martí

19-04-21

Participació de la DSAS al Taller Periodistes Sanitaris-Associacions Pacients 2021:

Temes tractats

- Salut Mental, COVID-19 i pacients
- Cas CESIDA. VIH i mitjans, què podem aprendre d'altres? - Portaveus de CESIDA compartiran amb nosaltres el cas:

Salut, famosos i mitjans - debat-col·loqui sobre pros i cons de campanyes amb famosos



AGENDA REUNIÓN VIRTUAL

Moderador de la sesión: Emilio de Benito

- 17:00 – 17:05 h** Bienvenida e Introducción
Susana Gómez-Lus, Directora Médico y de Acceso al Mercado de Lundbeck Iberia
- ◊ Saludo y presentación.
 - ◊ Explicación de la dinámica de la reunión y objetivos.
- 17:05 – 18,30 h.** Salud Mental, COVID-19 y pacientes
- 17,05 - 17,50 h. 5 min por asociación para que compartan cómo han estado y están presentes las asociaciones de pacientes de salud mental en este contexto de pandemia y qué han aprendido de este boom informativo.
- 17,50 – 18,10 h. Periodistas ANIS hablan de sus aprendizajes y experiencias.
- 18,10 – 18,30 h. Debate-Coloquio
- 18,30 – 19,10 h.** Caso CESIDA, VIH y Medios, ¿qué podemos aprender de otros?
- 18,30 – 18,50 h. Portavoces de CESIDA comparten su caso.
- 18,50 – 19,10 h. Coloquio y preguntas.
- 19,10 – 19,25 h.** Salud, Famosos y Medios. Pros y contras de campañas con famosos
Debate-coloquio.
- 19,25 – 19,30 h.** Cierre

Enlace de conexión a la reunión:

<https://zoom.us/j/95840806810?pwd=M5sydTBFVFR1UkNlZzQvYV0Tj0dr09>

ID de reunión: 958 4080 6810 | Código de acceso: 56324898

8-4-21

Jornades formatives de l'Ajuntament Santa Perpetua de la Moguda

Prevenió del suïcidi en adolescents i joves, amb la participació de Carles Alastuey (DSAS)



MARÇ 2021

11-03-21: Reunió amb la Taula de Salut Mental Sant Martí

17-03-21

Formació: cicle "Mirades resilientes" per tots els professionals del CUESB

La DSAS va participar través de la seva presidenta com a partir de l'entitat DSAS i la seva experiència actualment s'ajuda a familiars que han passat per el mateix, pot ajudar als professionals de CUESB a reconèixer-nos i millorar la tasca.

23-03-21

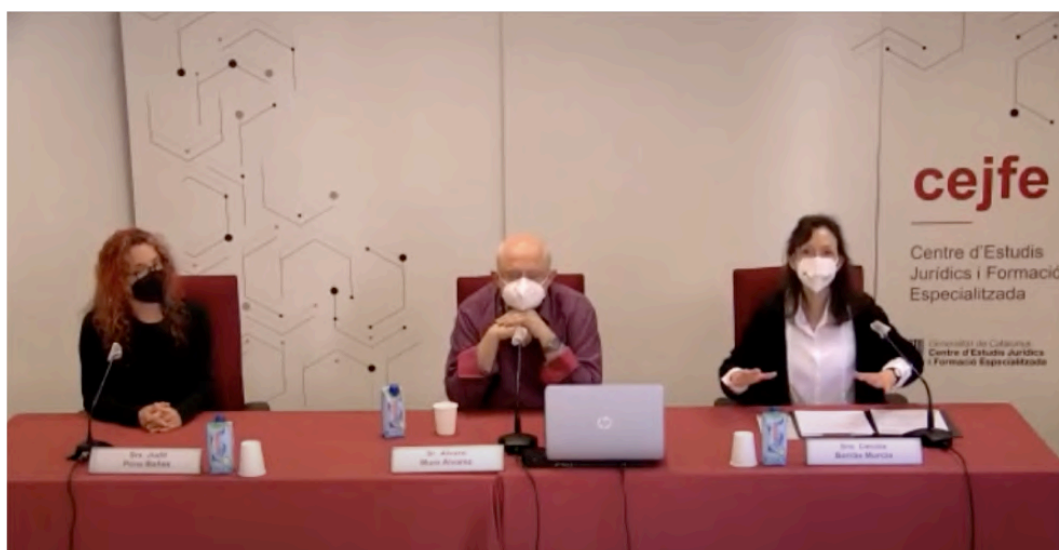
Ponència: Taula Rodona: "El suïcidi el seu tractament a presons"

Taula rodona al voltant de 3 preguntes sobre el tema: "Suïcidi: se n'ha de parlar dins de la presó? Quina és la millor fórmula per la seva gestió penitenciària? És indicat parlar del suïcidi després?"

Judit Pons Baños, infermera referent dels programes d'atenció a la conducta suïcida del Consorci Hospitalari de Vic.

Álvaro Muro Álvarez, coordinador dels Serveis de Psiquiatria Penitenciària de Barcelona.

Cecília Borràs Murcia, presidenta fundadora de l'associació "Després del Suïcidi-Associació de Supervivents (DSAS)".



FEBRER 2021

18-02-21

Xerrada: “Prevenir el suïcidio” per el canal Youtube a l’Espai de Suport de l’Hospitalet, Fundació Memora



10-02-21

Webinar a l’equip del Telèfono de prevenció del suïcidi : “DSAS: Qui sòm, Què fem”

GENER 2021

22-01-21

Reunió del Grup Promotor de la Xarxa per a la prevenció del suïcidi a Barcelona

Presentació dels recursos de la DSAS a:

28-01-21: a la Taula de Salut Mental Horta- Guinardó

21-01-21: a la Taula de Salut Mental Sant Martí

19-01-21: a la Taula de Salut Mental Sants Montjuïc

13-01-21: a la Taula de Salut Mental Ciutat Vella

14-01-21

Reunió del Comitè Assessor del Telèfon de Prevenció del Suïcidi de la Fundació Ajuda i Esperança

GESTIÓ INTERNA

- 28-12-2021 Reunió de Valoració de la Junta Directiva.
- 15-12-2021 Reunió Extraordinària de la Junta Directiva
- 14-12-2021 Formació Interna a l'equip de voluntaris d'assistència de la DSAS a càrrec de Thais Tiana "Cuidar-se i continuar cuidant"
- 16-11-2021 Inici Grup d'Acompanyament DSAS
- 16-10-2021 Taller formació voluntaris de la DSAS d'acompanyament i suport a supervivents: "Recursos per a treballar durant les sessions"



- 13-10-2021 Presentació de la DSAS al Centre Cívic Can Basté, Barcelona
- 13-09-2021 Reunió de la Junta Directiva
- 06-09-2021 Inici Grup d'Acompanyament DSAS
- 22-05-2021 Assemblea General de Sòcis/es de la DSAS
- 15-04-2021 Reunió de la Junta Directiva
- 29-03-2021 Resolució JUS/807/2021 a favor de la DSAS és declarada Entitat d'Utilitat Pública (DOG NUM-8376-29-03-2021)
- 25-03-2021 Reunió de Junta Directiva
- 22-03-2021 Tancament Grup d'Acompanyament DSAS

10-03-2021 Inici Grup de Suport

02-03-2021 Reunió de la Junta Directiva

LA DSAS A LES XARXES SOCIALS

Campanya de sensibilització per a la prevenció del suïcidi de la DSAS en les xarxes socials

Gràcies a la col·laboració de Fabiana, Gustavo i Pep de Caldasnaya des de la DSAS iniciem una campanya amb disseny gràfics orientats a la detecció precoç de símptomes de depressió o primers senyals d'alerta, per a la prevenció de conductes suïcides.



Facebook 

La DSAS va iniciar en any 2013 la seva activitat en Facebook, a través d'aquesta xarxa social DSAS dóna informació sobre:

- Tot el que envolta la mort per suïcidi
- Donar suport al dol dels supervivents
- Promoure la prevenció del suïcidi
- Informar de les nostres activitats.

L'any 2021 tanquem l'any amb 5.372 seguidors, un increment del 14,24%.

La pàgina de Facebook de la DSAS va ser pionera a parlar obertament de les conseqüències de viure una mort per suïcidi i la necessitat de la prevenció. Gràcies a aquest esforç, en els últims anys s'han obert altres pàgines de similars continguts, ajudant als necessaris missatges i informació que s'ha de donar entorn al suïcidi.

En el 2021 la DSAS obre una nova pàgina de Facebook: DSAS Prevenció orientada a la prevenció del suïcidi.

Twitter 

La DSAS va iniciar en any 2016 la seva activitat en Twitter, a través d'aquesta xarxa social DSAS dóna informació sobre:

- Tot el que envolta la mort per suïcidi
- Promoure la prevenció del suïcidi
- Informar de les nostres activitats.
- Informar notícies relacionades amb la prevenció del suïcidi

L'any 2021 tanquem l'any amb 1.383 seguidors, un increment del 73,3%.

YouTube 

La DSAS va inaugurar l'any 2016 el seu canal a Youtube amb el curt de prevenció. "La música li dóna color a la vida", amb 2.890 visualitzacions.

L'any 2021 tanquem amb 96 seguidors, un increment del 13%.

Instagram 

La DSAS va inaugurar l'any 2020 el seu canal Instagram, en el 2021 tanquem amb 1.120 seguidors, un increment del 182,11%.

Apps 

La DSAS participa en el projecte **"Apart of me"** uneixi aplicació per a la gestió emocional del dol infanto juvenil a través d'un joc. La DSAS és una entitat de recurs en el dol per a joves hispanoparlants

<https://www.facebook.com/ApartOfMeEspana>



PUBLICACIONS PRÒPIES

La DSAS contribueix a la reflexió amb les nostres publicacions entorn a temes sobre el suïcidi i les seves conseqüències. La web de les publicacions és:

<https://www.despresdelsuicidi.org/publicaciones>

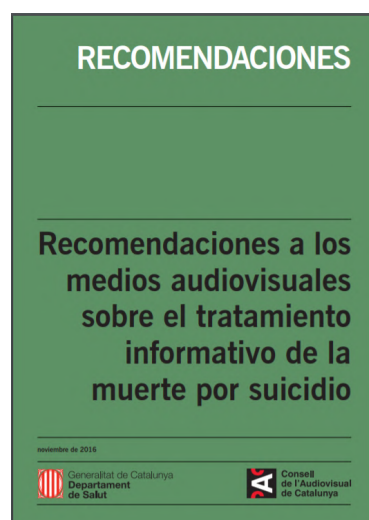
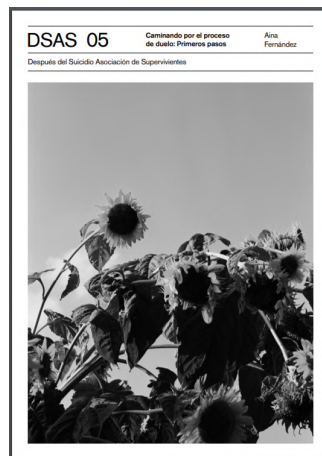
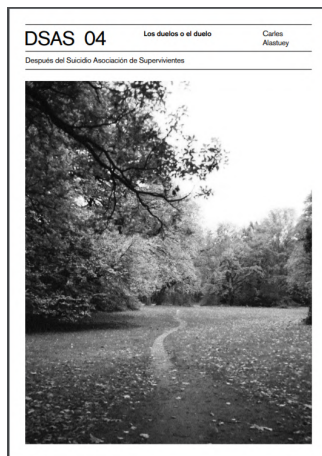
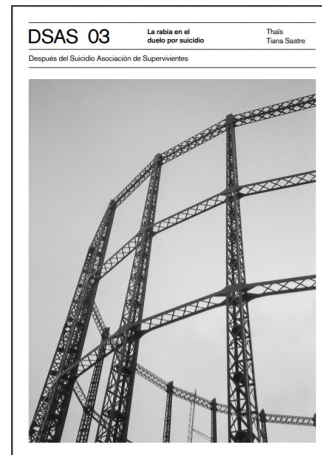
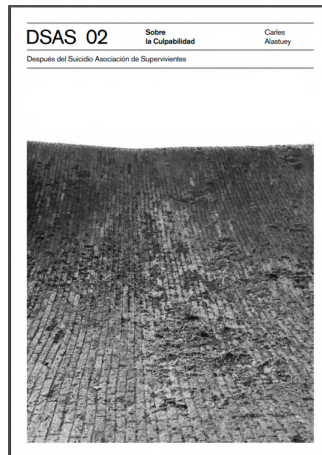
En el 2021 comptem amb la col·laboració de Carles Alastuey, Coordinador dels Grups de Suport de la DSAS, per a la publicació del número 07: "Perquè se suïciden els joves"

En els últims mesos hem observat amb creixent preocupació com un dels molts efectes indesitjables de la pandèmia ha estat l'augment exponencial de les problemàtiques relacionades amb la salut mental de la població. Un element de gran alarma ha estat l'augment evident de les consultes de salut mental de les i els adolescents, però tal vegada el major ressò mediàtic hagi suposat l'augment de temptatives suïcides i les manifestacions autolítiques de tota mena en una població que cada vegada es produeixen a una edat més primerenca.

Les publicacions:

- DSAS 01: Mites i creences equivocades respecte a la mort per suïcidi - Carles Alastuey

- DSAS 02: Sobre la culpabilitat - Carles Alastuey
- DSAS 03: La ràbia en el dol per suïcidi - Thaïs Tiana Sastre
- DSAS 04: Els dols o el dol - Carles Alastuey
- DSAS 05: Caminant pel procés de dol: Primers passos - Aina Fernández
- DSAS 06: El camí del dol - Carles Alastuey
- DSAS 07: Perquè se suïciden els joves - Carles Alastuey
- Recomanacions als mitjans audiovisuals sobre el tractament informatiu de la mort per suïcidi



LA DSAS EN ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ-2021

DESEMBRE 2021

Medio/Mitjà: TV3

Fecha/Data: 19-12-2021

Programa: La Marató TV3



Salud Mental / Es un error no hablar del suicidio

Programa solidario para la captación de fondos, este año dedicado a la Salud Mental. Cecilia Borrás (DSAS) asiste como superviviente, dejando su testimonio y reflexión

<https://www.ccma.cat/tv3/alcarta/marato/la-marato-cecilia-borras-es-un-error-no-parlar-del-suicidi/video/6135399/>

Medio/Mitjà: Catalunya Ràdio

Fecha/Data: 19-12-2021

Programa: A la carta



El suïcidi en les dones, entre l'estigma i el silenci

El suicidio en las mujeres, entre el estigma y el silencio

Participación de Anna Lara (DSAS) donde reflexiona en este programa radiofónico, sobre el suicidio en el género femenino, que pueden ser a raíz de una depresión o por motivos relacionados con su género “La mejor manera de pararlo, es hablando”

<https://www.ccma.cat/catràdio/alcarta/les-dones-i-els-dies/el-suicidi-en-les-dones->

Medio/Mitjà: Heraldo de Aragón

Fecha/Data: 18-12-2021



Programa: Contenido exclusivo

Quando la depresión llega al extremo:” Nadie muere por hablar, lo que mata es el silencio”

Finaliza en Zaragoza el ciclo de conferencias ‘Conversaciones: depresión y suicidio’, organizado por ASAPME (Asociación Aragonesa Pro Salud Mental), que ha recorrido Aragón con voces profesionales y testimonios en primera persona sobre esta realidad tan compleja. Participación de Cecilia Borràs como testimonio en primera persona

<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2021/12/18/cuando-la-depresion-llega-al-extremo-nadie-muere-por-hablar-lo-que-mata-es-el-silencio-1541176.html>

Medio/Mitjà: Canal Sur TV

Fecha/Data: 14-12-2021

Programa: Noticias -Despierta Andalucía, informativo matinal



La Salud Mental, uno de los principales problemas.

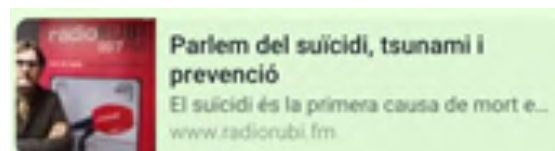
Entrevista en directo a Cecilia Borràs como fundadora de la DSAS. Explica que a las preguntas que los supervivientes se hacen, se les suma las que la sociedad también se las repite. Insta a que los medios de comunicación sean “un canal de ayuda”. “El suicidio aboca a las familias a un doble sentimiento de culpa”

<https://www.canalsur.es/noticias/andaluc%C3%ADa/sevilla/la-psicologa-cecilia-borras-el-suicidio-aboca-a-las-familias-a-un-doble-sentimiento-de-culpa/1781108.html>

Medio/Mitjà: Radio Rubí

Fecha/Data: 14-12-2021

Programa: NoEntrevistes Rubí al día



Parlem del suïcidi, tsunami i prevenció

Hablemos del suicidio, tsunami y prevención

Carles Alastuey como vicepresidente de la DSAS y el Dr. Monreal hablan de contextos, circunstancias y de como detectar conductas previas

https://www.radiorubi.fm/programs/entrevistes-rubi-al-dia/radiorubi_podcast_17813

Medio/Mitjà: Diari de Girona

Fecha/Data: 10-12-2021

Programa: Comarques local

La mort i el procés de dol
La muerte y el proceso de duelo



Cecilia Borràs manifesta sobre la dificultat de parlar sobre la mort “lo que necesitan las familias es un soporte , ya que es difícil compartir como te sientes y lo que ha pasado”

<https://www.diaridegirona.cat/comarques/2021/12/06/suicidi-prevencio-suport-familia-60365753.html>

Medio/Mitjà: Radio Sant Cugat Media

Fecha/Data: 9-12-2021

Programa: Notícies societat



El meu fill no volia morir, només volia deixar de patir.
Mi hijo no quería morir, sólo quería dejar de sufrir.

Testimonio de Isabel Ibáñez, voluntaria y superviviente de la DSAS

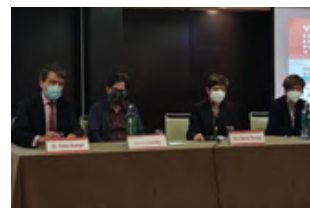
https://www.cugat.cat/tv/actualitat/noticiesdiari/11234/isabel-ibanyez_-_el-meu-fill-no-volia-morir-nomes-volia-deixar-de-patir

NOVEMBRE 2021

Medio/Mitjà: El médico interactivo

Fecha/Data: 30-11-21

Programa: Noticias sanidad pública



La prevención en Psiquiatría es coste-eficiente, Celso Arango

Varios expertos ponen en común cómo se pueden prevenir los problemas de salud mental. Intervención de Carles Alastuey (DSAS), ponente junto al Dr.Celso Arango, Marta Torrents y Mercedes Navío,

<https://elmedicointeractivo.com/celso-arango-la-prevencion-en-psiquiatria-es-coste-eficiente/>

Medio/Mitjà: El Punt Avui
Fecha/Data: 29-11-21
Programa: Salut

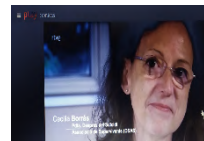


Aprende a sobreviure
Aprender a sobrevivir

Varias entidades reclaman una mayor visibilidad de la problemática y constatan que el confinamiento por la pandemia, se ha convertido en un factor de riesgo. Reportaje con la participación de Carles Alastuey (DSAS)

<https://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/2064127-aprendre-a-sobreviure.html>

Medio/Mitjà: RTVE
Fecha/Data: 24-11-21
Programa: Play crónicas



Alerta, suicidio juvenil

El suicidio es la principal muerte en los adolescentes en España desde 2019. La DSAS participó en esta crónica con Cecilia Borràs, presidenta, y Julián y Pili, supervivientes de su hijo y participantes de grupos de soporte de la DSAS

<https://www.rtve.es/play/videos/cronicas/alerta-suicidio-juvenil/6226658/>

Medio/Mitjà: TVE
Fecha/Data: 19-11-21
Programa: Notícies

Els supervivents reclamen combatre l'estigma i el silenci. Dia Internacional Supervivent.

Los supervivientes reclaman combatir el estigma y el silencio. Día Internacional Superviviente.



Reportaje con Cecília Borràs (DSAS), Carles Alastuey (DSAS) y Miriam Farelo (superviviente y participante en un grupo de soporte de la DSAS). “Necesitamos hablarlo” “Las personas que han vivido de cerca un suicidio, tienen un alto riesgo de desarrollar un duelo patológico y pueden tener ellos mismos, tentativas suicidas”

<https://www.ccma.cat/324/aquesta-es-la-filla-del-que-es-va-suicidar-reclamen-combatre-lestigma-i-el-silenci/noticia/3130282/>

OCTUBRE 2021

Medio/Mitjà: Revista BRAINS, especializada en Neurociencia y Salud Mental

Fecha/Data: octubre-21

Programa: Clúster Salut Mental Catalunya.Social

Prevención y supervivencia del suicidio

Cecilia Borràs colabora en esta edición como psicóloga y presidenta fundadora de la DSAS. Habla sobre primeros momentos, protocolo ideal, estigmas y sobre el papel fundamental de las asociaciones de acompañamiento al duelo por suicidio

<https://www.clustersalutmental.com/brains/brains-04/>

Medio/Mitjà: xarxanet.org

Fecha/Data: 28-10-21

Programa: Monogràfic sobre el dol/duelo



Parlar del suïcidi és un acte profundament preventiu

Hablar del suicidio es un acto profundamente preventivo

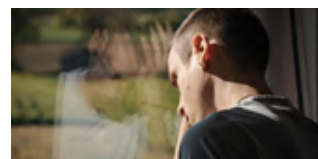
Reportaje sobre el duelo en general. Carles Alastuey habla como vicepresidente de la DSAS acerca de duelo por suicidio

<https://xarxanet.org/comunitari/noticies/carles-alastuey-parlar-del-suicidi-es-un-acte-profundament-preventiu>

Medio/Mitjà: La Vanguardia

Fecha/Data: 20-10-21

Programa: Salud



Prevenir el suicidio

Charla organizada por Fundación Mémora con la participación de Cecília Borràs como presidenta de la DSAS.

www.lavanguardia.com/vida/salud/20211020/7800392/muertes-suicidio-crecen-espana-2021-terminar-tabu-salvar-vidas-brl.html?utm_term=botones_sociales_app&utm_source=social-otros&utm_medium=social

-

Medio/Mitjà: TV3
Fecha/Data: 9-10-21
Programa: FAQs



Día Mundial Prevención al Suicidio

Testimonio de Cecilia Borràs (DSAS) que perdió a su hijo por suicidio a los 19 años. El testimonio también del periodista Anxo Lugilde que ha convivido durante más de 30 años con depresión y tentativas de suicidio. Thais Tiana, psicóloga de la Unidad de Prevención al Suicidio del Hospital de Sant Pau en Barcelona

<https://www.ccma.cat/tv3/alcanta/preguntes-freqüents/cecilia-borras-la-depressio-no-es-una-questio-dactitud-de-les-persones/video/6123367/>

SETEMBRE 2021

Medio/Mitjà: El Periódico
Fecha/Data: 22-09-21
Programa: Pautas y consejos



La prevención y aceptación del suicidio en tiempos de pandemia

Entrevista a Carles Alastuey en el especial "Universo Memora"

Medio/Mitjà: lagacetamedica.com
-Fecha/Data: 17-9-21
Programa: Opinión/tribunas



Prevención del suicidio: un reto ya incuestionable

Cecília Borràs: "El abordaje de la prevención de la conducta suicida nos sitúa ante un reto incontestable". Este reto se recoge en el Plan d Prevención del Suicidio en Catalunya, presentado el 9/9/21 con un planteamiento en 6 líneas estratégicas, todas bajo un único lema "Escoge la Vida"

<https://gacetamedica.com/opinion/tribunas/prevencion-del-suicidio-un-reto-ya-incuestionable/>

Medio/Mitjà: TVSabadell-Vallés.cat

Fecha/Data: 16-09-21

Programa: En directe



Anem al Hospital Parc Taulí per parlar del Dia Internacional de la Prevenció del Suïcidí

Vamos al Hospital Parc Taulí para hablar del Día Internacional de la Prevención del Suicidio

Entrevista a Carles Alastuey (DSAS)

<https://tvsabadell-valles.cat/salut/en-directe-anem-al-parc-tauli-per-parlar-del-dia-internacional-de-la-prevencio-del-suicidi/>

Medio/Mitjà: catalunyapress.es

Fecha/Data: 13-9-21

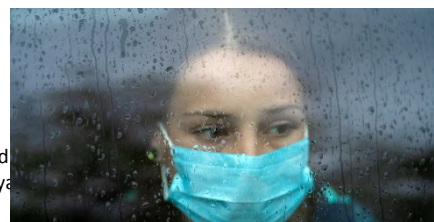
Programa: Redacció



Acto de agradecimiento municipal con motivo del primer año de funcionamiento del teléfono de prevención del suicidio: 900.92.55.55, del Teléfono de la Esperanza de Barcelona que ha atendido a más de 3.300 llamadas en este primer año.

Acto presidido por la alcaldesa de BCN, Ada Colau, en reconocimiento a las personas y organizaciones que trabajan para la prevención del suicidio en BCN: Fundació Ajuda i Esperança, ACPS i DSAS

<https://www.catalunyapress.es/texto-diario/mostrar/3157502/telfon-lesperanca-barcelona-atiende-3300-llamadas-primer-ano>



Medio/Mitjà: RTVE

Fecha/Data: 10-9-21

Programa: Noticias en el Día Internacional Prevención del suicidio DIPS

La pandemia dispara las conductas suicidas entre jóvenes y adolescentes

Los expertos en salud mental constatan que la pandemia ha desencadenado un incremento de conductas suicidas, tentativas y autolesiones, no tanto en el primer momento de la crisis del coronavirus, sino especialmente en los últimos meses. Carles Alastuey (DSAS) cree que con los suicidios la sociedad tiene la misma visión que con el SIDA o con el cáncer hace años. Como ocurre ahora con el suicidio, de aquellas enfermedades "no se podía hablar y como no se hablaba, no se gastaba dinero"

<https://www.rtve.es/noticias/20210910/pandemia-dispara-conductas-suicidas-jovenes-adolescentes/2169456.shtml>

Medio/Mitjà: 20minutos.es

Fecha/Data: 10-9-21

Programa: Noticias. Prevención del suicidio en el Día Internacional Prevención Suicidio DIPS



Prevención del suicidio: Hablar de ello es el principio de la solución

Carles Alastuey, vicepresidente y portavoz de la asociación DSAS, pide acabar con el "estigma" y con la "invisibilidad". Hablar de suicidio "es el principio de la solución y no aumenta el riesgo si lo hacemos bien"

<https://www.20minutos.es/noticia/4815898/0/prevencion-suicidio-hablar-ello-principio-solucion/>

Medio/Mitjà: Diari de Girona

Fecha/Data: 10-9-21

Programa: Comarques



Presentación del "Pla Prevenció Suïcidi" a Catalunya. Más recursos para la prevención de suicidios

En la presentación de este Plan, Cecilia Borràs como presidenta de la DSAS, insistió en la necesidad de que la sociedad tome consciencia de las cifras que acompañan a las muertes por suicidio. "Hoy tenemos ocasión de enviar un mensaje de esperanza a todos los que padecen esta situación"

<https://www.elperiodico.com/es/barcelona/20200806/barcelona-crea-un-telefono-de-prevencion-del-suicidio-900925555-8066811>

Medio/Mitjà: La Vanguardia
Fecha/Data: 10-9-21
Programa: Psicología. Día Mundial Prevención Suicidio



Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

Con Motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, La Vanguardia ha hablado con Cecilia Borrás (DSAS) para tomar consciencia y abandonar las ideas preconcebidas: "Tenemos una imagen del siglo XX del suicidio y de la persona que se suicida". Los expertos coinciden en que este tipo de muerte es multicausal que mata 10 personas al día en España. "Nunca subestimes un me quiero morir"

<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20210910/7709634/dia-mundial-prevencion-suicidio-espana.html>

Medio/Mitjà: Deia
Fecha/Data: 10-9-21
Programa: Actualidad.Sociedad



El Suicidio, de tabú y estigma a patología.

"La **prevención pasa por la información y por hablar del suicidio sin tabúes y sin estigmatizar**", indica a DEIA Cecilia Borrás, psicóloga y presidenta de **Después del Suicidio - Asociación de Superviviente**" (DSAS), que ha puesto en marcha en twitter la campaña **#HablemosSobreSuicidio**.

<https://www.deia.eus/actualidad/sociedad/2021/09/10/tabu-estigma-patologia/1149681.html>

Medio/Mitjà: Vilaweb
Fecha/Data: 9-9-21



Programa: Notícies/Salut-061-pla prevenció suïcidi

El departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, inclourà el 061 en el Plan Prevenció contra el Suicidio

El El conseller de Salut, **Josep Maria Argimon**, ha explicat que esta integració se farà a partir del pròxim any y que supondrà un pas més en la atenció que ofereix este tno. De hecho, durante el 2020, el 061 atendió 5.900 llamadas relacionadas con el suicidio. "Actualmente, estas llamadas se articulan a través de equipos de consulta del SEM que tienen una casuística muy variada y ahora lo que queremos es reforzar el servicio"

Participación en el reportaje de Cecilia Borràs (DSAS) con un mensaje de esperanza: "hoy tenemos la posibilidad de enviar un mensaje de esperanza a todos los que sufren esta situación"

<https://www.vilaweb.cat/noticies/salut-061-pla-prevencio-suicidis/>

Medio/Mitjà: TV3

Fecha/Data: 9-9-21

Programa: Notícies.



Salut Mental .“Han fet molt tard” : els supervivents de suïcidis reclamen concrecions al pla de govern

Salud Mental. "Han llegado muy tarde": los supervivientes de suicidios reclaman concreciones en el plan de gobierno.

Cecília Borràs (DSAS): "Las muertes por suicidio podrían ser evitables. Esto, a nosotros nos hace daño porque con nuestros seres queridos, no pudimos llegar a tiempo"

Mirian Farelo (participante grupo soporte DSAS): "Está muy bien este plan. Seguramente esta hecho de la mejor de las intenciones, pero no me gustaría que quedase en papel mojado"

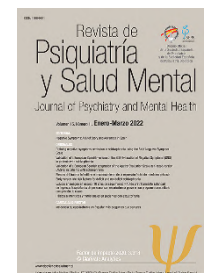
<https://www.ccma.cat/324/han-fet-molt-tard-els-supervivents-de-suicidis-reclamen-concrecions-al-pla-de-govern/noticia/3117342/>

Medio/Mitjà: Revista ScienceDirect

Fecha/Data: 04-09-21

Programa: Psiquiatría y Salud Mental

La humanización en los planes de salud mental en España



Un grupo amplio y multidisciplinar de personas implicadas en la asistencia en SM (Cecilia Borràs fue una de ellas) participó en un consenso, según un método Delphi modificado, basado en el «pensamiento de diseño», en 3 fases: 1) identificación de medidas de humanización en los planes de SM de las CC. AA.; 2) análisis de la implantación de estas medidas, y 3) identificación de prioridades de humanización en SM.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1888989121000987#>

JULIOL 2021

Medio/Mitjà: El País
Fecha/Data: 27-07-21
Programa: Familia

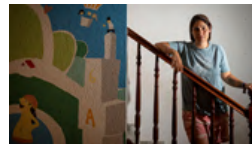


Depresión en adolescentes

Participación de Carles Alastuey (DSAS) en este reportaje: A Carles no le gusta que el abordaje del suicidio en adolescentes se centre en las cifras, “porque el tema ya estaba antes”, pero sí considera que hay que prestar mucha atención al impacto que está teniendo la pandemia en la salud mental de los adolescentes y en las tentativas de suicidio

<https://elpais.com/mamas-papas/2021-07-27/como-saber-si-tu-hijo-adolescente-sufre-depresion.html>

Medio/Mitjà: El País
Fecha/Data: 26-07-21
Programa: Sociedad-La crisis del coronavirus



El suicidio, la amenaza silenciosa tras la pandemia: “Es algo que te rompe por dentro”

Diez personas se quitan la vida cada día y España suspende en prevención. Los expertos alertan de que la crisis sanitaria ha sacudido la salud mental: las tentativas se disparan entre los jóvenes.

Testimonio de Míriam Farelo, superviviente vinculada a DSAS: “No estamos preparados. Hay que prevenir y hablar de ello”, repite, “hay que romper el tabú”. Echa en falta recursos en la sanidad pública, más seguimiento de los pacientes. Pero en esa materia España suspende.

<https://elpais.com/sociedad/2021-07-26/el-suicidio-la-amenaza-silenciosa-tras-la-pandemia-es-algo-que-te-rompe-por-dentro.html>

Medio/Mitjà: prensa digital varia:

diariovasco.com/elcorreo.com/lavozdegalicia.es/lasprovincias.es/larioja.com/hoy.es/diariosur.es

Fecha/Data: 21-07-21

Programa: Salud pandemia



La pandemia dispara un 50% la depresión entre los sanitarios de primera línea.

Los médicos de Urgencias reclaman ayuda para implantar un plan nacional de reducción de suicidios, que le quitan la vida a un español cada dos horas.

Además de los jóvenes, el mayor aumento de los daños a la salud mental se ha detectado entre los sanitarios de las UCI, las urgencias, los servicios de emergencias, centros de salud, residencias y plantas hospitalarias covid.

Nuestra aportación en este reportaje: «Muchos suicidios empiezan en Urgencias. Intentos fallidos, depresiones camino de desbordarse. Ese primer contacto médico nos puede marcar profundamente para bien o para mal. Nos puede dar esperanza y abrirnos a la vida» Cecilia Borràs, como presidenta de la DSAS

<https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/pandemia-dispara-depresion-20210721174548-ntrc.html>

Medio/Mitjà: noticiasdegipuzkoa.eus

Fecha/Data: 17-07-21

Programa: Periodismo de soluciones



Suicidio, del “fracaso” a la oportunidad

Se menciona a la DSAS en esta entrevista a Agustín Erkizia, superviviente y fundador de BIZIRAUN. “Hemos puesto la mirada en una iniciativa que nace de las víctimas, esas

que lloran a menudo en silencio y se sienten "interpeladas por la sociedad" y "con un sentimiento de culpa grande"

<https://www.noticiasdegipuzkoa.eus/actualidad/sociedad/2021/07/18/catalogo-temas-hablabamos-casa-habia/1127616.html>

Medio/Mitjà: El Mundo

Fecha/Data: 17-07-21

Programa: Historias

El complicado duelo tras una muerte por suicidio: lucha contra el dolor, el estigma y la soledad.

Los familiares de una persona que se ha quitado la vida siguen llorando en soledad con frecuencia. Hay una mayor sensibilización social, pero impera el silencio y actualmente no hay una atención adecuada por falta de especialización y de recursos.

Nuestra participación en este reportaje: "Es una muerte súbita, violenta, tan inesperada y poco previsible que nos ocasiona una fractura emocional del máximo nivel", Carles Alastuey como cofundador de la DSAS junto a Cecília Borràs

<https://www.elmundo.es/papel/historias/2021/07/17/60edc5ecfdddffb29e8c02de.html>

JUNY 2021

Medio/Mitjà: RTVE

Fecha/Data: 30-6-21

Programa: Play Radio



Construyendo memoria

Programa de radio con la participación de Cecilia Borràs (DSAS):

"Cecilia decidió fundar una asociación para que las víctimas como ella tuvieran un lugar dónde encontrarse y ayudarse los unos a los otros. Porque nadie puede comprender lo que significa pasar por ese trance si no se ha vivido. Sentimiento de culpa que también persiguió a Cecilia. Una madre que además es psicóloga."

<https://www.rtve.es/play/audios/construyendo-memoria/construyendo-memoria-cecilia-borras/5960987/>

MAIG 2021

Medio/Mitjà: Youtube

Fecha/Data: 17-5-21

Programa: #DeLaDepresiónSeSale



Depresión y suicidio: detectar las señales de alerta

“No tengo ganas de vivir” o “no puedo más” son comentarios que no podemos normalizar al escucharlos en personas con depresión. Entrevista con el Dr. Víctor Pérez-Solá, Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital del Mar y coordinador del Programa de Depresión y Prevención del Suicidio del CIBERSAM y con la Dra. Cecília Borrás, psicóloga y presidenta de la DSAS, “El riesgo de suicidio es 20 veces mayor en personas con depresión”

<https://www.youtube.com/watch?v=yzmHSdMZItc&t=134s>

Medio/Mitjà: publico.es

Fecha/Data: 16-5-21

Programa: Salut mental pandèmia



La pandemia dispara els intents de suïcidi entre els adolescents

La pandemia dispara los intentos de suicidio entre los adolescentes

Carles Alastuey (DSAS) participa en este reportaje:

“El vicepresidente y coordinador de los Grupos de Apoyo de la asociación Después del Suicidio - Asociación de Supervivientes (DSAS), Carles Alastuey, explica que su sobrino se suicidó cuando tenía 19 años. Después de haber superado el luto, decidieron formar esta asociación. En el caso de los adolescentes, el psicopedagogo explica que les cuesta mucho exteriorizar este tipo de emociones, sobre todo a las personas adultas. Además, son un grupo que desaparece rápidamente del circuito de salud, puesto que dejan de ser atendidos en el servicio de pediatría y pasan a un mundo de la salud en el cual "no se sienten identificados", sobre todo por las formalidades del sistema. "Los servicios dedicados a la juventud tienen que ser mucho más próximos a su cultura porque puedan expresar sus emociones en caso de pérdida", explica.”

<https://www.publico.es/public/salut-mental-pandemia-dispara-els-intents-suicidi-els-adolescents.html>

<https://especiales.publico.es/pages/el-quinze/el-quinze-14-de-mayo#page=20>

Medio/Mitjà: Twitter Lundbeck España

Fecha/Data: 8-5-21

Programa: Patient Summit



Restos en la Salud del Cerebro.

Reunión anual de diferentes asociaciones de todo el mundo para hablar entorno a Salud Mental, entre ellas la DSAS

https://www.lundbeck.com/content/dam/lundbeck-com/masters/global-site/pdf/1VoiceSummit2021_MEETING_REPORT_final.pdf.coredownload.pdf

ABRIL 2021

Medio/Mitjà: Brújula Global.com

Fecha/Data: 26-4-21

Programa: Salud



España esconde el suicidio tras un muro de silencio.

Las muertes por suicidio se duplicaron desde 1980 entre el tabú religioso, la autocensura de los medios y la inacción de las autoridades. Dice Carles Alastuey como vicepresidente de la DSAS “La partida para supervivientes simplemente no existe, sin embargo el desamparo ya no es el que era” “La sociedad civil va mucho más rápida que la Administración” mientras las campañas públicas para prevenir la violencia de género o los accidentes de tráfico están por todas partes, del suicidio apenas se habla en guías como las elaboradas por RedAIPIS

<https://brujulaglobal.com/categorias/historias/salud/espana-esconde-el-suicidio-tras-un-muro-de-silencio>

Medio/Mitjà: www.ajuntament.barcelona.cat

Fecha/Data: 26-4-21

Programa: /sanmarti/ca/noticia



Xerrades de sensibilització sobre el suïcid **Charlas de sensibilización sobre el suicidio**

La Mesa de Salud Mental de Sant Martí y la DSAS, organizan durante el mes de mayo cuatro charlas dedicadas a la prevención del suicidio

https://ajuntament.barcelona.cat/santmarti/ca/noticia/xerrades-de-sensibilitzacio-sobre-el-suicidi_1062469

Medio/Mitjà: TV3

Fecha/Data: 23-4-21

Programa: Tot es mou



Augment dels intents de suïcidi en els joves **Aumento de los intentos de suicidio en los jóvenes**

Breve intervenció de Carles Alastuey (DAS) junto a Thais Tiana (Psicòloga del programa de prevenció del suicidio del Hospital St.Pau), sobre las tentativas de suicidio en los jóvenes durante el 2020 por la pandemia.

<https://www.ccma.cat/tv3/alcarta/tot-es-mou/augmenta-un-27-els-intents-de-suicidi-en-lultim-any-en-menors-dedat/video/6096708/>

Medio/Mitjà: TV3

Fecha/Data: 22-4-21

Programa: Notícies



Els intents de suïcidi en adolescents augmenten un 27% en l'any de la pandèmia a Catalunya)

Los intentos de suicidio en los jóvenes aumentan un 27% en el año de la pandemia en Catalunya

Carles Alastuey(DSAS) como superviviente de su sobrino adolescente, habla del riesgo que comporta en el colectivo de los supervivientes, el desarrollar problemas de salud mental severos, salud física, etc.... Y que en todo el estado español, no haya ningún servicio de atención específico que los atienda.

https://www.ccma.cat/324/els-intents-de-suicidi-en-joves-augmenten-un-27-en-lany-de-la-pandemia/noticia/3092519/?fbclid=IwAR0Ialevi-SsWWj4smFxFZFI_h-0UQsGe1g6XsCPQjKRNrAPxEK_aCznI5Io

MARÇ 2021

Medio/Mitjà: Catalunya Ràdio

Fecha/Data: 31-03-21

Programa: El Matí de Catalunya Ràdio

Els suïcidis i els trastorns mentals, l'assignatura pendent a la societat.

Los suicidios y los trastornos mentales, asignatura pendiente en la sociedad



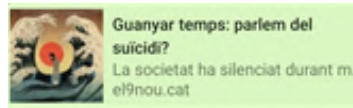
Según los datos del CRS (Código del Riesgo de Suicidio) de la Generalitat de Catalunya, durante el 2020 -año de la pandemia- no sólo han crecido las tentativas de suicidio (cerca de un 30%), sino que los centros de salud mental de menores están diagnosticando, principalmente, trastornos de la ansiedad y trastornos en la conducta alimentaria. Entrevista a Cecília Borràs

<https://www.ccma.cat/cercador/?text=cecilia+borras&profile=portalunic>

Medio/Mitjà: Revista el9Nou.cat

Fecha/Data: 12-03-21

Programa: Sense Boira



Guanyar temps: parlem de suïcidi?.

Ganar tiempo, hablamos del suicidio>?

La sociedad ha silenciado durante muchos años el suicidio y esto ha hecho que se convierta en un auténtico tabú. Pero, ¿por qué hemos decidido callar y no hablar abiertamente sobre los suicidios cuando en realidad es que, muy a nuestro pesar, puede afectar a cualquiera? Participación de Carles Alastuey en este artículo

<https://el9nou.cat/osona-ripolles/senseboira/guanyar-temps-parlem-del-suicidi/>

FEBRER 2021

Medio/Mitjà: Ràdio Ciutat de Tarragona

Fecha/Data: 25-02-21

Programa: l'ull



Entrevista a Radio Tarragona

Sobreviure.Sobrevivir

“Es una muerte silenciosa y que deja atrás una serie de supervivientes que han de pasar un duelo muy duro. Hay señales, pero no estamos preparados para reconocerlos y se habla muy poco” Participación de Anna Lara

<https://rctgn.cat/podcast/programes/lull/sobreviure/>

Medio/Mitjà: Diari Ara
Fecha/Data: 20-02-21
Programa: Ara criatures



Adolescència.El suïcidi juvenil. Supervivents

Adolescencia. El suicidio juvenil.Survivientes

Anna Lara, superviviente. Cuando llegue a la DSAS fue como un “bálsamo”, darme cuenta de que no estaba sola y poder encontrarme con otros supervivientes con quienes podía hablar de cualquier sentimiento”.

Carles Alastuey, impulsor de la DSAS y superviviente: “te sientes muy solo y nos dimos cuenta que se había que hacer alguna cosa para tratar el suicidio como un verdadero problema social” “La sociedad necesita que los medios os preocupéis y hagáis de altavoz. Tendríais que perder el miedo a hablar del suicidio, como pasó con la violencia de género o el sida”

Medio/Mitjà: TV3
Fecha/Data: 7-2-21
Programa: Telenotícies vespre
Més pensaments suïcides arran de la pandèmia.
Más pensamientos suicidas a raíz de la pandemia.



A pesar de que el año pasado los suicidios no aumentaron en Cataluña, los expertos sí que alertan que la pandemia ha hecho aumentar los factores de riesgo. Un hecho que también notan al teléfono de prevención del suicidio que el Ayuntamiento de Barcelona: más aislamiento, incertidumbre...

Yolanda Pedrosa, superviviente y voluntaria de la DSAS nos comenta como se sintió cuando perdió su pareja por suicidio: abandono, culpa, como no lo pude ayudar..

<https://www.ccma.cat/tv3/alcarta/telenoticies/mes-pensaments-suicides-arran-de-la-pandemia/video/6083152/>

Medio/Mitjà: Ajuntament de Barcelona
Fecha/Data: del 5 al 9-2-21
Programa: Vallas publicitarias y marquesinas BUS

Telèfon de preveció del suïcidi.
Teléfono de prevención del suicidio>?



Si te encuentras en una situación difícil, llámanos. Hablar puede salvar vidas

Medio/Mitjà: TMB
Fecha/Data: del 5 al 9-2-21
Programa: Video en los andenes, proyectores en estaciones y vagones TMB

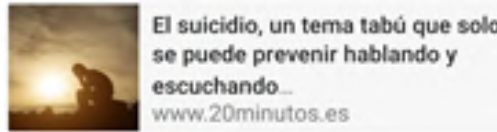


Campaña de sensibilización e información Teléfono Prevención del Suicidio.
Participación de la DSAS (logo al final del video)

<https://mail.google.com/mail/u/6?ui=2&ik=b21211a194&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1695883118063525583&th=1788fcb5f0c21ecf&view=att&disp=safe&realattid=1788fcac63c24f7d45a1>

GENER 2021

Medio/Mitjà: Revista 20 minutos.es
Fecha/Data: 25-01-21
Programa: Salud



El suicidio, un tema tabú que solo se puede prevenir hablando y escuchando

"No mires hacia otro lado, es algo que nos puede afectar a todos en algún momento de nuestra vida. Está ahí, pero es invisible. Muchas veces no se manifiesta, ni siquiera por boca de quienes lo sufren. La tristeza, la soledad, el miedo o la ansiedad pueden desencadenar, si se agravan, problemas diversos de salud mental hasta el punto de no querer seguir viviendo. Y todos podemos ayudar a prevenirlos, escuchando y dándoles importancia". Participación de Cecília Borrás

<https://www.20minutos.es/noticia/4477851/0/suicidio-tema-tabu-puede-prevenir-hablando-escuchando/>

Medio/Mitjà: Revista Iluro
Fecha/Data: 7-01-21
Programa: Reportatge





“El suicidio también es una pandemia. Forma parte de la conducta humana y lo tenemos que normalizar”, afirma Carles Alastuey, vicepresidente de DSAS

<https://www.revistailuro.com/reportatge/el-suicidi-tabu-per-afrontar/>

AGRAÏMENTS

Ens han donat suport en el 2021 i estem molt agraïts



Memòria tancada a 3 de maig de 2022