

GUIA PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI A L'ENTORN PENITENCIARI

PERSONES PRIVADES DE LLIBERTAT



Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics
i Formació Especialitzada

Autoria:

Saiko Allende Leal, Observatori de Prevenció del Suïcidi de Catalunya. Pla director de salut mental i addiccions. Direcció General de Planificació i Recerca en Salut, del Departament de Salut.

Meritxell León Blanco, tècnica de la Unitat de Medi Obert.

Donís Mas Rosell, psiquiatre del CP Mas d'Enric.

Raquel Róbaló Piriz, tècnica de la Unitat de Recursos Comunitaris de la Subdirecció General de Rehabilitació i Sanitat.

Carmen Sánchez Afonso, metgessa CP Dones Barcelona.

Jordi Sererols Serra, tècnic de salut de la Subdirecció General de Programes de Rehabilitació i Sanitat, de la Direcció General d'Afers Penitenciaris.

Penélope Torres Moreno, cap de la Unitat de Formació Inicial del CEJFE.

CPAE Quatre Camins, psicòloga i cap de Programes d'Atenció Especialitzada CP Quatre Camins.

Persones consultores:

Carla de Balanzó Bono, tècnica de la Unitat de Nous projectes i programes de Contingut Transversal. **Cooperativa SUARA.**

Grup d'interns del programa N'VIU (programa d'intervenció psicoeducativa per a persones amb conducta suïcida en el medi penitenciaris) del CP Quatre Camins.

Saray Valdivieso Muñoz, psicòloga a CP Quatre Camins.

Observatori Català de la Justícia en Violència Masclista.

Aquesta Guia s'ha elaborat de forma col·laborativa entre la Subdirecció General de Programes de Rehabilitació i Sanitat del Departament de Justícia, Drets i Memòria, el Pla director de Salut Mental i Addiccions de la Direcció General de Planificació i Recerca en Salut del Departament de Salut, dins les accions del Pla de Prevenció del Suïcidi de Catalunya 2021-2025, el Programa de Salut Penitenciària de l'ICS i el CEJFE.

Avis legal Aquesta obra està subjecta a una llicència no adaptada de Creative Commons el text complet de la qual es troba disponible a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca> Així doncs, es permet la reproducció, la distribució i la comunicació pública del material, sempre que se citi l'autoria del material i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Departament de Justícia, Drets i Memòria) i no se'n faci un ús comercial ni es transformi per generar obra derivada.

EDITA: ©Generalitat de Catalunya Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

Primera Edició: 21 de desembre de 2023.

Disseny gràfic i maquetació: Guspirah S.L.

P3	ÍNDEX
P4	L'OBJECTIU D'AQUESTA GUIA.
P5	UNA PERSONA ES TROBA EN UNA SITUACIÓ DE MÉS RISC SI...
P6	SENYALS D'ALARMA
P7	COMPORTAMENTS I CONDUCTES SUÏCIDES.COM ACTUO?
P8	1. QUÈ PUC FER SI SÉ QUE UN COMPANYY O COMPANYYA HA PENSAT SUÏCIDAR-SE?
P9	2. QUÈ PUC FER QUAN UN COMPANYY O COMPANYYA HA INTENTAT SUÏCIDAR-SE?
P10	3. QUÈ PUC FER QUAN UN COMPANYY O COMPANYYA S'HA SUÏCIDAT?
P11	I NO TINGUIS POR DE PARLAR DEL SUÏCIDI
P13	4. I SI SOC JO QUI ESTÀ PENSANT EN EL SUÏCIDI?

**La conducta suïcida es dona quan no veiem cap solució al nostre patiment.
La prevenció pot ajudar-nos a veure altres sortides a la nostra situació.**

Ingressar a la presó suposa un moment difícil en la vida i pot fer-nos sentir desesperança. Per això no és estrany que en algun moment pensem fer-nos mal o, fins i tot, que vulguem posar fi a la nostra vida.



L'OBJECTIU D'AQUESTA GUIA ÉS AJUDAR A DETECTAR QUAN ALGÚ ES TROBA EN AQUEST MOMENT I SABER COM ACTUAR PER TAL D'AJUDAR A PREVENIR-HO.

- TU ETS UNA PEÇA CLAU EN LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI.
- LI POT PASSAR A TOTHOM.
- NO ÉS CAP VERGONYA.
- LA PRIVACIÓ DE LLIBERTAT ÉS UNA SITUACIÓ DE RISC.
- ES POT EVITAR.
- SI AVISES, ET XIVES? NO, EL QUE FAS ÉS AJUDAR.

Una persona es troba en una situació de més risc si...

- És el primer cop que ingressa a la presó.
- Té una condemna llarga o és un cas mediàtic.
- Ha perdut els vincles amb la família o amics o ha patit pèrdues o canvis importants (ruptures de parella; trencament de lligams familiars; morts de persones significatives; ha rebut el diagnòstic d'una malaltia; canvis en la custòdia dels fills, separació de la mare quan fan 3 anys...)
- Ha patit algun canvi en la seva situació penal o penitenciària:
 - Pas a penat.
 - Regressió de grau.
 - Increment del temps de condemna.
 - Expulsió del país.
 - Pas a medi obert o accés a la llibertat condicional.
 - Canvis de mòdul, centre o recurs.
- Està en situació d'aïllament.
- Rep tracte no igualitari per part dels altres o pateix intimidació o agressions dins la presó.
- Pateix algun problema de salut mental.
- Ha presentat conductes suïcides amb anterioritat.
- Desconeix o té dificultats amb l'idioma.
- Té antecedents de violències masclistes (violència sexual, de gènere...) i/o altres violències rebudes.



SENYALS D'ALARMA

Hi ha alguns aspectes que poden indicar que el risc de suïcidi de la persona ha augmentat si:

- Parla del futur i de la vida sense cap esperança (per exemple: "La meua família estaria millor sense mi", "La a meua situació no té solució"...).
- Es comporta com si s'acomiadés:
 - Regala les seves coses.
 - Escriu cartes de comiat o s'acomiada dels companys o companyes.
 - Dona les gràcies tant les persones internes com a l'equip del centre.
- Deixa de cuidar-se:
 - Deixa de prendre la medicació.
 - Descuida la higiene.
 - S'aïlla o es veu la persona més sola.
 - Deixa d'anar a les activitats que abans feia o el seu rendiment disminueix.
- De sobte, es troba molt millor sense motiu aparent. Això es dona quan la persona ha pres la decisió de suïcidar-se i canvia la seva actitud perquè sap que aviat deixarà de patir.
- Porta a terme conductes de risc que no feia abans, com si no tingués por de cap conseqüència.

COMPORTAMENTS I CONDUCTES SUÏCIDES. COM ACTUO?

1. QUÈ PUC FER SI SÉ QUE UN COMPANYY O COMPANYYA HA PENSAT SUÏCIDAR-SE?
2. QUÈ PUC FER QUAN UN COMPANYY O COMPANYYA HA INTENTAT SUÏCIDAR-SE?
3. QUÈ PUC FER QUAN UN COMPANYY O COMPANYYA S'HA SUÏCIDAT?
4. I SI SOC JO QUI ESTÀ PENSANT EN EL SUÏCIDI?



1. QUÈ PUC FER SI SÉ QUE UN COMPANYY O COMPANYYA HA PENSAT SUÏCIDAR-SE?



QUÈ PUC FER

En el moment del fet:

- Demana ajuda a les persones que treballen al centre o recurs on et trobis. Pensa que això no és traïr la persona, sinó ajudar-la en un moment complicat.
- No la deixis sola fins que arribi algú per ajudar-vos.
- Retireu-vos a un espai tranquil per tal que tingui més privacitat.
- Escolta-la, deixa que s'expressi.
- Tot i això, pensa a protegir-te si es troba molt alterada o té objectes perillosos.
 - Quan algú parli de suïcidar-se, pren-t'ho seriosament. Les persones que es plantegen aquesta sortida estan en més risc de passar a l'acció.

En els dies següents:

- Continua parant atenció als senyals d'alarma. Per exemple, si no continua assistint a les seves activitats o no manté la seva rutina habitual. Avisa les persones que treballen al centre o recurs on et trobis sempre que ho vegis necessari.
- Interessa't per com es troba i no tinguis por de parlar de les idees de suïcidi si ho necessita.

2. QUÈ PUC FER QUAN UN COMPANYY O COMPANYYA HA INTENTAT SUÏCIDAR-SE?

QUÈ PUC FER

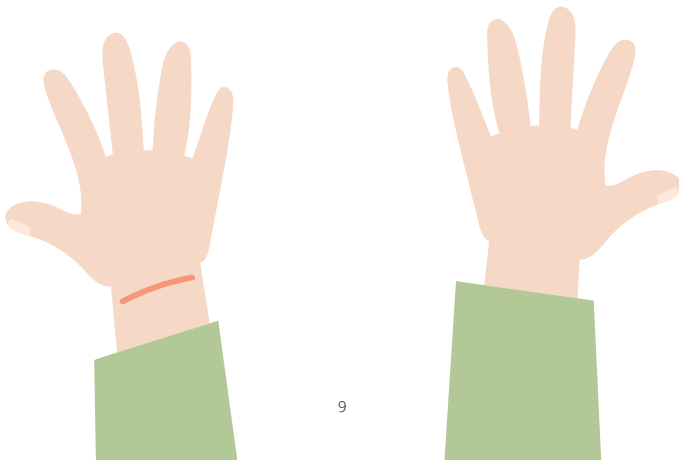


En el moment del fet:

- Avisa les persones que treballen al centre o recurs on et trobis.
- Pensa a protegir-te si la persona es troba molt alterada o té objectes perillosos.
- No la deixis sola fins que arribi algú per ajudar-vos.

En els dies següents:

- Continua parant atenció als senyals d'alarma. Per exemple, si no continua assistint a les seves activitats o no manté la seva rutina habitual. Avisa les persones que treballen al centre o recurs sempre que ho vegis necessari.
- Interessa't per com es troba i no tinguis por de parlar de les idees de suïcidi si ho necessita.



3. QUÈ PUC FER QUAN UN COMPANYY O COMPANYYA S'HA SUÏCIDAT?

QUÈ PUC FER



En el moment del fet:

- No tinguis por de parlar-ne i de compartir el que sents. Fer-ho et pot ajudar a tu i també els altres.
- Si veus algú especialment afectat o detectes cap senyal d'alarma, avisa les persones que treballen al centre o recurs.
- Respecta les emocions de tothom. Totes les persones som diferents i tenim maneres diferents de pensar, de sentir i d'expressar les nostres emocions.

En els dies següents:

- Continua estant a prop dels companys o companyes més propers a la persona que ha mort. És possible que estiguin particularment afectats i poden sentir-se vulnerables.
- Interessa't per com es troben i no tinguis por de parlar de les idees de suïcidi si ho necessiten.
- Si veus que ho necessites, demana ajuda o suport a un o una professional.
- En aquestes situacions, es pot portar a terme alguna acció al teu mòdul o recurs per acompanyar la persona que ha mort. Pots participar en qualsevol de les accions que s'organitzin. Compta amb l'equip del centre si vols impulsar-ne alguna.



I NO TINGUIS POR DE PARLAR DEL SUÏCIDI

- Encara que no ho sembli, parlar del suïcidi redueix el perill que finalment es dugui a terme. Així, les persones que ja tenen idees suïcides poden compartir-les i demanar ajuda.
- Les persones que han passat per un intent suïcida expliquen que allò que més les hauria ajudat hauria estat no sentir-se soles en aquell moment, que algú els hagués preguntat: “Què et passa?” o “Com et puc ajudar?”.

I QUÈ DIC?

- Escolta. De vegades amb escoltar n'hi ha prou.
- Respecta les emocions. No treguis importància a les emocions que sent la persona en aquell moment. Potser no les comparteixes, però pots entendre el sentiment que té.
- Recorda-li que pot compartir el que li passa amb un o una professional. Fes-li saber que no està sola i que hi ha moltes persones que poden ajudar-la.
- El suïcidi és la via que troba la persona per deixar de patir. No jutgis, pensa que deu estar patint molt si està pensant en aquesta possibilitat.

QUÈ NO HAIG DE DIR?

- Evita donar consells o valoracions personals, per exemple: “Això no és tan greu”, “No et veig tan malament”... El que et serviria a tu potser no serveix a l'altra persona.
- No facis valoracions com: “Suïcidat-se és de persones valentes/covardes”. El suïcidi és l'única sortida que la persona veu ara mateix.

Si has viscut una situació impactant com un intent o mort per suïcidi, és normal que:

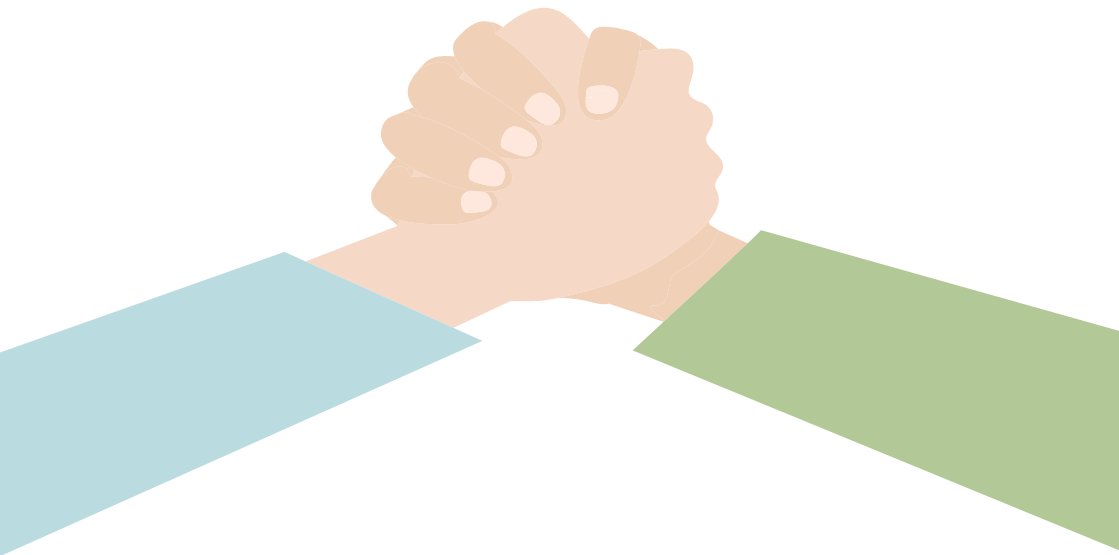
- Et costi més dormir o tinguis malsons.
- Et costi concentrar-te.
- Sentis més nervis o tristesa.
- No tinguis ganes de fer coses.
- Recordis imatges del que va passar.
- No tinguis gana o en tinguis molta.
- Tinguis mals de cap.

Totes aquestes coses són normals després d'haver viscut aquesta situació i aniran baixant d'intensitat a mesura que vagin passant els dies. En tot cas, si t'angoixen o veus que no disminueixen, recorda que sempre pots demanar ajuda a les persones que treballen al centre o recurs.



4. I SI SOC JO QUI ESTÀ PENSANT EN EL SUÏCIDI?

- Demana ajuda a algú amb qui tinguis confiança, sigui a dins o a fora del centre o recurs. Comparteix el que t'està passant.
- Recorda que els professionals del centre o de la comunitat estan preparats per ajudar-te i donar-te suport.
- No t'aïllis.
- Intenta mantenir les activitats que fas en el dia a dia.
- Procura seguir fent activitat física.
- Intenta seguir menjant i dormint bé.
- Hi ha moments en què aquestes idees són molt intenses. Pensa que aquesta intensitat màxima és passatgera, pot durar hores o dies, però mai és permanent.
- Pensa que el consum de substàncies pot empitjorar la situació.



GUIA PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI A L'ENTORN PENITENCIARI PERSONES PRIVADES DE LLIBERTAT