



A partir dels deu anys poden començar a aparèixer idees suïcides

Parlem amb Glòria Iniesta Guirao sobre la mort per suïcidi en infants i adolescents

[inicicentrareport]El suïcidi és un dels grans tabús de la nostra societat, tot i ser la principal causa de mort, també pel que fa a adolescents i joves. En el cas del **suïcidi infantil**, el tabú és doble. En el context pandèmic actual, **la salut mental dels infants i joves s'ha vist deteriorada**. Alguns nens i nenes amb trastorns mentals com **la depressió i l'ansietat, o certes situacions de desesperança, poden acabar en mort per suïcidi**.

Què podem fer per prevenir-ho? Ha de ser un tema de conversa? Com l'hem de tractar? En parlem amb **Glòria Iniesta Guirao**, mestra i especialista en dol i formadora d'educadors amb l'Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent (APSAS (<https://www.apsas.org/ca/>)), en el marc de la presentació del llibre "**Els adeus del Jaguar**" (Bromera, 2021) de **Joanjo Garcia**.

[GotaVerdaPle] **A partir de quina edat es poden detectar les primeres idees de suïcidi?**

[GotaVerdaBuit] Aquest any estem constatant que cada cop en infància més primerenca es comença a veure la ideació de mort, és una part de la "conducta suïcida", en la que es pot pensar en concrecions. És anterior al "gest suïcida", que pot acabar en un intent o en un suïcidi consumat. **A partir dels deu anys poden començar a aparèixer ideacions suïcides, de la mateixa mort, en forma de dibuixos o expressions verbals**. Sempre en moments en els quals l'infant sent molta ràbia i malestar o en infants amb un trastorn específic com el Trastorn de dèficit d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH) o Trastorn de l'Espectre Autista (TEA).

[GotaVerdaPle] **Com ha afectat la situació social fruit de la Covid-19 i el confinament a l'estabilitat mental dels infants?**

[GotaVerdaBuit] El confinament i sobretot el post confinament ha augmentat la vulnerabilitat dels infants i joves que ja ho eren. **El confinament dur va ser un gran factor protector**. En general es van sentir en un espai protector i segur, l'espai familiar. Tot i que en els infants amb famílies desestructurades no els hi va ser positiu, perquè va augmentar les situacions de maltractament i abusos. En el post confinament, en un espai com l'ESO i deixant de banda els altres moments de socialització fora del centre, els joves s'han hagut de confrontar a moltes pors que ja tenien prèviament. **El confinament també va fer aparèixer noves addiccions**, com a les pantalles, que en confrontar-se amb un sistema escolar més rígid ha fet augmentar situacions de risc.

Hi ha hagut un increment important de les autolesions entre nenes de 1r i 2n d'ESO

[GotaVerdaPle] **Quins canvis heu detectat a l'aula?**

[GotaVerdaBuit] Més que de conducta suïcida, aquest any hi ha hagut un **increment molt alt d'aparició d'autolesions en grups de noies de 1r i 2n d'ESO**. Les autolesions no tenen per què



tenir una ideació suïcida. Moltes vegades són per **canalitzar el malestar a través del cos**, crear impacte en el seu grup d'iguals, experimentació amb el cos o imitació per culpa d'alguns reptes virals.

[GotaVerdaPle] **S'ha de parlar amb els nens i nenes sobre el suïcidi?**

[GotaVerdaBuit] Sí. La clau és la prevenció prèvia selectiva, més enllà dels casos concrets de mort per suïcidi o d'autolesió. Els factors més comuns de risc en joves són aquelles situacions que poden causar malestar com l'assetjament, els trastorns - addicció a drogues o pantalles - o la manca d'habilitats personals de gestió de la frustració i la ràbia. **La conducta suïcida sempre és multicausal**. En el fons estem parlant dels **pilars de l'educació emocional** als centres. Moltes coses ja es treballen, només cal donar-li un altre enfocament.

[GotaVerdaPle] **I fora de l'escola, què hem de fer?**

[GotaVerdaBuit] Ara per ara, **només se'n parla quan hi ha hagut pèrdues amb històries impactants o en el cas de famosos**. Si fem això, estem parlant de l'anècdota, quan del que hem de parlar és de la salut mental, de les cures i estar sempre atents dels senyals d'alerta. N'hem de parlar com d'un tema més. Ara per ara, s'ha detectat un cert efecte contagi quan joves vulnerables veuen com els seus referents han mort per suïcidi i només han tingut el contacte amb el tema a través dels referents. **N'hem de parlar, però bé. Sense caure en detalls com els mètodes utilitzats**, i sempre des del punt de vista psicoeducatiu.

[GotaVerdaPle] **Podries posar algun exemple de com ho treballem?**

[GotaVerdaBuit] A gè ens hem trobat amb força casos d'indicis d'autolesions - com arrancar-se la pell dels dits, rascar-te de manera compulsiva o mossegar-te els llavis- fins a cops de puny a la paret, sigui per alliberació de l'ansietat o per "autocàstig". S'ha de poder parlar d'això. **"Què podem fer quan ens enfadem amb els pares? Per què el meu cos ha de patir la meva emoció?"** Podem buscar quines opcions tenim per alliberar aquesta tensió, rebaixant la intensitat o desvinculant-la del cos.

No s'ha de menystenir cap senyal que pugui indicar desesperança, i cal retirar del vocabulari l'expressió "ho ha fet per cridar l'atenció"

[GotaVerdaPle] **Quins són els principals senyals d'alerta?**

[GotaVerdaBuit] Els senyals d'alerta directes són **expressions verbals, escrites o mitjançant un dibuix sobre el desig de morir**. No s'han de desestimar mai, poden representar un sentiment de desesperança. Cal poder-ne parlar. De vegades els amics i amigues poden alertar que s'ha buscat certa informació a les xarxes. **Els joves no han de guardar aquestes informacions mal enteses com a secrets**. Qui ho comunica és qui més ajuda. Per altra banda, els senyals indirectes són tots aquells canvis que ens fan veure que alguna cosa no va bé. "S'està aïllant? No vol parlar? Ja no gaudeix del que li agradava? Dona regals com a forma de comiat?".

[GotaVerdaPle] **Quines orientacions donaries als pares amb fills que hagin manifestat aquests senyals d'alerta?**

[GotaVerdaBuit] Primer de tot, no subestimar els senyals. Retirar del vocabulari l'expressió "ho ha



fet per cridar l'atenció". Cal parlar amb els agents del nostre voltant, parlar amb el CAP - que ens pugui derivar al psiquiatre o psicòleg del Centre d'Atenció Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ) - i amb el centre educatiu, per vetllar per un espai segur i analitzar si hi ha algun factor de risc associat al centre. **Les famílies han de saber que no estan soles.** Sempre que es vegi que el perill és immediat, com que el fill o filla agafi un ganivet, **hem de fer que la nostra casa sigui un espai segur en l'àmbit dels mètodes.** Els intents es repeteixen sovint utilitzant el mateix mètode.

[GotaVerdaPle] **Cal que els nens i nenes pateixin un trastorn mental per morir per suïcidi?**

[GotaVerdaBuit] No, en infants i joves és un factor de risc però no tan determinant com en adults. **La depressió està present en la majoria de morts per suïcidi en l'edat adulta.** Mentre en adults és present en un 90% de les morts, **en el cas d'infants i joves és del 50%.** El TEA està present en una de cada quatre morts. D'altres trastorns també estan involucrats. Tenir-ne un, augmenta el risc de morir per suïcidi, però **la desesperança pot no estar relacionada amb una depressió.**

[GotaVerdaPle] **Quin tractament és necessari si hi ha hagut un intent?**

[GotaVerdaBuit] Des del sistema sanitari se'ls oferirà un servei o un altre en funció del cas. Un exemple són els hospitals de dia, que fan el seguiment d'aquestes joves. Quan no hi ha un risc imminent, molts cops pot tornar al centre educatiu. És important que el centre sàpiga el que ha passat i hi pugui haver un seguiment per part de l'orientadora de centre per crear un **pla de supervivència.** **Els joves han de tenir vincles amb referents adults.** És important preguntar si ho vol explicar als companys o no. Si algú ho sap, pot acompanyar a la persona. També cal orientar a la família.

[GotaVerdaPle] **Què és la Pedagogia de la Finitud?**

[GotaVerdaBuit] És el conjunt d'activitats que fem als centres per acompanyar els processos de dol, però també per **trencar el tabú i poder naturalitzar de parlar de vida o mort.** Dins d'aquest concepte de Joan-Carles Mèlich, distingim la pedagogia de la Vida i la Mort, en sentit global, i la pedagogia del dol, com ens acompanyem en les pèrdues individuals i col·lectives. A l'aula, amb aquests tipus d'activitats, s'obre un estil comunicatiu totalment diferent. **Quan hi ha pèrdues és més fàcil de parlar-ne perquè els infants i joves saben que a l'aula es pot parlar de tot.**

[info]"Els adeus del Jaguar" de Joanjo Garcia

"Els adeus del Jaguar" (Bromera, 2021) de **Joanjo Garcia** és una novel·la breu que tracta la temàtica del suïcidi entre joves i adolescents. Està recomanada per a totes les edats i ha estat guardonada amb el **Premi Fundació Bancaixa de Narrativa Juvenil.** La protagonista del relat, l'Aina, voldrà descobrir la història del Jaguar, un jove de la seva colla que amb divuit anys va morir per suïcidi.

Joanjo Garcia, escriptor i professor de secundària, vol ajudar a trencar el tabú tant de la mort per suïcidi com de la salut mental: **"el suïcidi és com Kosovo, per molt que no parlem del tema, segueix existint".** En aquest sentit, l'escriptor advoca perquè el tema passi de l'espai privat al públic, ja que és "una qüestió política".[info]
[noticia]218[/noticia]
[noticia]389[/noticia][fcentrareport]