

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

PROFESSIONALS, ENTITATS I VOLUNTARIAT



Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics
i Formació Especialitzada

Autoria:

Donís Mas Rosell, psiquiatre del CP Mas d'Enric

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.

Eva Valcárcel Muntané, psicòloga i Cap de Programes d'Atenció Especialitzada CP Quatre Camins.

Persones consultores:

Xenxa Batllori Llauredó, coordinadora de Formació CP Quatre Camins i CP Joves

Montse Colom Cabau, docent del CP Quatre Camins

Meritxell León Blanco, tècnica de la Unitat de Medi Obert

José Custodio Saldaña, Subdirecció General de Centres i Gestió Penitenciària

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 IICS i el CEJFE.

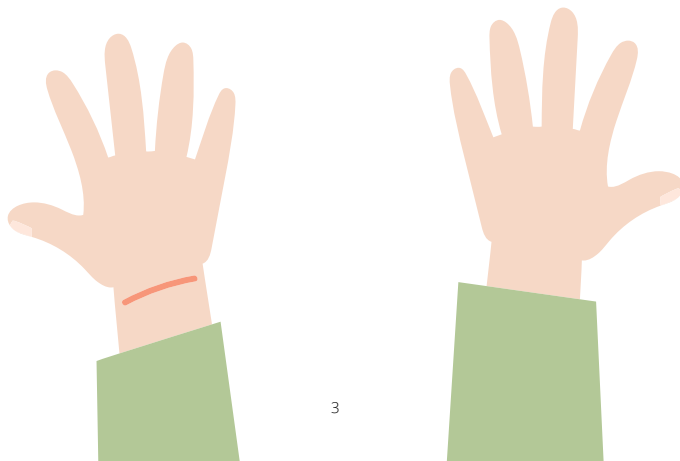
Avis legal Aquesta obra està subjecta a una llicència no adaptada de Creative Commons el text complet de la qual es troba disponible a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca> Així doncs, es permet la reproducció, la distribució i la comunicació pública del material, sempre que se 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	OBJECTIU D'AQUESTA GUÍA.
P5	UNA PERSONA ES TROBA EN UNA SITUACIÓ MÉS VULNERABLE SI...
P7	SENYALS D'ALARMA
P8	COMPORTAMENTS I CONDUCTES SUÏCIDES. COM ACTUO?
P8	1. PENSAMENTS O VERBALITZACIONS SOBRE EL SUÏCIDI
P9	2. INTENT DE SUÏCIDI
P10	3. MORT PER SUÏCIDI
P11	I NO TINGUIS POR DE PARLAR DEL SUÏCIDI
P13	4. AUTOLESIONS
P14	ASSISÈNCIA PSICOLÒGICA



**La conducta suïcida es dona quan la persona no veu una altra solució al seu patiment.
Les accions de prevenció poden ajudar la persona a veure altres sortides a la seva situació.**

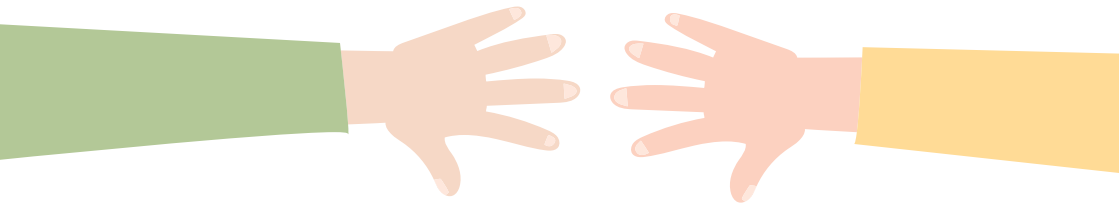
La prevenció del suïcidi ha esdevingut una prioritat de les polítiques públiques, objectiu que s'ha materialitzat en el Pla de Prevenció del Suïcidi de Catalunya 2021-2025 i el desenvolupament del Programa Marc de Prevenció de Suïcidis als Centres Penitenciaris (PMPS).

Aquesta prevenció pren una especial rellevància en l'entorn de la presó, en el qual l'organització té el deure de preservar la vida i la integritat física de la població interna.

A més, l'ingrés a presó per si mateix pot suposar per a la persona un moment d'especial vulnerabilitat, que augmenta el risc i que fa més rellevant el nostre paper en la prevenció.

L'objectiu d'aquesta guia és sensibilitzar els treballadors i treballadores dels diferents col·lectius no específics de l'àmbit de tractament i salut, implicats en el dia a dia dels centres penitenciaris, per tal que tots puguem ser agents actius en la prevenció d'aquest fenomen. Una eina senzilla per fer front a la casuística que envolta la conducta suïcida, reconèixer la importància i la implicació de tothom en la prevenció del suïcidi i dirigir la mirada a la vulnerabilitat de la persona en risc.

En el següent apartat identifiquem diferents variables que poden fer que les persones es trobin en un moment més vulnerable i que el risc d'ideacions o intents de suïcidi augmentin.



Una persona es troba en una situació més vulnerable si...

- És el seu primer ingrés.
- Té una sentència de llarga durada.
- El seu cas té ressò en els mitjans de comunicació.
- No té o ha perdut els lligams familiars i la seva xarxa social.
- Ha patit canvis en la seva situació processal o penitenciària (notificació de la resolució judicial, expulsió del país, passar a un Centre Obert o Secció Oberta, per exemple).
- Ha patit canvis d'ubicació (unitat, mòdul o àrea) o ha estat traslladada de centre o alta d'UHPP.
- Presenta algun factor de major vulnerabilitat: persones trans*, factor d'edat (siguin joves o persones grans), persones immigrades, entre d'altres.
- Es troba en aïllament.
- Reb tracte no igualitari per part dels altres o pateix intimidació o agressions dins la presó.
- Ha tingut pèrdues o canvis vitals com: ruptures de parella; trencament de lligams familiars; morts de persones significatives; ha rebut algun diagnòstic d'una malaltia, sigui pròpia o d'algú proper; hi ha hagut canvis en la relació amb els seus fills (retirada de la custòdia, inici de processos judicials que poden acabar en la pèrdua dels fills o separació de la mare quan fan 3 anys).
- Té antecedents de malaltia mental o de conductes suïcides.
- Té antecedents de violències masclistes (violència sexual, de gènere...) i/o altres violències rebudes.



RECORDA

Aquestes variables poden fer que la persona interna se senti especialment vulnerable.

Si et trobes amb persones internes amb alguna d'aquestes situacions, pensa que en moments d'elevada tensió emocional és habitual que la capacitat de comprensió es vegi afectada i que les emocions es desbordin.

Per aquest motiu, cal parar especial atenció a:

- Utilitzar un to de veu baix, lent i calmat.
- Donar informació sobre aspectes bàsics del funcionament penitenciari. Disposar-ne ajuda a les persones a sentir-se menys angoixades.
- Donar instruccions senzilles i assegurar-se que la persona les ha entès.
- Facilitar que la persona pugui desfogar-se, si ho necessita.
- Gestionar, si és possible, aspectes que puguin ajudar la persona a calmar-se o a sentir menys angoixa.
- Parar especial atenció als senyals d'alarma que trobaràs a continuació, ja que hi ha més probabilitat que apareguin quan es donen aquestes variables.



SENYALS D'ALARMA

Els canvis en la conducta habitual de la persona ens han de posar en estat d'alarma degut al risc, més o menys imminent, d'una conducta suïcida.

- La persona realitza conductes de tancament:
 - Regala les seves coses.
 - Escriu cartes de comiat.
 - S'acomiada dels companys/es.
 - Dona les gràcies tant a companys/es com a treballadors/es.
- Abandonament de la cura personal:
 - Deixa de prendre la medicació.
 - Disminueix el seu nivell d'higiene.
 - Comença a aïllar-se. Es veu a la persona més sola.
 - Deixa d'anar a les activitats que abans feia o disminueix el seu rendiment.
- Millora sobtada i sense motiu aparent del seu malestar o estat anterior.
- Tenir conductes de risc que no eren usuals abans, com si no tingués por de cap conseqüència.
- Discurs desesperançat associat a l'aparició d'un esdeveniment crític (ruptura, canvi, etc).

COMPORTAMENTS I CONDUCTES SUÏCIDES. COM ACTUO?

1. PENSAMENTS O VERBALITZACIONS SOBRE EL SUÏCIDI

Un primer moment en què la persona està valorant aquesta possibilitat. Pot donar senyals indirectes (ens arriba informació d'altres, per exemple) o pot expressar-ho directament.



QUÈ PUC FER

En el moment del fet:

- Avisa a algun/a company/a d'interior i/o professionals de l'equip multidisciplinari. Si treballes a interior, activa el procediment pertinent.
- Si és possible, quan la persona t'expressi idees o intencions suïcides, retira't amb ella a un espai tranquil, per tal que tingui més privacitat. En cas que no sigui possible fer-ho, demana suport a altres companys/es per poder oferir aquest espai.
- Interessa't per com es troba i, si detectes senyals d'alarma, fes un comunicat de detecció per valorar si s'ha d'activar el Programa de Prevenció de Suïcidis.
- Un cop s'hagi gestionat la situació, és important que parlis amb l'equip referent de la persona per tal de traslladar la informació rellevant.
- Tingues sempre en compte mesures d'autoprotecció, especialment si la persona es troba molt alterada.

En els dies següents:

- Mantingues l'atenció sobre possibles senyals d'alarma (per exemple: si no continua assistint a les seves activitats o no manté la seva rutina habitual).
- Interessa't per com es troba la persona i no tinguis por a parlar de les idees de suïcidi si ho necessita.

2. INTENT DE SUÏCIDI

Una segona fase en la qual ja es presenta una conducta clara.



QUÈ PUC FER

En el moment del fet:

- Avisa a algun/a company/a d'interior i/o professionals de l'equip multidisciplinari. Si treballes a interior, activa el procediment pertinent.
- Tingues sempre en compte mesures d'autoprotecció, especialment si la persona es troba molt alterada.
- No deixis sola a la persona i procura, en la mesura que sigui possible, que tingui certa privacitat.
- Un cop s'hagi gestionat la situació, és important que parlis amb l'equip referent de la persona per tal de traslladar la informació rellevant.

En els dies següents:

- Mantingues l'atenció sobre possibles senyals d'alarma (per exemple: si no continua assistint a les seves activitats o no manté la seva rutina habitual).
- Interessa't per com es troba la persona i no tinguis por a parlar del que ha passat si ho necessita.

3. MORT PER SUÏCIDI

Una tercera fase en la qual els mecanismes de prevenció han fracassat i s'ha produït una mort per suïcidi.



QUÈ PUC FER

En el moment del fet:

- És normal que les persones internes es trobin angoixades i alterades per la situació. En cas que alguna persona s'adrexi a tu, escolta-la i intenta tranquil·litzar-la dient que, una vegada hi hagi informació contrastada sobre què ha passat, se'ls hi donarà.
- Si es dona algun tipus d'informació, aquesta ha de ser acordada entre tots/es els professionals, senzilla i clara, però sense entrar en detalls. Coordinat amb la resta de professionals per obtenir la informació i consensuar com la traslladareu.
- Si veus a una persona especialment afectada, avisa al seu equip de referència perquè pugui rebre suport.
- Si veus senyals d'alarma en alguna persona interna, fes un comunicat de detecció per valorar si s'ha d'activar el Programa de Prevenció de Suïcidis.
- Hi ha maneres de facilitar el tancament emocional. Parla amb l'equip de rehabilitació si penses que el grup es podria beneficiar de fer-ho.

En els dies següents:

- Para especial atenció a les persones internes que eren més properes a la persona que ha mort. És possible que estiguin particularment afectades i poden ser més vulnerables.
- Observa atentament per veure si detectes senyals d'alarma. Si és així, fes un comunicat de detecció per valorar si s'ha d'activar el Programa de Prevenció de Suïcidis. Si ets personal extern, avisa a un company/a d'interior i/o professionals de l'equip multidisciplinari.
- Si detectes alguna persona especialment afectada o interessada a rebre suport emocional, deriva-la al seu equip de referència.
- Recorda que pots participar en el grup de dol o qualsevol altra acció que s'organitzi per fer el tancament emocional del grup. També pots impulsar-ne alguna, si ho consideres adient.

I NO TINGUIS POR DE PARLAR DEL SUÏCIDI

Tant si una persona té idea de fer-se mal, com si s'ha donat una mort per suïcidi, totes les persones implicades poden necessitar parlar-ne.

- Parlar del suïcidi redueix el perill que finalment es dugui a terme; és la via perquè les persones que ja tenen idees suïcides puguin 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?”.
- També ajuda a les persones que han patit una mort propera a rebaixar la seva angoixa. A més, si en alguna ocasió es troben en la mateixa situació, podran detectar millor els senyals d'alarma en altres.

I QUÈ DIC?

- Escolta. De vegades amb escoltar, n'hi ha prou.
- Respecta les emocions. No minimitzis o trivialitzis les emocions que la persona sent en aquell moment. Potser no les comparteixes, però pots entendre el sentiment que té.
- Ofereix-li que pugui compartir el que li passa amb un/a professional.
- Fes-li saber que no està sola i que disposem de moltes maneres d'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.
- Si parles amb les persones properes a una persona interna que ha consumat el suïcidi, recorda que cal consensuar la informació que donis amb la resta de professionals implicats; que sigui senzilla i clara i que no afecti el dret a la intimitat de la persona.

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.
- Tot i que sovint es pensa el contrari, hem de prendre seriosament les verbalitzacions suïcides. Les persones que es plantegen aquesta sortida estan en més risc de passar a l'acció.
- No utilitzis frases que puguin ser interpretades com que no estàs prenent seriosament allò que la persona està compartint amb tu.
- No facis valoracions com: "Suicidar-se és de persones valentes/covardes" o "Has de ser fort/a". El suïcidi és l'única sortida que la persona veu ara mateix.

4. AUTOLESIONS

Per acabar, hi ha una altra conducta molt habitual en el dia a dia dels centres, que pot ser una mica diferent de la conducta suïcida, que és el fenomen de les autolesions.

QUÈ PUC FER



En el moment del fet:

- Primer, intenta mantenir una distància física suficient que garanteixi la teva seguretat.
- Avisa de seguida al company/a d'interior del mòdul. Si treballes a interior, activa el procediment pertinent.
- Si ho consideres adient, intenta parlar amb la persona per tal que es tranquil·litzi i rebaixi la tensió. Sovint ajuda a intentar que centri l'atenció en alguna altra cosa, per exemple la conversa, i deixi d'estar focalitzada en el seu malestar emocional.

Cas que una persona interna t'expliqui una conducta autolesiva anterior:

- Ofereix un espai perquè, si vol, t'expliqui què li va passar. Agraeix-li la confiança que t'ha mostrat per haver-te explicat aquest episodi.
- Gestiona una visita amb el metge/essa (avisa al company/a d'interior o bé, si treballes a interior, organitza el trasllat de la persona a infermeria). Coordina't amb el seu equip referent per tal que disposin d'aquesta informació.

Pautes pels dies següents:

- Si pots, observa la persona durant el dia a dia per tal de detectar la possible aparició de senyals d'alarma (per exemple: si no assisteix a les seves activitats o no manté la seva rutina habitual).
- Interessa't per com es troba la persona.

Si tens qualsevol dubte o necessites alguna informació sobre com afrontar una situació més concreta, recorda que tens l'equip de referència del centre a la teva disposició.

Després de viure qualsevol de les situacions esmentades, és possible que tu també sentis que això t'ha afectat. 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 l'equip de referència.

Compartir-ho amb companys i companyes que hagin viscut la mateixa situació et pot ajudar. Si ets personal propi del centre, també disposes d'un programa d'assistència especialitzada, gratuït i confidencial.

Programa d'assistència psicològica:

900 504 784



La taxa de casos de suïcidi en la població interna és vuit vegades més elevada que la de la població general. Ens trobem, per tant, davant d'un col·lectiu més vulnerable a aquest risc.

A la web del Departament pots trobar més informació sobre aquestes dades: Descriptors sanitaris (gencat.cat)



RECORDA

Totes les persones que treballem a l'organització formem part de la prevenció del suïcidi i podem ajudar a fer que aquest no es produeixi.

GUIA PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI A L'ENTORN PENITENCIARI PROFESSIONALS, ENTITATS I VOLUNTARIAT