



Dia mundial per Prevenció del Suïcidi: canviant la narrativa sobre el suïcidi en l'entorn laboral

El Dia Mundial de la Prevenció del Suïcidi cerca conscienciar sobre la importància de parlar obertament sobre la salut mental. Des del SAP-SME-FEPOL no volem quedar-nos enrere.

Barcelona, 10 de setembre del 2025.-

Sota el lema **Canviant la narrativa sobre el suïcidi**, impulsat per l'Associació Internacional per la Prevenció del Suïcidi (IASP) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS), des del **Sindicat Autònom de Policia (SAP-FEPOL)** i des del **Sindicat de Mossos d'Esquadra (SME-FEPOL)** compartim l'objectiu de fomentar l'empatia, la conversa i el suport tant personal, com laboralment.

I és que cada any al món, més de 720.000 persones moren per suïcidi (OMS 2023), resultant aquesta, la tercera causa de mort entre joves de 15 a 29 anys (OMS). És per això que cal canviar de narrativa.

- El silenci, l'estigma i els prejudicis dificulten que les persones demanin ajuda.
- Parlar sobre el suïcidi no augmenta el risc, ans al contrari: **fomenta la recerca de suport i la prevenció** (OMS, IASP).
- Canviar la narrativa vol dir **passar de veure el suïcidi com un tabú a reconèixer-lo com un problema de salut pública** que es pot prevenir.
- Promoure l'empatia, la comprensió i l'accés als recursos pot salvar vides.
- Cada **conversa sincera** pot ser el primer pas cap a la recuperació d'una persona en crisi.

Per tant, si en el teu entorn laboral (o en la teva vida personal) observes i/o detectes alguna situació difícil o algun/a company/a pren la confiança per explicar-te què li passa:

- **Escolta activament** i ofereix-te. **No** el/la jutgis i evita frases com “anima't”, “n'hi ha que estan pitjor” o “no és per tant”.
- **No ignoris** senyals d'alerta com canvis bruscs de comportament, l'aïllament o els comentaris sobre la mort.
- **No transmetis** prejudicis o estigmes: el suïcidi no és un acte de debilitat ni una elecció egoista.
- **No difonguis** rumors ni comentaris sobre intents de suïcidi i **NO** deixis sola una persona que ha manifestat pensaments suïcides sense assegurar que rep l'ajuda adequada.

Recordem que des del **SAP-SME-FEPOL** tenim a disposició de la nostra afiliació del **Servei de Suport i Atenció Psicològica de manera totalment gratuïta**. Un servei facilitat per un equip de psicòlegs generals sanitaris de **Salut i Persona Fundació**, organització referent en serveis de salut mental i suport emocional.

Prop de cinquanta companyes i companys han fet ús d'aquest recurs des que **SAP-SME-FEPOL** oferim aquest servei. Per tant no volem desaprovechar l'oportunitat per recordar que si tu el necessites pots trucar al **900.424.279**.

SAP-SME Junts, som millors!

SAP

www.sap-mossos.cat
sap@sap-mossos.cat
T. 933 426 810

SME

www.sme-mossos.cat
sme@sme-mossos.cat
T. 933 426 810