

USPAC PER LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI POLICIAL

La mort per suïcidi obeeix a una complicada interacció en la qual intervenen molts factors.

EL SUICIDI ES POT EVITAR

Els policies compartim quelcom més que hores de feina, compartim situacions de perill, estressants... la relació que s'estableix entre nosaltres és especial i això ens permet detectar canvis emocionals en els nostres companys/es.

9 de cada 10 casos manifesten clarament les seves intencions. És FALS el mite "qui ho vol fer no ho diu."

SENYALS QUE ENS PODEN INDICAR RISC DE CONDUCTA SUÏCIDA EN UN COMPANYY/A

CANVIS D'HUMOR SOBTATS.
Irritabilitat. Agressivitat.

PARLAR FREQUËNTMENT DE LA MORT

DESCURANÇA EN LA IMATGE I/O
HIGIENE PERSONAL

REGALAR OBJECTES PERSONALS.
Tancar temes pendents

MANIFESTAR INTENCIONS SUÏCIDES.
Aparició de lesions.

COMENTARIS NEGATIUS SOBRE SI
MATEIX I SOBRE EL FUTUR

DONAR LA SENSACIÓ D'ESTAR
DESBORDAT

Situació de desesperança

COMPANY, NO ESTÀS SOL!!!! COMPANYA, NO ESTÀS SOLA!!!!

PREGUNTAR OBERTAMENT SI ESTÀ BÉ.
SI EL PODEM AJUDAR. DEMOSTRAR
EMPATIA

ESCOLTAR ACTIVAMENT. Deixar-li
espai per manifestar els seus
sentiments, les seves preocupacions.
Sense interrupcions.

NO TREURE IMPORTÀNCIA ALS SEUS
PROBLEMES

NO DONAR SOLUCIONS FÀCILS

FER-LI COSTAT PER ACTIVAR ELS
RECURSOS DE SALUT NECESSARIS

TELÈFONS EMERGÈNCIES

TRUCA A LA VIDA. 024: Gestionat per
Creu Roja

SALUT RESPON: 061. Generalitat de
Catalunya.

Ajuntament BCN: 900925555

Programa ESPAI. 662 309 798 i Mail
espai@psmar.cat

Secció Suport Psicològic del Servei de
Vigilància de la Salut Laboral de la
Subdirecció General de Prevenció de
Riscos i Salut Laboral del Departament
d'Interior: ssp.interior@gencat.cat. No
és un servei 24 hores