



10 OCTUBRE.

Día mundial de la Salud Mental

"La **salud mental** se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad"
(OMS)

Prevención suicidio

"De adentro hacia afuera (Orugas y Mariposas)",

"Plan de Igualdad" y

"Red Promotora de salud"

de la CEUCD

CEIP PABLO NERUDA

- Cerca de 800 000 personas se suicidan cada año.
- Por cada suicidio, hay muchas más tentativas de suicidio cada año.
- Entre la población en general, un intento de suicidio no consumado es el factor individual de riesgo más importante.
- El suicidio es la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años.
- El 79% de todos los suicidios se produce en países de ingresos bajos y medianos.
- La ingestión de plaguicidas, el ahorcamiento y las armas de fuego son algunos de los métodos más comunes de suicidio en todo el mundo.

Las experiencias relacionadas con conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento están estrechamente ligadas a conductas suicidas. Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables objeto de discriminación, por ejemplo, los refugiados y migrantes; las comunidades indígenas; las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, intersexuales; y los reclusos. Con diferencia, el principal factor de riesgo de suicidio es un intento previo de suicidio

Los suicidios son prevenibles. Existen algunas medidas que se pueden adoptar entre la población, los grupos de población y las personas para prevenir el suicidio y los intentos de cometerlo.

Esas medidas incluyen:

- restricción del acceso a los medios de suicidio (por ejemplo, plaguicidas, armas de fuego y ciertos medicamentos)
- información responsable por parte de los medios de comunicación, sin sensacionalismos
- las intervenciones escolares orientadas a la adquisición de actitudes para enfrentarse a la vida

El suicidio es un problema complejo y, consiguientemente, las actividades de prevención exigen la coordinación y colaboración de múltiples sectores de la sociedad, incluidos los de salud, educación, trabajo, agricultura, comercio, justicia, derecho, defensa, política y medios de comunicación. Esas actividades deben ser amplias e integradas, dado que ningún enfoque individual por separado puede tener efecto en una cuestión tan compleja como el suicidio.

"De adentro hacia afuera"

El centro cuenta con un espacio dedicado a las diferentes situaciones de pérdidas: fallecimientos, migración, tránsito escolar...que pueda suponer un duelo.

"El botiquín de las emociones" se encuentra en la biblioteca y se pretende sea una fuente de recursos para las diferentes situaciones que puedan darse. Además de acompañarse con una bibliografía específica de apoyo.

