

# Societat

SALUT

## Aplis i xats per prevenir el suïcidi

La tecnologia supervisada per professionals pot detectar situacions de risc, sobretot entre els joves

NEREIDA CARRILLO  
BARCELONA

Mostrar empatia, deixar desfogar-se, no jutjar, retirar tot allò que pugui servir per autolesionar-se i buscar ajuda professional. Aquestes són algunes de les recomanacions que ofereix l'aplicació Prevensuic quan es clica el botó "Em preocupa algú". Està impulsada per la Fundación Salud Mental España i, juntament amb l'aplicació Esperança.cat, és una de les poques eines que existeixen per prevenir el suïcidi des del telèfon mòbil. Els professionals de la salut valoren la utilitat d'aquests instruments i criden a desenvolupar-ne més i millorar-los. Tot per intentar mitigar aquestes morts abruptes. Segons l'OMS, hi ha gairebé un milió de morts per suïcidi cada any arreu del món.

A Catalunya, el suïcidi és la primera causa de mort entre les persones de 15 a 34 anys, segons dades del Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC), que per tal d'intervenir en aquest problema ha editat una guia de prevenció del suïcidi i acompanyament del dol. Precisament en els més joves és on s'ha proposat incidir l'entitat Telèfon de l'Esperança, que, a través de la seva aplicació mòbil, la seva web i un xat de Facebook, vol acompanyar els joves que se senten desamparats i poden presentar conductes suïcides. "Per telèfon, ens truca gent a partir de 35 anys, mentre que l'apli i la web ens han acostat a la gent més jove", explica Maria Rosa Buxarrais, presidenta del patronat que gestiona aquest servei. A l'aplicació, per exemple, es pot trobar el test *Què en saps del suïcidi?*, que ajuda a trencar tabús, com ara que és hereditari o que parlar sobre el suïcidi el pot provocar.

Entrar en el jovent és un dels avantatges que ofereix la tecnologia destinada a evitar aquestes morts, però n'hi ha altres, com comenta la psiquiatra i responsable del programa de prevenció del suïcidi de l'Hospital de Sant Pau, Aina Fernández. "Permet cercar informació que no ens atrevim a preguntar, demanar ajuda online i fer seguiment a pacients", explica la psiquiatra. Però perquè tot això sigui efectiu, cal millorar la qualitat i l'abast de les eines. Aquesta és



El telèfon mòbil pot ser una eina útil per prevenir situacions de risc que poden conduir al suïcidi entre els joves. GETTY

una de les principals conclusions que van extreure un grup d'experts de la Universitat de Valladolid, l'Hospital de Zamora i l'ONG Virtualware, dedicada a la innovació. Van analitzar una vintena d'aplicacions mòbils i la seva diagnòsi estableix que avui les eines són escasses, no sempre rigoroses i poc interactives.

### Més interacció i més recursos

La professora de la Universitat de Valladolid i coordinadora del grup de recerca Telemedicina y eSalud, Isabel de la Torre, recomana: "Quan es desenvolupen aquestes aplis, cal tenir un contacte més directe amb les persones cuidadores perquè transmetin quin és el problema". És el que està fent el seu grup de recerca, que està creant una aplicació per a la prevenció del suïcidi en coordinació amb el doctor Miguel Ángel Franco, cap del servei de psiquiatria de l'Hospital de Zamora. Per a aquesta investigadora, cal invertir més, millorar la interactivitat de les aplicacions amb jocs i que totes les aplicacions

**Incidència**  
El suïcidi és la primera causa de mort entre els joves de 15 a 34 anys

**Beneficis**  
Les aplis poden trencar el tabú sobre el suïcidi i la salut mental

disponibles per als usuaris hagin estat revisades per professionals. "Les eines tecnològiques ajuden sempre que hi hagi professionals al darrere. Per això és clau formar els professionals", afegeix de la Torre.

A més de les aplicacions, també existeixen xats anònims i disponibles les 24 hores en què les persones que alguna vegada hagin pensat treure's la vida poden compartir les seves inquietuds. Les eines també posen el focus en familiars de morts i supervivents per suïcidi. La tecnologia pretén ajudar de moltes maneres, però de vegades es pot utilitzar de manera perversa. Així va passar amb l'eina The Radar App, de l'ONG britànica Samaritans, en què, quan algú difonia un missatge preocupant a les xarxes socials, avisava els seus seguidors perquè l'ajudessin. L'eina es va retirar perquè hi va haver gent que l'usava per fer xantatge a aquests individus en situacions vulnerables i també per problemes de privacitat.

Per a la psiquiatra Aina Fernández, la tecnologia pot ajudar a parlar de la mort i fer que tant el suïcidi

com la salut mental deixin de ser un tabú i un estigma: "Si prevenim el trastorn mental, podem prevenir la majoria de suïcidis, ja que més d'un 90% de les persones que moren per suïcidi presenten un trastorn mental". Per a la doctora de l'Hospital de Sant Pau, cal que l'entorn de les persones amb conductes suïcides estiguin alerta a senyals d'alarma, com ara que la persona verbalitzi la seva intenció de treure's la vida, que estigui baixa d'ànims, que s'aïlli o que consumeixi alcohol i tòxics.

Buxarrais, per la seva banda, assegura: "La informació sobre el suïcidi permet trencar tabús i crear la consciència que les persones poden arribar a situacions límit i que si ningú les ajuda no se'n surten". En l'últim any, el Telèfon de l'Esperança ha incrementat un 10% el nombre de trucades. El fenomen del suïcidi preocupa i molt. A Catalunya, l'any 2016 es van registrar 491 suïcidis, segons el departament de Salut. L'OMS calcula que per cada suïcidi consumat hi ha una vintena de temptatives. —