

Prevenió del suïcidi

Si la situació és crítica d'emergència - Trucar al 112.

Telèfon d'interès:

- [900 925 555](tel:900925555) [Telèfon per a la prevenió del suïcidi](#) de l'Ajuntament de Barcelona, en col·laboració amb la [Fundació Ajuda i Esperança](#).
- [652 873 826](tel:652873826) – [Associació Catalana per a la Prevenió del Suïcidi \(ACPS\)](#). info@acps.cat
- [699 861 164](tel:699861164) – [L'Associació per a la Prevenió del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent \(APSAS\)](#) ofereix atenció telefònica i al WhatsApp i per correu electrònic apsascontacte@gmail.com
- [662 545 199](tel:662545199) – [666 640 665](tel:666640665) (WhatsApp) – [Associació Després del Suïcidi – Associació de Supervivents \(DSAS\)](#). - info@despresdelsuicidi.org

Els dos telèfons atenen trucades de persones que presentin, específicament, ideacions o conductes suïcides. I també atenen trucades de familiars, entorn social o professional de persones que expressin aquestes idees o comportaments.

Senyals d'alerta:

- Desig de morir o sensació de desesperança
- Aïllament social i sentiment de no pertinença
- Depressió o ansietat
- Pèrdua d'interès
- Autolesions o augment de conductes de risc
- Tristesa o irritabilitat
- Problemes per conciliar el son
- Pèrdua de gana
- Sentiment de càrrega per altres persones

Què puc fer si em sento així?

- Parlar amb algú de confiança
- Evitar prendre alcohol o drogues
- Trucar al telèfon de prevenió del suïcidi: **900 925 555**
- Anar al CAP, al [Servei d'Orientació Psicològica UPC](#), Assegurança universitària,

Què puc fer si conec algú que es sent així:

- Escolta activa, sense jutjar-la perquè ens pugui explicar
- No entra en discussió
- Recolzament social
- Suport institucional
- Acompanyar-la al CAP

[Atenció a les persones en risc suïcidi. Codi de risc de suïcidi. Generalitat de Catalunya](#)