



Av. de Madrid, 95 – 08028 Barcelona
Tel. 93 488 17 57
Dia: 29/05/2024

Dades, símptomes, prevenció i el pla d'acció davant el drama del suïcidi adolescent

El Dr. Francisco Villar parla sobre aquest succés en augment entre la joventut

L'[Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya](#) i la [Fundación Aprender a Mirar](#) van organitzar, el dilluns 27 de maig, el seminari web [Última sortida. La tragèdia del suïcidi adolescent](#) a través de **YouTube**. El van seguir en directe més de 350 persones i en menys de 24 hores ja ha superat les 1.000 visualitzacions.

En aquesta ocasió, es va convidar al Dr. **Francisco Villar**, doctor en psicologia i coordinador del programa de conducta suïcida a l'**Hospital Sant Joan de Déu** (Barcelona) per a conversar amb **Anna Plans**, presidenta de l'**Associació** i la **Fundación**, sobre les dades, els símptomes, la prevenció i el pla d'acció del suïcidi d'adolescents.

Aquest s'ha convertit en la principal causa de mort en els joves d'entre 15 i 29 anys, unes dades alarmants que indiquen una crisi profunda en la salut mental de la joventut. Per aquest motiu, es va plantejar la primera qüestió: com pot un adolescent arribar a considerar el suïcidi?

El psicòleg va definir els tres elements clau d'una història del suïcidi. En primer lloc, es tracta del **dolor**, que generalment es mostra en forma de malestar psicològic. Sense una data de caducitat a la vista d'aquest dolor, es genera la desesperança. Per altra banda, el segon element és el fet de pensar "**què em lliga a la vida**" i no trobar una resposta clara a causa de la seva etapa vital. Finalment, la **capacitat de suïcidi**, ja que l'acte de treure's la vida el pot frenar la por a la mort o a quedar-se pitjor.

D'aquesta manera, la comunicació és clau per a la prevenció del suïcidi, en qualsevol d'aquestes tres etapes.



Av. de Madrid, 95 – 08028 Barcelona
Tel. 93 488 17 57
Dia: 29/05/2024

Per altra banda, també es van indicar alguns senyals d'alarma que es poden detectar en els adolescents, com un patiment excessiu en aquesta fase de la vida, els canvis de comportament extrems o l'aïllament.

La part més extensa del seminari *online* es va centrar en el rol que juguen les pantalles i les xarxes socials, i com poden arribar a afectar el benestar de la joventut. L'ús de les xarxes socials i la constant cerca de l'aprovació en línia, poden contribuir a una sensació d'insatisfacció i de buit en l'adolescent.

Actualment, hi ha una sobreprotecció per la salut física dels nens i de les nenes, però no tanta per la salut mental. Segons el Dr. **Villar**, "cicatritza més de pressa un trauma físic que no un de mental". El psicòleg va assenyalar que és imprescindible que els més petits aprenguin a jugar, a avorrir-se, a crear i a imaginar sense una pantalla al davant, i que els adults són els responsables d'invertir temps en aquesta educació i enfrontar els reptes que se'ls presentin.

Per això, des de l'**Associació de Consumidors Audiovisuals** i la **Fundación Aprender a Mirar** es treballa per a promoure un ús saludable de les pantalles a través de la formació, la informació i la difusió de continguts. Entre ells, s'hi troben les campanyes **#LiveYourRealLife** –per a sensibilitzar sobre les tecnoaddiccions– o **#ElMòbilNoÉsUnaJoguina** –per a advertir sobre els efectes de l'abús de les pantalles en la infància i fomentar el joc i la creativitat–.

En el seminari web també es va posar l'accent en la pressió estètica i l'exigència que es pateix a través de les xarxes socials, sobretot en les menors d'edat. Com a conseqüència, el nombre de noies –cada vegada més joves– que pateixen Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) ha augmentat notablement en els últims anys.

Tota la sessió va concloure amb un missatge de positivitat. El Dr. **Villar** va recalcar que en privar els menors d'una pantalla "no els hi traiem res, sinó que els hi regalem vida", ajudant a prevenir situacions doloroses que puguin abocar al suïcidi.



Av. de Madrid, 95 – 08028 Barcelona
Tel. 93 488 17 57
Dia: 29/05/2024

El webinar [Última sortida](#) es pot recuperar sencer en el [canal de YouTube](#) de la **Fundación Aprender a Mirar**.

L'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** és una entitat sense ànim de lucre, integrada per més de 17.000 persones. El seu objectiu, obert a tots els ciutadans, és col·laborar en la millora de l'oci audiovisual, fent-se ressò de la veu dels seus consumidors i defensant els seus drets, especialment dels menors, els més vulnerables davant les pantalles.



La **Fundación Aprender a Mirar** treballa per la defensa de les persones usuàries dels mitjans de comunicació audiovisual, en especial, de les menors d'edat. Aquesta defensa es porta a terme a través de la formació, la informació, l'acció social de prevenció, la denúncia i la promoció de valors; a través d'accions com el **Programa d'Educació Audiovisual**.



Per a més informació, departament de comunicació: premsa@contraste.info | 93 488 17 57 | consumidorsaudiovisuales.cat | fundacionaprenderamirar.org