

## **Manifiesto do Día Mundial para a Prevención do Suicidio 2025**

### **08/09/2025**

O documento foi elaborado polo Comité a prol da Saúde Mental En Primeira Persoa e a Rede Estatal de Mujeres da Confederación SAÚDE MENTAL ESPAÑA.

Como cada 10 de setembro, no **Día Mundial para a Prevención do Suicidio**, renovamos a mensaxe segundo o cal a conduta suicida pódese previr.

Con iso poñemos en valor o dereito máis prezado: **o dereito á vida**.

Aínda que na última medición prevese un pequeno repunte á baixa, a cifra de 4.000 mortes por suicidio segue golpeando as nosas consciencias.

A novidade este ano foi a aprobación do **Plan de Acción para a Prevención do Suicidio 2025-2027**, por parte do Ministerio de Sanidade. Unha demanda histórica da Confederación SAÚDE MENTAL ESPAÑA, e do propio Comité Prol Saúde Mental En Primeira Persoa.

Tras a súa lectura, compartimos o obxectivo de proporcionar unha información de calidade que desfaga os prexuízos sobre o suicidio, e axude a formar un clima social para a súa abordaxe.

Tamén compartimos a necesidade de identificar aos colectivos máis vulnerables, para intervir de forma temperá. E sen esquecer o acompañamento a familiares e sobreviventes.

Nesta edición gostaríanos poñer o foco nos **determinantes sociais** que poden precipitar unha ideación suicida.

Os seres humanos somos seres sociais, de tal maneira que a nosa experiencia mental está fortemente determinada polos condicionantes sociais.

Se, na súa traxectoria, a persoa logra cumprir coas súas expectativas vitais, a experiencia mental será satisfactoria, e diso derivarase un estado de benestar emocional.

Ao contrario, froito da presión ambiental, da esixencia, e duns procesos sociais vertixinosos, poden aparecer a frustración e a sensación de incompreensión. Na súa fase máis aguda, o malestar psíquico pode facer que a persoa se cuestione o seu papel no mundo.

**Transformar a dor en esperanza** é tanto como transformar as condicións materiais e anímicas da sociedade:

Apostar pola vida é apostar por un **mercado laboral de calidade**, e por unha mellor conciliación familiar.

É apostar por un **acceso máis alcanzable á vivenda**. O encarecemento da vivenda fixo imposible a emancipación.

É sorrir cando ves o prezo compensado da **cesta da compra**.

É axilizar os tempos de espera na **atención socio sanitaria**, e nas resolucións da Lei de Dependencia.

É fortalecer os lazos para aliviar a **soidade non desexada**.

É **proclamar a dignidade** de todas as persoas e **combater as mensaxes de odio**.

En definitiva, é cambiar a ansiedade por un aire máis respirable, máis humano.

A presión social que por diversos motivos podemos chegar a sentir, ás veces pódenos superar. Sexamos realistas e sinceros connosco e nós mesmas, e saibamos ver ata onde chegamos, saibamos entender os nosos límites.

A vontade política para atallar este enorme problema de saúde pública tomou forma co Plan Nacional de Prevención. Agora, temos que tecer unha rede de seguridade entre todos e todas. **Temos que lograr a transformación social para que a vida sexa un lugar onde vivir.**

Grazas por escoitarnos.