



SOS Digital – Providing Support to Students in Distress

Tendenze suicide

Guida di auto-aiuto per il personale



Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente le opinioni dei suoi autori. La Commissione Europea non è responsabile per il contenuto di questa pubblicazione.

PENSIERI E COMPORAMENTI SUICIDARI: COME REAGIRE E PREVENIRLI

1. Da cosa si può riconoscere una persona a rischio di suicidio?

- Mancanza di speranza (es. visione negativa di sé, del presente e del futuro)
- Sintomi depressivi (es. tristezza, sensazione di depressione, incapacità di provare piacere, senso di inutilità, eccessivo senso di colpa)
- Isolamento sociale (es. perdite relazionali e sociali)
- Pensieri ricorrenti di morte e suicidio ("**Ho voglia di morire!**", "**Vorrei addormentarmi e non svegliarmi più**", "**A chi importa se muoio?**").
- Aspetto disattento, trascurato e trasandato

Questi segnali devono essere presi sul serio e la persona eventualmente inviata ad un esperto.

Le tendenze suicide sono sempre un processo di sviluppo in cui di solito diversi fattori possono intensificarsi in un certo periodo.

2. Quali persone sono particolarmente vulnerabili? Fattori di rischio

- Eventi di vita stressanti che superano la capacità delle persone di affrontarli (problemi legali, lavorativi, di relazione, familiari)
- Persone che hanno vissuto recentemente il suicidio di qualcun altro (circa il 70% dei parenti soffre, a seguito dell'evento, di condizioni depressive)
- Persone che vivono una vita sociale e relazionale molto povera (isolamento sociale, perdite relazionali e sociali)
- Storie di vita particolarmente difficili con traumi e abusi subiti
- Precedenti tentativi di suicidio o lesioni autoinflitte
- Persone che hanno una malattia mentale (depressione maggiore, disturbo borderline di personalità, disturbo bipolare)
- Persone con una storia di tentativi di suicidio

Le persone che vivono una condizione di rischio e di fragilità spesso non sono in grado di riconoscere la gravità della propria situazione.

i. Miti e pregiudizi sulle persone a rischio di suicidio.

"Le persone che parlano di suicidio non lo fanno". FALSO!	Molte persone che si suicidano lo annunciano in anticipo. Secondo gli studi, alcune delle persone in condizione di forte crisi cercano prima un aiuto professionale. Questo offre ad altri l'opportunità di aiutarle.
"Non ci sono segnali che possono prevenire il suicidio" FALSO!	Molte persone che si sono suicidate hanno mostrato segni specifici molte settimane prima. È essenziale capire e prestare attenzione ai segnali di avvertimento.
"Parlare di suicidio può incoraggiarlo". FALSO!	È importante parlare apertamente del suicidio, condividere l'angoscia e non sentirsi soli.
"Se si parla a qualcuno di intenzioni suicide, si provoca il suicidio". FALSO!	La possibilità di parlare con qualcuno dei propri pensieri suicidi è di solito un sollievo.
"I pensieri suicidi non sono normali". FALSO!	Pensare alla vita e alla morte è normale.

COME GESTIRE LA SITUAZIONE?

1. Come avvicinarsi alla persona?

- Avvicinarsi alla persona se sembra essere in crisi e ha un tono particolarmente depresso. (vedi **Da cosa si può riconoscere una persona a rischio di suicidio?**)
- Una domanda semplice e diretta può essere un buon inizio ("**Come stai?**"). Se un docente nota una situazione di rischio dopo la lezione, può chiedere allo studente come è andata la lezione e se ci sono eventuali problemi.

- Ascoltare e parlare tranquillamente con la persona.
- Esprimere la propria preoccupazione, poi descrivere le osservazioni e i sentimenti su cui si basa questa preoccupazione. ("**Ho l'impressione che tu sia confuso / che tu sia in qualche difficoltà**")
- Dedicare il tempo necessario per creare una situazione in cui la persona possa cominciare a parlare di come si sente.
- Non sottovalutare le affermazioni e non giudicare: **il suicidio non è una scelta.**
- Avere un atteggiamento di comprensione. Si può dire: "**Non sei solo. Sono al tuo fianco. Tu hai bisogno di aiuto, e io sono qui per aiutarti**".
- Discutere i prossimi passi con la persona in crisi. ("**Chi ti può aiutare, chi possiamo chiamare?**")

2. Cosa fare? Come si può aiutare?

Non esiste un modello o una soluzione standard, perché ogni situazione è diversa. Tuttavia, non fare nulla o guardare dall'altra parte è sempre la scelta peggiore. Se sentite che una persona ha bisogno di aiuto, non esitate ad avvicinarla o a contattarla. Se pensate di non essere in grado di rispondere, chiedete ad un'altra persona di farlo.

Assicurarsi che la persona a rischio contatti i servizi specializzati, la famiglia o gli amici direttamente o per telefono.

Se è già stato fatto un tentativo di suicidio, chiedere aiuto e chiamare il numero di emergenza.

3. Cosa non si dovrebbe fare in queste situazioni?

- **Non lasciare sola una persona in difficoltà.**
- Non minimizzare dicendo che tutto andrà bene.
- Evitare valutazioni soggettive o semplici consigli.
- Non evitare il termine "suicidio", perché è importante affrontare l'argomento in modo diretto ma neutrale.
- Non evitare il termine "suicidio", perché è importante affrontare l'argomento in modo diretto ma neutrale.
- Non acconsentire al mantenere il segreto di volontà di suicidio se la persona chiede di farlo.
- Se l'aiuto viene rifiutato non prenderla sul personale e cercare la collaborazione da parte di altre persone.

Ricorda!

- ✓ Gli studenti vivono periodi pieni di preoccupazione per gli esami
- ✓ Lo stress può peggiorare la salute mentale degli studenti
- ✓ Lo staff ha un ruolo importante per cogliere una situazione di rischio
- ✓ A volte la situazione dello studente è più grave di quello che si vede
- ✓ Incoraggiate seriamente a prendere contatti con qualcuno se vedete che lo studente è in difficoltà
- ✓ Non perdetevi di vista perché qualsiasi comportamento può essere importante per capire la situazione
- ✓ Alcune parole possono fare la differenza
- ✓ È importante creare un clima dove lo studente possa parlare di come si sente

CONTATTI UTILI

Chi posso chiamare in caso di emergenza?

- ✓ Numero emergenza 112
- ✓ Direttamente al pronto soccorso di un ospedale
- ✓ Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari "Invito alla vita", linea telefonica (800 061 650) (helpline) disponibile dalle 7 del mattino all'una di notte
- ✓ Telefono amico Italia 02 2327 2327 Ogni giorno dalle 10 alle 24

Chi posso chiamare in caso di situazioni a rischio?

- ✓ Consulenza psicologica studenti-dottorandi UNITN

Come contattare il Servizio di Consulenza Psicologica di UNITN?

- ✓ Scrivere a consulenzapsicologica.studenti@unitn.it , oppure
- ✓ Telefonare al 0464.808116 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 17.30 o in altri orari lasciare un messaggio sulla segreteria telefonica.

RIFERIMENTI

- ✓ <https://www.istat.it/it/archivio/suicidi>
- ✓ https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/
- ✓ Centers for Disease Control. (1994) CDC recommendations for a community plan for prevention and containment of suicide clusters. *Morbidity and mortality weekly report*, , Suppl.: 1-12.
- ✓ Berman, A., L., Jobes, D., A. (1999). *Suicide in adolescence*, Edizioni Scientifiche Ma.Gi., Rome.
- ✓ Brent, D., A., Perper, J., Goldstein, C. (2002). Risk factor for adolescent suicide. A comparison of adolescent suicide victims with suicidal inpatients, *Archives of General Psychiatry*, 45
- ✓ Gould MS, et al. Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1999, 37(9): 915-923.
- ✓ Zenere FJ, Lazarus PJ. The decline of youth suicidal behaviour in an urban, multicultural public-school system following the introduction of a suicide prevention and intervention programme. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 1997, 27(4): 387-403. WHO/MNH/MBD/00.3