



SOS Digital – Providing Support to Students in Distress

Tendenze suicide

Guida di auto-aiuto per studenti



Universidade do Minho



UNIVERSITÀ
DI TRENTO



ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAŃ

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 SUICIDI: COME SUPERARLI SENZA SENTIRSI SOLI

Senti che stai attraversando un periodo molto difficile e di profondo dolore?

Pensi di non avere una via d'uscita?

Pensi al suicidio?

Avere pensieri suicidi può essere molto angosciante, è molto difficile sapere cosa fare e come affrontarli.

Puoi sentirti molto depresso o ansioso, talvolta inutile, solo e non ascoltato, senti di non meritare l'aiuto degli altri, ti senti senza speranza verso il futuro, come se qualsiasi cosa tu possa fare o dire non cambierebbe le cose.

La situazione che stai vivendo in questo momento è unica... ma pensare al suicidio non lo è. Molte persone hanno provato quello che senti tu ora, condividendo lo stesso dolore, sentendosi sopraffatte e senza speranza.

Non sei solo: è umano sentirsi così nei momenti difficili, la sofferenza travolge molte persone in certe fasi della loro vita, ma hai dei professionisti a cui rivolgerti che ti aiuteranno a superare i tuoi problemi.

Sentirsi così non è un difetto del tuo modo di essere, non significa che stai impazzendo, che sei troppo debole, o che c'è qualcosa che non va in te. Significa solo che stai soffrendo più di quanto tu sia in grado di affrontare e questo ti fa sentire un senso di oppressione permanente.

In questo momento ti sembra che non ci sia modo di risolvere i tuoi problemi e che il suicidio sia l'unico modo per liberarti del dolore, ma non è così.

CHIEDI AIUTO

Anche se ti senti solo e senza alcun sostegno, ci sono molte persone che vorrebbero aiutarti in questo momento difficile. Per favore, contatta qualcuno! Infatti, è importante avere qualcuno che ti ascolti con attenzione.

Tuttavia, è essenziale consultare sempre un professionista della salute mentale e **NON** fare autodiagnosi.

Ricorda!

- ✓ Pensare al suicidio non è la stessa cosa che metterlo in pratica. Se hai questo tipo di pensieri, chiedi aiuto.
- ✓ Il dolore che senti non è sbagliato, il suicidio è la soluzione sbagliata.
- ✓ Chiedere aiuto è una promessa che devi fare a te stesso.

(1) COSA SONO I PENSIERI SUICIDI?

Secondo le statistiche i tentativi di suicidio e i pensieri suicidi stanno aumentando sempre di più.

Ma cos'è il pensiero suicida?

I pensieri suicidi (o ideazione suicidaria) si riferiscono al pensare o pianificare il suicidio. Questi pensieri possono andare da una semplice considerazione momentanea alla creazione di un piano dettagliato.

Non includono l'atto finale del suicidio.

Questo è spesso considerato un argomento tabù e molto spesso le persone si sentono a disagio a parlarne. Questo tipo di stigma può portare le persone a non condividere le loro esperienze e a sentirsi profondamente sole.

Miti sul suicidio

Mito: Le persone con pensieri suicidi sono quelle con problemi mentali. FALSO!	Realtà: I pensieri suicidi e i tentativi di suicidio indicano situazioni di profondo dolore, disperazione e infelicità. Anche se questo può essere dovuto a un disturbo mentale, non è sempre il caso: molte persone con disturbi mentali non hanno pensieri o comportamenti suicidi.
Mito: I pensieri suicidi non vanno mai via. FALSO!	Realtà: I pensieri suicidi possono svanire e ripresentarsi a seconda di come variano le situazioni e i sintomi. Questi pensieri possono ripresentarsi, ma non sono permanenti e il suicidio non è l'unica soluzione possibile.
Mito: Una persona a rischio di suicidio è determinata a porre fine alla sua vita. FALSO!	Realtà: Le persone che sono sopravvissute a tentativi di suicidio riferiscono che non volevano morire, ma volevano smettere di vivere con una sofferenza terribile.

(2) QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO PER I PENSIERI SUICIDI?

Alcuni fattori demografici sono strettamente associati a un maggiore rischio di pensieri suicidi, e comprendono: sesso (maschio>femmina, età (sotto i 25 anni e sopra i 65), relazione (stato divorziato/a, single o vedovo/a).

Alcune professioni, come quelle sanitarie, sono anche a maggior rischio di suicidio.

Prendendo in considerazione fattori di rischio specifici, possiamo elencare i seguenti:

- ✓ Storia familiare di suicidio
- ✓ Lutto o separazione dolorosa
- ✓ Perdita del lavoro o instabilità lavorativa
- ✓ Supporto sociale limitato e isolamento
- ✓ Trauma, abuso
- ✓ Bullismo
- ✓ Disturbi mentali

I dati mostrano che molte persone non vogliono veramente morire ma trovano un modo per fermare il dolore, emotivo o fisico.

(3) FATTORI PROTETTIVI

Vediamo ora quali possono essere i fattori che possono proteggere dal suicidio.

Se ti senti solo, se la tua vita ti sembra vuota, se stai sperimentando pensieri suicidi, il fattore più protettivo è certamente la possibilità di chiedere aiuto e aprirti a ciò che stai provando.

Non dimenticatelo, perché tu sei importante, il primo fattore di protezione sei tu!

Avere amici e persone che possono ascoltarti: gli individui che hanno un buon supporto sociale (ad esempio la famiglia, gli amici) hanno un rischio minore di sperimentare l'ideazione suicida o i tentativi di suicidio.

Non sottovalutare il tuo disagio e chiedi l'aiuto di qualcuno per affrontarlo.

(4) IMPARARE AD AFFRONTARE I PENSIERI SUICIDI

Non importa quanto dolore provi in questo momento, ricorda sempre che non sei solo.

Ricorda che non importa quale sia la tua condizione, ci sono persone che hanno bisogno di te, luoghi dove puoi fare la differenza, ed esperienze che ti ricordano che la vita vale la pena di essere vissuta.

Anche se in questo momento non ci credi.

Ricorda!

- ✓ **I problemi sono temporanei, ma il suicidio è permanente.**
- ✓ Perdere la vita non è mai la soluzione giusta, qualunque sia la sfida che stai affrontando. Anche se non riesci a dare un senso a tutto questo.
- ✓ Se ti senti senza speranza, penserai automaticamente che le cose non potranno mai cambiare, ma possono farlo.
- ✓ Solo perché non si vede una luce alla fine del tunnel non significa che non ci sia.
- ✓ Molte persone hanno sperimentato pensieri suicidi e sono sopravvissute, per essere molto grate subito dopo. Cerca di darti un po' di tempo perché le circostanze cambino e il dolore diminuisca.

Alcuni passi importanti da seguire:

1) Identifica i fattori scatenanti o le situazioni che portano a sentimenti di disperazione e pensieri suicidi.

Alcuni fattori potrebbero essere: l'anniversario di una perdita importante, relazioni tossiche, persone che ti svalutano, ecc. Cerca di evitare, per quanto possibile, tutto ciò che scatena i tuoi pensieri ripetitivi. Se non puoi farlo da solo, trova un professionista che possa aiutarti.

2) Elimina l'accesso ai metodi per togliersi la vita.

Sbarazzati di qualsiasi tipo di oggetto che possa essere pericoloso (per esempio coltelli o medicine) o non entrare in luoghi che sono pericolosi per te.

3) Se stai seguendo un trattamento farmacologico, osservalo scrupolosamente.

Non dovresti mai smettere di prendere i farmaci o cambiare il dosaggio finché il tuo medico o psichiatra non ti dice di farlo. I suoi sentimenti possono peggiorare se decide di interrompere bruscamente l'assunzione del farmaco.

4) Evita alcol, droghe o altre sostanze.

Può sembrare una forte tentazione quella di ricorrere alla droga o all'alcol nei momenti di difficoltà, ma non farà altro che rafforzare i vostri pensieri suicidi. È essenziale evitare queste sostanze quando ci si sente senza speranza o si pensa al suicidio.

5) Ricorda che le tue emozioni e i tuoi pensieri non sono immutabili.

Al contrario, cambiano continuamente. Anche se oggi ti senti completamente a terra e pensi di farla finita, domani potresti provare qualcos'altro. Anche se pensi che questi pensieri non svaniranno mai, non è così: se hai la forza di intraprendere un percorso o di chiedere aiuto, potresti ritrovare nuove prospettive. Fai un passo alla volta e non agire impulsivamente.

6) Prova ad aprirti e a parlare con qualcuno, chiedi aiuto.

Non si dovrebbe mai cercare di gestire da soli i propri pensieri e sentimenti legati al suicidio. Chiedi ai tuoi amici o alle persone care di passare del tempo con te. L'aiuto professionale o il sostegno di chi ti ama può alleggerire il carico emotivo che stai provando.

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