

Scheda informativa

Prevenzione dei suicidi tra i giovani

I messaggi della campagna

Perché è importante parlarne, ascoltare e chiedere aiuto?

Se qualcuno ha pensieri suicidi, parlane apertamente con lui

Molte persone in difficoltà non osano dire che hanno pensieri suicidi per paura di essere un peso per i propri cari. Viceversa, chi si trova di fronte a una persona in profonda crisi spesso non osa affrontare l'argomento e fare domande, temendo di poter indurre nell'altro un proposito suicidario. Questa paura tuttavia è infondata poiché è impossibile far scattare in qualcuno questa idea. Al contrario, l'individuo smarrito che pensa al gesto si sente sollevato dal poterne parlare e ha l'opportunità di chiedere aiuto.

Se qualcuno ha pensieri suicidi, ascoltalò

Per una persona in grave difficoltà sentirsi ascoltata, compresa e presa seriamente è confortante e può portare a un miglioramento della situazione. Ma ascoltare come si deve non è sempre semplice. E soprattutto non è facile mantenere la calma quando qualcuno inizia a parlare di pensieri suicidi. Saper ascoltare significa chiedere e cercare di capire come sta l'altro, quali sensazioni prova al momento e che cosa ha causato in lui quel profondo malessere. I giovani possono trovare consigli su come affrontare simili conversazioni su www.147.ch > Problemi personali > Idee suicide > Amici con idee suicide: come parlarci?

Se qualcuno ha pensieri suicidi, chiedi aiuto

Gestire una persona con tendenze suicide è impegnativo. Per questo, e proprio perché si tratta di vita e di morte, è importante chiedere aiuto a un adulto e non diventare custodi di quel segreto. Non bisogna infatti dimenticare che è in gioco la vita di qualcuno e la cosa giusta da fare è cercare aiuto anche se si è promesso di non dire niente a nessuno. È possibile rivolgersi a un adulto di fiducia (genitori, parenti, allenatori, insegnanti ecc.) o a consulenti o terapisti professionisti (sportelli di consulenza per i giovani, Consulenza + aiuto 147, psicologi, psichiatri, medici). Se il pericolo di suicidio è imminente occorre chiamare la polizia e i soccorsi. È possibile chiedere aiuto per la persona in difficoltà ma anche per se stessi. Maggiori informazioni su: www.147.ch > Problemi personali > Idee suicide > Amici con idee suicide: che fare?

Quali sono i segnali d'allarme del suicidio?

In particolare tra i giovani ci sono tentativi di suicidio difficili da prevedere perché scaturiscono da una crisi improvvisa. E poi ci sono persone che riescono a nascondere molto bene le proprie emozioni. Molti, tuttavia, lanciano dei segnali prima di provare a togliersi la vita. Ecco alcuni esempi di segnali d'allarme:

- la persona dice di non voler più vivere
- trascura le amicizie e gli hobby
- fa ordine tra le proprie cose o le regala
- pronuncia spesso frasi di addio
- tratta spesso il tema della morte
- si informa su possibili metodi per togliersi la vita
- è in preda alla disperazione
- è molto critica con se stessa e ha poca autostima
- adotta comportamenti rischiosi
- presenta variazioni nel comportamento
- è cambiata fisicamente
- all'improvviso sembra calma e rilassata

Maggiori informazioni su: www.147.ch > Problemi personali > Idee suicide > Suicidio: segnali d'allarme

Gli amici possono sempre prevenire il suicidio?

Non tutti i casi di suicidio possono essere evitati

Ci sono giovani che si tolgono la vita anche se sostenuti da amici e familiari. Questo è dovuto al fatto che nei giovani le azioni suicide sono talvolta una reazione impulsiva a un momento di crisi. Si ritiene peraltro che i giovani non percepiscano la propria mortalità e non riescano a stimare il carattere definitivo dell'atto che si apprestano a compiere. Inoltre, ci sono persone che prima di togliersi la vita non mandano alcun tipo di segnale, rendendo impossibile una reazione da parte di chi le circonda.

Essere amici non significa essere responsabili della vita dell'altro

Non si può essere responsabili della vita degli altri. Una persona può offrire il proprio aiuto ma non può far sparire i problemi altrui. Chi aiuta deve fare attenzione a non farsi sopraffare dalla situazione, motivo per cui è bene che chieda aiuto anche per se stesso.

Che cosa devono fare i giovani se iniziano ad avere pensieri suicidi?

Quando ci si ritrova in piena crisi e non si sa più come andare avanti, senza volerlo iniziano ad affiorare pensieri suicidi. Mettere fine alla propria vita sembra essere l'unica via d'uscita. Molte persone che in passato hanno pensato al suicidio oggi sono felici di non averlo fatto e di essere ancora vive. Per questo è importante che i giovani che hanno pensieri suicidi ne parlino e cerchino aiuto. Alla pagina

www.147.ch > Problemi personali > Idee suicide > Propositi suicidi: come tenere duro i giovani trovano tre buoni motivi per non mollare.

Fatti e cifre sul tema del suicidio

Per una panoramica completa e aggiornata sull'argomento si veda il rapporto dell'Ufficio federale della sanità pubblica sul Piano d'azione prevenzione del suicidio (v. allegato).

Quali servizi di aiuto possono consigliare i media nelle notizie che parlano di suicidio?

A livello nazionale

Questi servizi gratuiti e confidenziali sono attivi 24 ore su 24 e sono a disposizione sia delle persone che si trovano ad affrontare una crisi suicidaria sia dei loro cari

Telefono Amico

Dialogo e consulenza per telefono, e-mail, chat

143

www.143.ch

Consulenza + aiuto 147

Servizio di consulenza di Pro Juventute per bambini e giovani
Telefono, SMS, chat, e-mail

147

www.147.ch

Altri indirizzi utili e informazioni

Parlare può salvare

Indirizzi di servizi di consulenza in tutti i Cantoni. Informazioni sul tema del suicidio per persone in crisi e per persone preoccupate per qualcuno.

www.parlare-puo-salvare.ch

Indirizzi utili per persone che hanno perso qualcuno a seguito di un suicidio

Trauernetz (servizio in lingua tedesca)

Informazioni e indirizzi utili per persone che hanno perso qualcuno per suicidio.

www.trauernetz.ch

Notizie di casi di suicidio e di tendenze suicide sui media

In allegato è disponibile una guida per i professionisti della comunicazione sul tema del suicidio.

Perché ci impegniamo per questa causa

I tentativi di suicidio e i suicidi sui binari hanno un forte impatto sulle FFS: oltre a provocare un enorme dolore per i parenti delle vittime, essi si ripercuotono pesantemente anche su clienti e collaboratori. Per questo, quale impresa responsabile, le FFS fanno una prevenzione attiva dei suicidi.

Con un programma di prevenzione dei suicidi, il Governo di Zurigo aiuta le persone in difficoltà e i loro cari. Il programma, composto da 18 misure concrete, mira a fare in modo che le persone che attraversano una crisi esistenziale trovino un aiuto mirato, che venga limitato l'accesso ai metodi di suicidio e che le persone che hanno a che fare con qualcuno che denota un comportamento suicidario ricevano più informazioni e più supporto. La campagna di prevenzione delle FFS si affianca e accompagna alle misure del programma. Maggiori informazioni su:

www.suizidpraevention-zh.ch

Ogni giorno si rivolgono agli esperti di Consulenza + aiuto 147 mediamente 2-3 bambini o adolescenti con pensieri suicidi o domande sull'argomento. Affinché i giovani decidano il prima possibile di parlare del proprio disagio e delle proprie difficoltà, essi devono conoscere i servizi di consulenza e aiuto nonché fidarsi di loro.

Ringraziamo anche tutti gli altri partner che sostengono la campagna:

la BLS, la Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi (FSP), il Sindacato del personale dei trasporti (SEV) e STOP SUICIDE.