



Parla dei pensieri suicidi

” Parlare può salvare

Informazioni dettagliate su [www.parlare-puo-salvare.ch](http://www.parlare-puo-salvare.ch)

Parla dei pensieri suicidi  
” Parlare può salvare

Il sito Internet [www.parlare-puo-salvare.ch](http://www.parlare-puo-salvare.ch) fornisce un panorama esaustivo sul tema, dà consigli concreti su come affrontare l'argomento e altre indicazioni utili per aiutare se stessi e gli altri. Inoltre il sito riporta una raccolta di indirizzi con le varie proposte di aiuto in tutti i Cantoni.

Telefono Amico: un orecchio pronto ad ascoltare tutti, in ogni momento



Tel. 143. Consulenza via e-mail e chat: vedi [www.143.ch](http://www.143.ch)  
Chiamando il Telefono Amico si trova sempre un interlocutore disposto ad ascoltare. Se lo si desidera, si ricevono suggerimenti su come continuare ad affrontare i propri problemi e dove ottenere ulteriore aiuto. In modo competente, affidabile, gratuito e anonimo. Anche per i familiari e gli amici.

Per i giovani: Consulenza + aiuto 147



«Consulenza + aiuto 147» di Pro Juventute, contattabile via telefono, SMS, e-mail e chat, si propone come sportello di riferimento a bassa soglia a cui rivolgersi in prima istanza. Un team di consulenti professionali è a disposizione di bambini e giovani 24 ore su 24, gratuitamente e nella massima riservatezza. Numero 147 per chiamate ed SMS, [www.147.ch](http://www.147.ch) per e-mail e chat.

Con l'assistenza di:



Un suicidio spezza molte vite.



[parlare-puo-salvare.ch](http://parlare-puo-salvare.ch)

## I pensieri suicidi sono una reazione normale nelle fasi di crisi esistenziale.

Quando attraversiamo un periodo di grande sofferenza particolarmente lungo o il destino ci infligge un duro colpo, può capitare che la nostra testa si popoli di pensieri come questi: «Non ce la faccio più!», «Per cosa vale la pena continuare a vivere?», «La cosa migliore sarebbe non esserci più», «Vorrei morire».

Questi pensieri non devono essere un motivo di vergogna né devono indurre a credere che si stia impazzendo. I pensieri suicidi sono parte delle crisi esistenziali, così come la febbre si accompagna alla polmonite. E, se in quest'ultimo caso è bene non ignorare lo stato febbrile, anche quando si presentano i pensieri più cupi è fondamentale non sottovalutarli né fingere di non averli.

## I pensieri suicidi non vanno mai sottovalutati.

L'intensità e la frequenza con cui si presentano i pensieri suicidi variano da persona a persona, e soprattutto non rimangono costanti nel tempo. In alcuni momenti si riesce senza troppe difficoltà a prenderne le distanze, in altri si fanno più assillanti. Il pericolo risiede nel fatto che in situazioni di grande sofferenza si può avere una sorta di «visione a tunnel», una condizione in cui i pensieri assumono quasi vita propria. Molti di coloro che ci sono passati riferiscono che la loro percezione si è improvvisamente annebbiata, con una conseguente perdita di lucidità e del controllo sulle proprie azioni. Le persone che attraversano una cosiddetta crisi suicidaria acuta credono in quel momento che l'unico modo per risolvere i loro problemi sia quello di togliersi la vita. La maggior parte di esse, però, in realtà desidera solo porre fine alle proprie sofferenze, non alla propria esistenza.

## Nelle situazioni di crisi acuta occorre un aiuto tempestivo.

Durante una crisi suicidaria acuta, anche avvenimenti apparentemente banali possono portare a un tentativo di suicidio. Per questo è importantissimo non rimanere soli in simili circostanze. In caso di emergenza, rivolgersi a una persona di fiducia appartenente alla cerchia di conoscenze personali, al proprio medico o anche al pronto soccorso dell'ospedale più vicino può essere di grande aiuto. Anche il Telefono Amico è contattabile 24 ore su 24, al numero 143, per un colloquio in forma anonima che può dare grande sollievo; gli operatori possono inoltre fornire alle persone che nutrono pensieri suicidi e ai loro conoscenti e familiari utili indirizzi a cui rivolgersi per ricevere aiuto. I giovani possono ricevere un aiuto competente dal servizio «Consulenza + aiuto 147» (tel. 147, SMS, e-mail e chat).

## Prestare ascolto è importante.

Chi ha la sensazione che un amico o un familiare possa avere pensieri suicidi, non dovrebbe sottovalutare la cosa, anzi, se possibile, dovrebbe affrontare la questione. È sbagliato ritenere che parlare dell'argomento con qualcuno animato da intenzioni suicide lo porti poi a togliersi davvero la vita. Diverse persone sopravvissute a tentativi di suicidio riferiscono che mancava loro qualcuno che «semplicemente le stesse ad ascoltare». Prestare ascolto non è però così semplice. Può essere utile avvicinare la persona che ha bisogno di sfogarsi con l'atteggiamento di chi desidera capire cosa pensa, astenendosi per quanto possibile dal formulare giudizi di valore. È importante sapere che difficilmente si riuscirà a risolvere i problemi di chi ci sta di fronte e che non si è tenuti a farlo, ma già solo il fatto di essere compresa e ascoltata dà sollievo alla persona in difficoltà.

## Numeri di emergenza

### Tel. emergenze adulti



143



[www.143.ch](http://www.143.ch)

### Tel. emergenze giovani



147



[www.147.ch](http://www.147.ch)

### Tel. emergenze sanitarie



144

## Parlare può salvare: anche e soprattutto prima di una crisi acuta.

Per non correre il rischio che uno stato di sofferenza psicologica giunga a concretizzarsi in un gesto estremo, occorre esternare quanto prima questa condizione e parlare dei propri pensieri suicidi. Molti di coloro che ci sono passati hanno riferito che, dopo essersi confidati con qualcuno, i loro pensieri suicidi sono diventati meno insistenti e hanno riacquisito un po' più di speranza. Parlare aiuta perché fa bene sapere che qualcuno ci sta ascoltando e anche perché serve a far ordine tra i pensieri. Esternando i propri pensieri suicidi, si riduce il rischio che questi prendano il sopravvento e si metta in atto un tentativo concreto di farla finita. Parlare, quindi, può salvare la vita.

## Le crisi suicidarie passano.

Anche se ci sono momenti in cui sembra che il dolore e le disgrazie non abbiano mai fine, è importante sapere che, presto o tardi, le crisi suicidarie passano. Improvvisamente ecco che compaiono le soluzioni, i sentimenti cambiano e si verifica qualche avvenimento positivo inaspettato. In molti casi, parlando con persone che hanno vissuto simili esperienze, emerge chiaramente che le fasi caratterizzate da pensieri suicidi e situazioni di stress particolarmente doloroso passano spontaneamente. In genere, chi sopravvive a un tentativo di suicidio è felice di essere ancora vivo.