



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

# Piano di sicurezza

Per persone con pensieri suicidali

Nel piano di sicurezza stabilite cosa potete fare in caso di emergenza per interrompere anzitempo la crisi suicidaria. Le misure devono essere realistiche e per voi facilmente attuabili. Elaborate il piano insieme a un professionista ed eventualmente con qualcuno della vostra cerchia privata.

Quali situazioni, stati d'animo e pensieri sono un segnale di allarme di una crisi emotiva o una crisi suicidaria? L'elenco serve a stabilire in quali occasioni mettere in atto il piano.

*Esempio: Metto in atto il piano di sicurezza quando: il dolore emotivo aumenta; percepisco i primi segnali di allarme; mi sento sul baratro e non so come uscirne.*

Elencate le cose per le quali vale la pena continuare a vivere, questo aiuta ad avere una visione più ottimistica. Siccome nei momenti di crisi acuta questi lati positivi sono più difficili da cogliere o si arriva addirittura a negarli, è importante fissarli per scritto.

*Esempi: i miei amici, la mia famiglia, l'attività svolta nell'associazione o nel club sportivo, la gioia che si prova a fare o ad ascoltare musica o a stare a contatto con la natura, il mio animale domestico, il mio lavoro.*

Elencate le cose che vi fanno stare bene e che potete fare in completa autonomia (24/24h).

*Esempi: fare una passeggiata in mezzo alla natura, fare jogging, occuparsi del proprio animale domestico, fare esercizi di rilassamento, cucinare, ascoltare musica, guardare un film a casa.*

Elencate le attività, i luoghi o le persone che riescono a farvi pensare ad altro o a distrarvi. Possono essere anche persone esterne alla vostra cerchia familiare o di amici.

*Esempi: Essi possono andare al cinema o al parco; telefonare ad amici o a conoscenti o incontrarli; fare attività sportiva.*

Su chi potete contare quando siete in crisi? In compagnia di chi vi sentite bene? Fate un elenco con nomi e numeri di telefono del vostro ambiente privato. Esso deve contenere più nomi affinché possiate chiamare persone di riserva qualora la prima dell'elenco non sia reperibile. L'ideale sarebbe che tutti si conoscano e si possano confrontare tra di loro. Questa rete di persone può infondervi ulteriore sicurezza. Fate sapere a queste persone che figurano sul vostro elenco dei contatti di emergenza.

Annotate come garantite la sicurezza del vostro spazio vitale ed elencate tutte le attività e le situazioni da evitare fino a quando non vi sentirete meglio.

*Esempi: non tenere medicinali in casa, fare sparire oggetti pericolosi, ad es. armi; non consumare alcol, canapa o altre droghe; non incontrare persone che vi mettono a disagio (elencare i nomi); evitare di recarsi in luoghi o partecipare a eventi che vi creano situazioni di stress (ad es. incontri familiari).*

Annotate qui i vostri numeri di emergenza (aiuto professionale), ad esempio il numero del vostro medico di famiglia o del vostro terapeuta. Annotate in quale servizio di pronto soccorso potreste recarvi, ad esempio presso l'ospedale più vicino o un servizio d'intervento di crisi.

## Il mio piano di sicurezza

Il mio nome:

Metto in atto il piano di sicurezza se:

Mi concentro su:

Cosa posso fare da solo – ora:

Cosa può distrarre:

Ecco la o le persone a cui mi rivolgo (numeri di telefono):

Rendo sicuro il mio spazio vitale ed evito situazioni di stress:

Qui trovo un aiuto professionale (numero di telefono / indirizzo):

**Numero di emergenza:** Telefono amico 143 (24/24)

## Tessera d'emergenza da stampare e ritagliare personalmente



### I miei numeri di emergenza

#### Contatti di emergenza personali

Servizio di pronto soccorso medico:

Medico di famiglia:

Il mio terapeuta:

La mia persona di fiducia:

#### Servizi di emergenza: 24 ore su 24

Numero europeo d'emergenza / Polizia	112
Ambulanza / Servizio sanitario	144
Centro tossicologico	145

#### Consulenza e aiuto

##### SERVIZI DI EMERGENZA PER BAMBINI E ADOLESCENTI

N° di telefono (24 ore su 24 ore) e SMS	147
E-mail e chat	<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>

##### PER ADULTI

N° di telefono (24 ore su 24 ore)	143
E-mail e chat	<a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a>



### I miei numeri di emergenza

#### Contatti di emergenza personali

Servizio di pronto soccorso medico:

Medico di famiglia:

Il mio terapeuta:

La mia persona di fiducia:

#### Servizi di emergenza: 24 ore su 24

Numero europeo d'emergenza / Polizia	112
Ambulanza / Servizio sanitario	144
Centro tossicologico	145

#### Consulenza e aiuto

##### SERVIZI DI EMERGENZA PER BAMBINI E ADOLESCENTI

N° di telefono (24 ore su 24 ore) e SMS	147
E-mail e chat	<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>

##### PER ADULTI

N° di telefono (24 ore su 24 ore)	143
E-mail e chat	<a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a>

Tutte le versioni linguistiche della presente pubblicazione sono disponibili in formato PDF su [www.parlare-puo-salvare.ch](http://www.parlare-puo-salvare.ch).

Il piano di sicurezza si basa sui principi di prevenzione e promozione della salute del cantone di Zurigo e del SERO «Suizidprävention: Einheitlich Regional Organisiert» dei cantoni di Lucerna, Obvaldo e Nidvaldo.

## **IMPRESSUM**

### **EDITORE**

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

### **CONTATTO**

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Casella postale

CH-3003 Berna

### **SUPPORTO REDAZIONALE / EDITORIALE**

advocacy ag

### **CONCETTO GRAFICO E LAYOUT / IMPAGINAZIONE**

moxi ltd.

### **DATA DI PUBBLICAZIONE**

Ottobre 2021

### **ORDINAZIONE**

UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna

[www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)

Numero di ordinazione: 316.765.i