

Le statistiche sul suicidio dicono che, ogni giorno, in Italia si tolgono la vita almeno dieci persone. E fra questi suicidi, molti hanno meno di trent'anni.

In Europa, il suicidio è la seconda causa di morte fra i giovani. Molti suicidi sono commessi da persone "normali" con vite "normali".

L'articolo vuole essere uno strumento di sostegno al disagio e al dolore; una linea guida per chi si trova ad affrontare questa realtà.

Chi si suicida non vuole veramente morire: vuole solo porre fine ad un dolore insopportabile.

Il suicidio non è quasi mai una decisione improvvisa, è una decisione contorta e sofferta che inevitabilmente lascia delle tracce per essere riconosciuta.

SEGNALI D'ALLARME

I primi segnali di profondo disagio che possono manifestarsi in una persona sono legati all'accresciuta instabilità di carattere, un vero e proprio cambiamento radicale nella personalità; che nei giovani può manifestarsi con comportamenti violenti, ostili e ribelli.

Mutano le abitudini legate al cibo, al sonno e alle relazioni sentimentali. Spesso accanto a questi cambiamenti il soggetto registra un declino nelle prestazioni lavorative o a scuola, per la difficoltà di concentrazione che esso sperimenta.

La persona sviluppa sentimenti di inutilità o di scoraggiamento, manifesta noia persistente e può mostrare un'insolita trascuratezza nell'aspetto esteriore. Questa serie di cambiamenti che il soggetto attraversa modificano inevitabilmente anche il rapporto che esso instaura con il mondo esterno. Man mano che il pensiero diventa più presente nella mente del soggetto si assiste alla graduale rottura delle relazioni strette : distacco dagli amici, dalla famiglia e dalle normali attività quotidiane. Spesso è possibile che sia il fallimento di una relazione amorosa ad innescare questa tendenza all'isolamento. Accanto al desiderio di

distacco dagli altri è possibile che il soggetto incrementi l'uso di sostanze e di alcool.

Aumentano anche le lamentele riguardo i disturbi fisici ed è importante porre particolare attenzione alle affermazioni che la persona verbalizza nei momenti di particolare disagio e dolore; espressioni come "Non serve" o "Non mi importa più" sono campanelli d'allarme rilevanti da non trascurare.

Soprattutto la cessione di beni particolari, la voglia di mettere ordine e la tendenza a concludere i progetti che si erano iniziati sono segni chiari che lasciano intendere la voglia di interrompere la propria esperienza di vita.

Gli indizi che inevitabilmente non lasciano dubbi sulle intenzioni del soggetto sono lettere, poesie o altri scritti che rilevano inquietudine e pensieri di morte. È anche possibile che l'individuo minacci chiaramente il desiderio di uccidersi suicidio.

Particolare attenzione va rivolta a chi ha già tentato il suicidio.

COSA FARE

Le tendenze suicidarie, come accennato all'inizio, sono il frutto di un tortuoso e doloroso percorso che la persona sperimenta dentro se stesso; ecco perché non è semplice accorgersi dell'avanzare di questo pensiero.

È però possibile provare a dare, a chi sospetta che un proprio caro attraversi un momento di particolare sofferenza, una serie di indicazioni. Le linee guida indicate di seguito possono suggerire come percepire e indagare il disagio dell'altro, provando così ad aiutare il potenziale suicidario nella fase di elaborazione del proprio dolore.

Sicuramente incoraggiare l'individuo a parlare è il passo primo e anche il più importante affinché il soggetto si senta ascoltato e accolto con la sua sofferenza. Qualora ne sentiste la necessità non abbiate paura di chiedere direttamente alla persona

se ha preso in considerazione il suicidio, parlare è comunque fonte di sollievo per la sua sofferenza.. Se la persona comincia a percepire la morte come soluzione alla sofferenza non criticatene i pensieri e non cercate di sminuire il suo dolore convincendolo che è un momento passeggero, evitate di elencare le ragioni per continuare a vivere, potrebbe non sentirsi compreso e tenderebbe ad allontanarsi.

Se dichiara di aver pensato al suicidio è più opportuno chiederli come mai e perché. Il grado di precisione del progetto fornisce la misura di quanto la sua idea sia ragionata e imminente.

Non tentate di mettere alla prova il soggetto, non commettete lo sbaglio di credere che chi parla di uccidersi non sarà capace di farlo; questo atteggiamento di sfida non lo porterebbe a ragionare ma solo a fortificare la sua idea.

È consigliabile, invece, suggerire soluzioni ai problemi e incoraggiare le azioni positive; ma soprattutto è importante che voi condividiate con lui i vostri sentimenti di paura e di tristezza per il desiderio di morte che manifesta.

Se la persona insiste nel dirvi addio o nel cedervi un suo bene cominciate a nutrire gravi sospetti e allontanate da lui tutto ciò che potrebbe utilizzare per il suo scopo (armi, farmaci,...)

Se vi accorgete che non state facendo alcun progresso rispetto la sua decisione mantenete alto il livello d'allarme e davanti a situazioni ingestibili contattate un servizio di emergenza.

Suggerite alla persona di recarsi da uno specialista e continuate a offrirle il vostro sostegno e la vostra compagnia, saranno elementi importanti che potranno fare la differenza.

Continuate a suggerirgli il sostegno di uno specialista anche se la persona sembra distolta dal suo progetto suicidario. Un umore tranquillo o ben disposto non significa che il pericolo sia superato.

QUESTE RIGHE SONO RIVOLTE A CHI VUOLE DIFENDERE LA VITA

"...LA VITA È UN MISTERO,SCOPRILO..."

(INNO ALLA VITA-MARIA TERESA DI CALCUTTA)



Associazione
Famiglie Italiane
Prevenzione Suicidio
Marco Saura

affiliata IIFOTES
International Federation of
Telephone Emergency Services

L'Associazione A.F.I.Pre.S. è da anni presente sul territorio di Palermo e rappresenta un valido punto di riferimento e sostegno del disagio psichico.

La sofferenza per la scomparsa prematura del figlio Marco Saura portò la sig.ra Livia Nuccio, Presidente dell'A.F.I.Pre.S. (Associazione Famiglie Italiane Prevenzione Suicidio), alla decisione di dedicare la sua vita al sorriso dello altro. Il suo impegno comincia nel lontano 1995 e ,anno dopo anno, ha costruito intorno alla sua idea una realtà solida.

L'Associazione A.F.I.Pre.S. mette a disposizione del territorio due importanti servizi di sostegno e prevenzione del suicidio:

TELEFONO GIALLO

Numero Verde
800 80 99 99

Linea telefonica di ascolto attivo che ha lo scopo di creare uno spazio di accoglimento della sofferenza e del disagio psichico di chi chiama, al fine di ridurre lo stato di crisi manifestato dall'utenza.

E il servizio di prima **ACCOGLIENZA** che viene proposto alle famiglie e gli abitanti del luogo affinché all'interno di questo spazio di incontro e discussione possono trovare un valido appoggio nei momenti di crisi.

VIENI A CONOSCERCI:

sede operativa Via Giovanni Besio 33/35
90145 Palermo

Web : www.afipres.org
E-mail : afipres1@afipres.org
Tel./fax A.F.I.Pre.S. 091 685 97 93

Coloro che desiderassero sostenere con un libero contributo le attività dell'Associazione, di seguito indichiamo il numero c/c messo a disposizione dall'A.F.I.Pre.S. e intestato presso lo sportello Banca Prossima Palermo :

IBAN IT48 V033 5901 6001 0000 0011 193
oppure sul **c/c postale intestato A.F.I.Pre.S.**
numero 12709960

oppure

LA TUA FIRMA PER UN DONO DI SOLIDARIETA'
DONA IL 5 PER MILLE IRPEF

CUD/730/740/UNICO
Codice fiscale 97120870825
A.F.I.Pre.S. Marco Saura

VALORIZZAZIONE DELLA VITA COME PREVENZIONE AL SUICIDIO

CAMPAGNA DI PROMOZIONE AL SOSTEGNO
DEL DISAGIO E DELLA SOFFERENZA



Associazione
Famiglie Italiane
Prevenzione Suicidio
Marco Saura

affiliata IIFOTES
International Federation of
Telephone Emergency Services