

Prevenzione del suicidio

Topic No7. Suicide Prevention. August.1999.Italian

Quale è il problema?

Raramente si verifica un suicidio senza qualche segno di preavviso. È utile perciò imparare a riconoscerne i sintomi e prenderli nella dovuta considerazione.

Cerca di renderti disponibile ad ascoltare e far domande sulle necessità e sulle preoccupazioni dei tuoi figli. Incoraggia i giovani che soffrono a cercare aiuto al più presto. Offriti di accompagnarli da qualcuno che li può aiutare e, se necessario, rimani con loro. Moltissimi giovani pensano che non esistano possibilità d'aiuto e che i loro problemi non possono essere risolti finché non trovano qualcuno che li assista e che gli faccia vedere che la soluzione esiste.

Le minacce di suicidio devono essere prese sul serio. Non assumere mai che la situazione migliorerà da sola. I giovani possono essere aiutati. Qualche volta un giovane può confidarti un proposito suicida in maniera strettamente confidenziale, ma ricordati che salvare una vita è assai più importante che mantenere un segreto. E l'aiuto che sa offrire lo specialista può salvare una vita.

Quantunque sia una cosa comune che un giovane si tenga sulle difensive e rifiuti l'aiuto offertogli, in pratica quasi tutti si sentono sollevati quando vedono che qualcuno si preoccupa effettivamente per loro. Il sostegno e un aiuto positivo possono arrivare da molte parti, e l'aiuto che può offrire uno specialista è ancora più efficace se è accompagnato da una azione concomitante di sostegno dei famigliari e degli amici.

I giovani possono essere aiutati e il suicidio può essere prevenuto. Quasi tutti i giovani si sentono sollevati quando vedono che qualcuno s'interessa a loro.

Il suicidio e la salute mentale dei giovani

La maggior parte dei giovani che tentano il suicidio ha un problema mentale, generalmente di natura depressiva. Mentre succede a tutti di sentirsi ogni tanto tristi o infelici, un giovane depresso si vede disperato, senza una via d'uscita.

Un giovane depresso si sente sconfitto e sfiduciato. Sente di aver perso ogni possibilità di controllare e di migliorare la sua situazione. La depressione, invece, può essere curata e i miglioramenti si possono vedere già entro un anno.

Non tutti i giovani depressi hanno tendenze suicide e non tutti gli adolescenti che tentano il suicidio sono depressi. Un giovane depresso deve però essere considerato persona a rischio di suicidio.

I giovani con problemi mentali sono più vulnerabili nei casi seguenti:

- Se muore o si separa da essi una persona che per loro era importante.
- Se ha commesso suicidio un parente o un amico.
- Se hanno troncato una relazione affettiva.
- Se hanno dei problemi a scuola o dei guai con la legge.
- Nel caso di una gravidanza, temuta o confermata.
- Se hanno subito o stanno subendo un abuso sessuale o di altro genere.
- Se sono stati spettatori o partecipi di conflitti o violenze in famiglia.

Ricordati che il suicidio costa la vita di una persona, ma tocca da vicino la vita di tutti quelli che il suicida aveva attorno. È una vera e propria tragedia, specialmente quando si tratta di un giovane. Il 90% dei giovani che tentano il suicidio, lo fanno durante una fase di debolezza mentale, che può essere uno stato depressivo, l'uso incontrollato di bevande alcoliche o di droga e problemi di comportamento.

Quali sono i segnali di preavviso?

Sono molti i fattori collegati al suicidio dei giovani. Quantunque non sia possibile prevenire tutti i suicidi, il riuscire a riconoscerne qualche sintomo può aiutare ad intervenire tempestivamente.

Questi sono alcuni segni di preavviso:

- Un senso di totale sfiducia in se stessi.
- Peggioramento del profitto scolastico e della frequenza alle lezioni.
- La morte o il suicidio diventano il tema dominante nella composizione scritta o in altri tipi di espressione creativa.
- Ci si disfa dei beni personali.
- Compaiono frasi che includono il pensiero della morte, come "vorrei essere morto", oppure "a nessuno importa che io viva o muoia", oppure "si sente male quando si muore?"
- Uno sente di essere una nullità, una delusione totale per i suoi genitori e per gli altri.
- Ci si stacca e ci si allontana dalla famiglia e dagli amici.

Quale aiuto possono dare i genitori?

L'adolescenza, in quanto transizione dalla fanciullezza all'età adulta, è una fase difficile. I genitori si sentono frustrati al vedere che vengono contestate le loro idee e i loro atteggiamenti tradizionali. Ma anche se è spesso difficile per un genitore parlare di problemi personali con i propri figli, è necessario stabilire questa comunicazione se si vuol sapere quello che i figli sentono e pensano.

- Sii onesto per quel che riguarda le tue preoccupazioni e i tuoi sentimenti e cerca di parlarne con calma.
- Lascia che anche il giovane abbia tutto il tempo che gli occorre per esprimere i suoi sentimenti e descrivere la sua situazione. Cerca possibilmente un luogo e un'ora in cui nessuno possa venire ad interrompere.
- Cerca di non esprimere giudizi ma di dare suggerimenti.
- Non sottovalutare i problemi del giovane. Il suo modo di vedere le cose è diverso dal tuo.
- Non aver paura di chiedere apertamente se il giovane ha intenzione di farsi del male.
- Prendi con serietà qualsiasi accenno a farsi del male o a suicidarsi e suggerisci immediatamente il ricorso ad un terapeuta.
- Organizza tu stesso l'incontro con il terapeuta, col quale poi ti manterrai in contatto.
- Non impegnarti a mantenere il segreto su qualsiasi minaccia di suicidio o autolesionismo che ti venga comunicata.
- Se ti accorgi che c'è un pericolo immediato, rimani con il giovane.
- Usa con lui parole di conforto e di speranza.
- Presenta al giovane delle alternative al suicidio e fagli capire il valore che lui ha come persona, in modo da ridurre il suo senso di disperazione e di solitudine.

A chi ci si può rivolgere per aiuto:

In caso di emergenza rivolgiti:

- Al medico di famiglia o
- Al pronto soccorso (Emergency Department) dell'ospedale della zona.

Per altre forme di assistenza, un primo contatto sarà:

- Il centro sanitario di zona (Area Health Service) più vicino a casa (durante gli orari di visita) compresi i centri sociosanitari (community health centres) o il personale specializzato dei servizi per la salute mentale del bambino e dell'adolescente (consultare la lista dei numeri di telefono scritti qui in calce o dietro la cartella).
- Altre figure professionali, come pediatri e psicologi/psichiatri per l'infanzia.
- E' inoltre possibile rivolgersi al Transcultural Mental Health Centre (TMHC) chiamando lo 02 9840 3899.

Se non parli bene l'inglese puoi utilizzare il servizio gratuito del TIS (Telephone Interpreter Service = servizio interprete telefonico) telefonando al numero 131 450 e chiedendo a loro di chiamare il TMHC per tuo conto, al numero 02 9840 3899 (durante le ore di ufficio). Gli abitanti delle zone rurali o remote del New South Wales possono utilizzare il numero verde (gratuito) del TMHC, che è 1800 648 911.