



**Geht's
Dir gut?
Alles
ok?**

**Stai
bene?
Tutto
ok?**

IT

Informazioni e aiuto nei momenti di crisi – per le persone
direttamente interessate e per chi desidera aiutare altri
→ Rete di prevenzione del suicidio
www.prevenzione-suicidio.it

Il benessere mentale è importante

- La salute non è solamente fisica. Solo una mente sana consente di godere appieno della vita.
- Anche le crisi fanno comunque parte della vita; non devono necessariamente essere problematiche o “patologiche”, ma possono anche offrire opportunità di crescita.
- Tuttavia si stima che una persona su tre soffra di un disturbo mentale almeno una volta nella vita.

Il suicidio è una causa di morte molto comune

- Si verificano più decessi per suicidio, che per incidenti stradali.
- In Alto Adige, in media, si toglie la vita una persona ogni settimana; da qualche anno si sta riscontrando una tendenza al ribasso.
- Tre suicidi su quattro sono commessi da uomini; il fenomeno interessa tutte le classi sociali.
- Il numero di casi segnalati è ben più elevato, circa tre al giorno in Alto Adige (tasso più alto tra le donne). Il numero di casi non segnalati è probabilmente ancora più elevato.

Chi è a rischio?

- Sono particolarmente a rischio le persone che vivono emarginate o involontariamente sole, quelle cui è stata diagnosticata una malattia grave, le persone affette da disturbi mentali o da dipendenze, coloro che hanno già tentato un suicidio, le persone che preannunciano il suicidio, i parenti delle vittime di suicidio.
- I fattori scatenanti possono essere: delle esperienze traumatiche come una separazione, un lutto, esperienze di abuso, crisi e conflitti personali o professionali.

Possibili indicatori di pericolo:

- una depressione associata a una grande disperazione e un notevole impulso a muoversi e ad agire.
- particolare irritabilità, aggressività, irrequietezza, sbalzi d'umore improvvisi.
- aumento dell'isolamento, ritiro sociale.
- aumento del consumo di alcool o droghe.
- fantasie, sogni, annuncio/minaccia di suicidio, per es. dichiarazioni come:
«Sarebbe meglio se non esistessi.»
«Chissà se la prossima settimana sarò ancora qui.»
«Sono molto stanco.»
«Nessuno sentirà la mia mancanza.»
«Non ho più speranze.»

È meglio parlare delle crisi personali

- Il silenzio è d'argento, la parola è d'oro!
- Segnala agli altri: «Se hai bisogno di parlare con qualcuno, conta su di me. Io ci sono!»
- Le persone a rischio parlano spesso delle loro intenzioni. Parlarne può salvare delle vite!

Fornire pronto soccorso per l'anima, significa ...

- ESSERE PRESENTI, ascoltare attentamente.
- chiedere concretamente se vi siano ideazioni suicide, per es.
«Stai pensando di ucciderti?» o
«Stai pensando al suicidio?»
- dare alla persona in difficoltà un senso di sicurezza e di speranza, per es.
«Se hai bisogno di me, contaci!»
- evitare accuse, condanne o consigli semplicistici («Vedrai che andrà tutto bene!»)
- inviare la persona agli esperti, anche se l'interessato reagisce inizialmente in modo difensivo.

Se sei in difficoltà e vuoi parlare con qualcuno o sei preoccupato per un amico, puoi ottenere supporto qui:

In caso di emergenza

- Numero di emergenza 112
- Al pronto soccorso di un ospedale
- Dal medico di base

Consulenza telefonica ed online anonima

- Telefono Amico Bolzano
 - ☎ numero verde 800 851 097
(tutti i giorni, compresi i festivi: 15:00 – 24:00)
 - ☎ online “mail@mica” su www.telefonoamico.it
- Young+Direct
 - servizio di consulenza per giovani, confidenziale e gratuito tramite
 - ☎ Tel.: 840 036 366
 - ☎ Whatsapp: +39 345 081 70 56
(dal lunedì al venerdì: 14:30 – 19:30)
 - ☎ online@young-direct.it

Maggiori informazioni e servizi di consulenza specifica

- per persone direttamente interessate, parenti, insegnanti, operatori del settore giovanile ecc. si possono trovare qui:
 - ☎ www.prevenzione-suicidio.it



Netzwerk
Suizidprävention
Rete di prevenzione
del suicidio