

STATO MAGGIORE DELLA DIFESA



Prevenzione del suicidio: strategie di intervento

Combattiamo per la vita!



La prevenzione del suicidio è una battaglia di tutti!

Un'efficace prevenzione del suicidio richiede che ognuno sia a conoscenza dei fattori di rischio del suicidio e sappia come gestirli.

Pensare che una persona cara, un familiare, un amico, un collega si possa suicidare, certamente spaventa e fa sentire impotenti. Quando si conosce una persona, tuttavia, siamo spesso in grado di dire quando è in crisi, perché siamo in grado di riconoscere il suo disagio. Ci sono molti modi in cui si può supportare. Questa guida vuole aiutare a riconoscere quando qualcuno è a rischio di suicidio e capire le azioni che si possono intraprendere per aiutarlo.

1. Il suicidio si può prevenire

La maggior parte delle persone a rischio di suicidio vuole assolutamente vivere, ma non riesce a trovare possibili alternative ai loro problemi. Alcuni mostrano chiari segnali relativi all'intenzione suicida, ma spesso gli altri non colgono il significato dei loro messaggi, oppure non sanno come rispondere alle richieste di aiuto, specialmente quando non esplicite. Parlare del suicidio non determina nell'altra persona una spinta a compiere il gesto; al contrario, chi è in crisi e pensa a togliersi la vita può sentirsi sollevato dallo sperimentare un contatto con l'altro, dal ricevere ascolto. La sfida della prevenzione del suicidio dovrebbe essere intrapresa dalla collettività.

2. Essere supportivi, attivi, empatici e consapevoli

Aiutare un nostro collega che sta attraversando una crisi è uno sforzo di squadra. I professionisti possono fornire alla persona guida e terapia. Il tuo ruolo è:

- Prestare attenzione ai segnali di pericolo;
- Sapere come contattare l'aiuto di emergenza quando necessario;
- Essere solidale e non giudicante per il collega;
- Rimanere coinvolto, formulare domande ed esprimere le tue preoccupazioni al collega.

3. Conoscere i comuni segnali di allarme per il suicidio

A volte ci sono segnali che avvertono che una persona ha maggiori possibilità di tentare il suicidio nel prossimo futuro. Se vedi uno o più di questi segnali di avvertimento DIRETTI, la persona andrebbe subito aiutata.

I tre segnali di avvertimento DIRETTI	Possibili azioni a rischio	Questi segni sono ancora più pericolosi se la persona:
Scrivere, leggere o parlare del suicidio, del desiderio di morire o della morte	Affermazioni tipo: <ul style="list-style-type: none"> - "Starei meglio morto" - "Non ho motivo di vivere" - "Tutti sarebbero più felici se io non fossi qui" 	<ul style="list-style-type: none"> - Ha già tentato il suicidio - Ha un familiare o amico intimo o compagno/collega che è morto per suicidio e / o - Ha possibilità di accesso a un metodo efficace (ad es. pistola)
Acquistare o mettere da parte cose che possono essere usate per il suicidio	<ul style="list-style-type: none"> - Acquistare o raccogliere farmaci, armi e munizioni - Ricercare in internet i metodi di suicidio 	
Prepararsi per la propria morte	<ul style="list-style-type: none"> - Assicurarsi che i bambini, gli animali domestici, i genitori anziani saranno curati - Aggiornare il testamento, prendere accordi finanziari per il pagamento di fatture, bollette, polizze - Dire addio ai propri cari - Dare via i propri beni 	

Altri segnali di allarme **INDIRETTI** che dovrebbero causare preoccupazione includono:

- Uso di sostanze (droghe) - aumento o uso eccessivo di alcol, sigarette;
- Disperazione - non si può fare nulla per migliorare una situazione, anche personale
- Sensazione di mancanza di significato - non sentirsi in grado di raggiungere lo scopo, nessuna ragione per vivere
- Rabbia - rancore, ricerca di vendetta
- Sperimentazione, avventatezza, comportamento rischioso o sregolato
- Sentirsi intrappolati o bloccati in una brutta situazione, senza via d'uscita

- Ritiro sociale - stare lontano dalla famiglia, dagli amici e dai colleghi
- Ansia – agitazione o irritabilità
- Cambiamenti dell'umore - nessun interesse per le cose che di solito preferiscono fare
- Alterazioni del sonno - difficoltà a dormire o dormire troppo
- Senso di colpa o vergogna
- Condizioni di isolamento
- Storia di problemi familiari

4. Suggerimenti per la gestione della crisi

Se il collega mostra un segnale di avvertimento DIRETTO o se sei preoccupato per qualche segnale di allarme INDIRETTO, agisci:

Cosa fare

- Ascoltare attentamente e con calma
- Comprendere i sentimenti degli altri con empatia/partecipazione (cercare di mettersi nei loro panni)
- Avere un atteggiamento di accettazione e comprensione
- Esprimere rispetto per le opinioni e i valori del collega in crisi
- Parlare onestamente e con semplicità
- Esprimere la propria preoccupazione e lo spirito di solidarietà
- Offrirsi di accompagnarlo nella ricerca di aiuto

Cosa non fare

- Interrompere spesso il racconto del collega
- Esprimere il proprio disagio
- Minimizzare il disagio del collega
- Fare troppe domande
- Esprimere giudizi
- Pensare che il disagio passi da solo

Domande utili che puoi porre

- Ti senti triste?
- Senti che nessuno si prende cura di te?
- Senti che non vale la pena di vivere?
- Pensi che vorresti suicidarti?

- Ti è capitato di fare piani per porre fine alla tua vita?
- Hai già pensato a come farlo?
- Hai già i mezzi per commettere suicidio?
- Quando hai deciso di farlo?

Azioni successive

- Evitare di lasciare da solo il collega
- Convincerlo ad accettare aiuto
- Offrirsi di accompagnarlo a cercare aiuto professionale (servizi di psicologia militari e civili, centri di ascolto)
- **In caso di rischio concreto e imminente rivolgersi al Dirigente del Servizio Sanitario, all'Ufficiale psicologo/psicologo civile e alla linea di Comando.**

5. Conoscere il trattamento

Una persona che è a rischio o ha tentato il suicidio ha bisogno di un intervento specialistico. Nei casi più gravi l'impostazione più protetta è il ricovero in ospedale, militare o civile, dove lo staff può supervisionare da vicino i pazienti. Alla dimissione, gli specialisti impostano un piano per le eventuali cure domiciliari. Tali terapie possono essere effettuate presso le strutture o i servizi specialistici delle FF.AA., ove disponibili, oppure presso le strutture del SSN, o in ambito privatistico. Il piano di trattamento presuppone che uno specialista lavori con la persona per creare un progetto di cura che si concentri su qualsiasi area che causi stress. Gli obiettivi sono personalizzati e potrebbero includere aspetti relativi alla salute mentale o fisica, alle relazioni, ai problemi professionali o finanziari. Quando è possibile, sarebbe auspicabile coinvolgere i membri della famiglia e le persone care in questo piano.

6. Informazioni e supporto aggiuntivi

L'aiuto è sempre disponibile.

- In caso di emergenza, chiama il numero unico nazionale 112
- Per maggiori informazioni: <http://www.prevenireilsuicidio.it/>
- Per l'elenco dei consultori della tua Forza Armata/Arma dei Carabinieri:

http://www.difesa.it/GiornaleMedicina/CTS_PsichiatriaPsicologiaMilitare/Documents/CONSULTORI_PSIKOLOGICI_SERVIZI_DI_PSIKOLOGIA_DIFESA_FA_CC.pdf