



**Associazione
Famiglie Italiane
Prevenzione
Suicidio**
Marco Saura

Affiliata

IIFOTES

International Federation of
Telephone Emergency Services

I A S P

International Association
for Suicide Prevention

SEGNALI D'ALLARME

UNA PERSONA CHE STA PENSANDO AL SUICIDIO, SPESSO IN MODO MEDITATO, DICE O FA QUALCOSA CHE DOVREBBE SERVIRE COME SEGNALE D'ALLARME. L'INIZIO PIU' LOGICO E' UN PRECEDENTE TENTATIVO. ALTRE INDICAZIONI DI PERICOLO INCLUDONO:

- ACCRESCIUTA INSTABILITA' DI CARATTERE, IL SEMBRARE ABBATTUTI O TRISTI;
- SENTIMENTI DI INUTILITA' O DI SCORAGGIAMENTO;
- UNA FORMA DI DISTACCO DAGLI AMICI, DALLA FAMIGLIA E DALLE NORMALI ATTIVITA';
- CAMBIAMENTI NEL MANGIARE, NEL DORMIRE O NELLE ABITUDINI SESSUALI;
- MINACCE SPECIFICHE DI SUICIDIO;
- LETTERE, POESIE O ALTRI SCRITTI CHE RILEVANO INQUIETUDINE E PENSIERI DI MORTE;
- NOIA PERSISTENTE;
- DECLINO DELLE PRESTAZIONI AL LAVORO;
- NEI GIOVANI COMPORTAMENTO VIOLENTO, OSTILE E RIBELLE, COMPRESA LA FUGA DA CASA;
- ROTTURA DI RELAZIONI STRETTE;
- INCREMENTO DELL'USO DI SOSTANZE E DI ALCOL;
- FALLIMENTO DI UNA RELAZIONE AMOROSA;
- INSOLITA TRASCURATEZZA NELL'ASETTO ESTERIORE;
- DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE;
- CAMBIAMENTO RADICALE DI PERSONALITA';
- LAMENDELE RIGUARDO SINTOMI FISICI COME MAL DI TESTA O AFFATICAMENTO;
- AFFERMAZIONI DEL TIPO "NON SERVE" O "NON IMPORTA PIU'"
- CESSIONE DI BENI PARTICOLARI, METTERE ORDINE NEI PROPRI AFFARI.

ATTEGGIAMENTI DA TENERE CON CHI HA TENDENZE SUICIDE.

E' OPPORTUNO SEGUIRE QUESTI SUGGERIMENTI:

INCORAGGIARE L'INDIVIDUO A PARLARE. RIVOLGETEGLI DELLE DOMANDE CHE MOSTRANO PARTECIPAZIONE. ASCOLTATELO ATTENTAMENTE, FATEGLI CAPIRE CHE PRENDETE SUL SERIO CIO'CHE LUI PROVA E CHE VI OCCUPERETE VERAMENTE DI LUI.

NON CRITICATE LA PERSONA PER I SENTIMENTI SUICIDI E NON DATELE ASSIURAZIONI CHE SI SENTIRA' MEGLIO IL MATTINO DOPO O LA SETTIMANA SEGUENTE. SE VI COMPORTERETE COSI' ESSA POTRA' ALLONTANARSI DA VOI E TENERE PER SE I SUOI TETRI PENSIERI ED I SUOI PROGETTI.

NON OFFRITE CONSIGLI TRISTI E NON ELENCALE LE RAGIONI PER CONTINUARE A VIVERE. GLI INDIVIDUI CON TENDENZE SUICIDE SONO A VOLTE COSI' ESAURITI DALLE LORO SOFFEREZE E DALLE LORO EMOZIONI CHE SONO INCAPACI DI APPREZZARE QUANTO C'E' DI BUONO NELLA LORO VITA O DI CONCENTRARSI SUI SENTIMENTI DI CHI LI AMA.

NON ANALIZZATE LE MOTIVAZIONI DELLA PERSONA E NON TENTATE DI METTERLA ALLA PROVA. DIRE AGLI INDIVIDUI CHE PENSANO AL SUICIDIO DI PROSEGUIRE NEL LORO PROGETTO



**Associazione
Famiglie Italiane
Prevenzione
Suicidio**
Marco Saura

Affiliata

IFOTES

International Federation of
Telephone Emergency Services

I A S P

International Association
for Suicide Prevention

NON LI COLPIRA' AL PUNTO DI COSTRINGERLI ALLA RAZIONALITA' E VICEVERSA PUO' SPINGERLI A SITUAZIONI ESTREME.

SUGGERITE SOLUZIONI O ALTERNATIVE AI PROBLEMI. FATE DEI PROGETTI, INCORAGGIATE AZIONI POSITIVE.

NON ABBIATE PAURA DI CHIEDERE DIRETTAMENTE SE LA PERSONA AMATA HA PRESO IN CONSIDERAZIONE IL SUICIDIO. L'OPPORTUNITA' DI PARLARE DEI PENSIERI DI SUICIDIO PUO' ESSERE UN GRANDE SOLLIEVO E, AL CONTRARIO, DI QUANTO SI CREDE COMUNEMENTE NON CONTRIBUIRA' A RADICARE L'IDEA DEL SUICIDIO NELLA MENTE DELLA PERSONA.

SE UN VOSTRO CARO DICHIARA DI AVER PENSATO AL SUICIDIO CHIEDETEGLI CON GENTILEZZA COME MAI O PERCHE'. SE HA UN PROGETTO PRECISO, CHIEDETEGLI I DETTAGLI. SE PENSA DI PRENDERE BARBITURICI DI QUALCHE GENERE O SE LI HA GIA' COMPRATI. CERCATE DI SCOPRIRE SE HA ACCESSO AD UN'ARMA DA FUOCO. IL GRADO DI PRECISIONE DEL PROGETTO FORNISCE UNA MISURA DI QUANTO GRANDE SIA IL RISCHIO CHE LA PERSONA METTA IN ATTO I SUOI PROPOSITI SUICIDI.

ESPRIMETE I VOSTRI SENTIMENTI. DITE SE VI SENTITE SPAVENTATI O TRISTI.

ALLONTANATE TUTTE LE ARMI DELLA VOSTRA CASA. UNA PERSONA CHE ABBA FATTO UN MINIMO ACCENNO AD INTENZIONI SUICIDE NON DOVREBBE ACCEDERE AD ARMI DI NESSUN TIPO.

NON DOVETE CREDERE CHE CHI PARLA DI UCCIDERSI NON SARA' MAI CAPACE DI PORTARE A COMPIMENTO LE SUE MINACCE. MOLTI DI COLORO CHE COMMITTONO ATTI SUICIDI DANNO PRECISE INDICAZIONI DELLA LORO VOLONTA' DI MORIRE.

SE LA PERSONA INSISTE IN MODO PARTICOLARE NEL DIRVI ADDIO E NEL CEDERVI UN BENE DA LEI AMATO, COMINCIATE A NUTRIRE GRAVI SOSPETTI. ASSICURATELE CHE I SUOI IMPULSI SUICIDI SONO TEMPORANEI E CHE OGNI PROBLEMA, PER GRANDE CHE SIA, PUO' ESSERE RISOLTO.

SE VI ACCORGETE CHE NON STATE FACENDO ALCUN PROGRESSO, SUGGERITE ALLA PERSONA DI RECARSÌ INSIEME A VOI DA UNO SPECIALISTA DI PROBLEMI MENTALI. ANCHE SE VI SEMBRA DI RIUSCIRE A CONVINCERLA, RIMANE FONDAMENTALE L'AIUTO DI UNO SPECIALISTA.

SEGUITE IL VOSTRO ISTINTO. SE SOSPETTATA CHE POSSA AGIRE DA IMPULSO IMPROVVISO, STATE CON LUI E CHIAMATE UN SERVIZIO DI EMERGENZA.

SE DOVETE LASCIARE SOLA LA PERSONA, CERCATE DI NEGOZIARE. FATE PROMETTERE CHE NON FARA' NULLA PER NUOCERE A SE STESSO SENZA PRIMA AVERVI CHIAMATO, SE VI CHIAMA, CORRETE DA LUI IL PIU' PRESTO POSSIBILE. CERCATE AIUTO IMMEDIATAMENTE.

ANCHE SE VI SEMBRA DI AVER DISTOLTO QUALCUNO DAL COMMITTERE L'ATTO SUICIDA, CONSULTATE UNO SPECIALISTA DELLA SALUTE MENTALE. UN UMORE TRANQUILLO O BEN DISPOSTO NON SIGNIFICA CHE IL PERICOLO SIA SUPERATO.



**Associazione
Famiglie Italiane
Prevenzione
Suicidio**
Marco Saura

Affiliata

IIFOTES

International Federation of
Telephone Emergency Services

I A S P

International Association
for Suicide Prevention