

Sostegno **essenziale**



## **Come affrontare il lutto in caso di suicidio**

Quando una persona cara muore per suicidio, è comune sentirsi scioccati, confusi, arrabbiati, tristi o provare un insieme di emozioni. Chi la piange spesso lotta per far fronte non solo alla perdita di una persona amata, ma anche per cercare di accettare come e perché è successo.



Il suicidio può avere un impatto a prescindere dal genere, l'età, l'etnia o la comunità di appartenenza. Alcuni gruppi possono essere più a rischio di altri, ma il suicidio non discrimina. Il processo di elaborazione del lutto dopo un suicidio è complesso. A volte può sembrare che sia senza fine e che non si stia facendo alcun progresso. Potrebbero esserci battute d'arresto e giorni difficili, ma se tu o qualcuno che conosci state vivendo un lutto legato a un suicidio, consolatevi sapendo che ci sono dei passi che potete compiere per alleviare quel peso.

## Alcuni gruppi possono essere più a rischio di altri, ma il suicidio non discrimina.



### Come affrontare il lutto in caso di suicidio

- Cerca un gruppo di sostegno. Ci sono molte risorse disponibili, che si possono trovare facendo riferimento alle associazioni per la prevenzione dei suicidi.
- Esprimi le tue emozioni quando ne senti il bisogno, e rimani in silenzio quando lo desideri.
- Chiedi aiuto a uno specialista. Comunicare con gli altri è giusto.
- Prenditi tutto il tempo che ti serve per elaborare il lutto. Porta pazienza. È importante non essere troppo duri con se stessi.
- Ognuno vive il lutto a modo proprio. Nessuno può dirti cosa provare o quanto tempo ci vorrà per elaborare il dolore.
- Non affrettarti a prendere decisioni importanti che possono rivoluzionare la vita.



### Come aiutare gli altri ad affrontare il lutto in caso di suicidio

- Cosa dire: frasi semplici, sincere e dirette come “Condoglianze” o “Cosa posso fare per aiutarti?”
- Cosa non dire: frasi vuote e spiacevoli come “So esattamente come ti senti”, “Almeno non soffre più” o “Non preoccuparti, troverai qualcun altro”.
- Offriti di aiutare con gli impegni quotidiani: fare commissioni, dare da mangiare o portare fuori gli animali domestici, tagliare l'erba, ecc.
- Tieni presente che il dolore può sembrare passato, ma le persone che affrontano un lutto potrebbero comunque aver bisogno del tuo aiuto e sostegno per un lungo periodo di tempo.
- Cerca di capire che potrebbero provare una moltitudine di emozioni complicate tutte in una volta.
- Resta in contatto. Anche se non sai bene cosa dire o fare, sii presente e tieniti regolarmente in contatto.

Se qualcuno mostra segni di possibili tendenze suicide (o parla addirittura di pensieri suicidi), ecco che cosa consiglia di fare l'American Foundation for Suicide Prevention.



### Parla con sincerità

1. Parla privatamente con l'interessato
2. Ascolta la sua storia

3. Digli che ci tieni a lui
4. Chiedigli direttamente se sta pensando al suicidio
5. Incoraggialo a sottoporsi a un trattamento o a contattare il proprio medico o terapeuta
6. Evita di parlare del valore della vita, minimizzando i suoi problemi o dando consigli



## Se una persona dice che sta pensando di suicidarsi

- Prendila sul serio.
- Rimani con lei.
- Aiutala a spostare fuori portata eventuali strumenti letali.
- Chiama la linea di ascolto 988 per i suicidi e le crisi (Suicide & Crisis Lifeline) componendo il 988.
- Manda un messaggio al 988 per contattare un consulente specializzato nella gestione delle crisi della Crisis Text Line, disponibile gratuitamente tutti i giorni 24 ore su 24.
- Accompagna l'interessato in un centro di assistenza per la salute mentale o al pronto soccorso. Come accennato in precedenza, il processo di elaborazione del lutto dopo il suicidio è complesso.



Se stai pensando di fare del male a te o ad altri (oppure se conosci qualcuno che ha questi pensieri) chiedi subito aiuto. Se tu o qualcuno che conosci siete in pericolo, chiama il **112** o recati al pronto soccorso più vicino. Per contattare un consulente specializzato nella gestione delle crisi, chiama la linea di ascolto 988 per i suicidi e le crisi (Suicide & Crisis Lifeline, precedentemente nota come National Suicide Prevention Lifeline) al numero **988** o **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Puoi anche inviare un messaggio al **988** o chattare su [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org). La linea di ascolto fornisce supporto gratuito e riservato tutti i giorni 24 ore su 24.\*



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



Se stai pensando di fare del male a te o ad altri (oppure se conosci qualcuno che ha questi pensieri) chiedi subito aiuto. Se tu o qualcuno che conosci siete in pericolo, chiama il 112 o recati al pronto soccorso più vicino. Per contattare un consulente specializzato nella gestione delle crisi, chiama la linea di ascolto 988 per i suicidi e le crisi (Suicide & Crisis Lifeline, precedentemente nota come National Suicide Prevention Lifeline) al numero 988 o 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Puoi anche inviare un messaggio al 988 o chattare su [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org). La linea di ascolto fornisce supporto gratuito e riservato tutti i giorni 24 ore su 24.\*

\*La linea di ascolto fornisce servizi telefonici per la gestione delle crisi in tempo reale in inglese e spagnolo e utilizza Language Line Solutions per fornire servizi di traduzione in più di altre 250 lingue per le persone che chiamano il 988.

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC