

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. 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 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. 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