

Affrontare il lutto in caso di suicidio

Quando uno dei nostri cari si suicida, è facile sentirsi scioccati, confusi, arrabbiati, tristi o qualsiasi altro tipo di emozioni. Chi rimane può spesso avere difficoltà ad affrontare non solo la perdita di una persona vicina, ma anche dover venire a patti con il come e il perché ciò sia accaduto.

Il suicidio può avere un impatto su tutti

Il suicidio può avere un impatto su tutti i generi, età, etnie e comunità. Alcuni gruppi possono essere a rischio più elevato di altri, ma il suicidio non fa distinzioni. Il processo del lutto dopo un suicidio è complesso. A volte può sembrare un processo infinito e che non ci sia alcun progresso. Potrebbero esserci battute d'arresto e giorni difficili, ma se tu o qualcuno che conosci state vivendo un lutto in caso di suicidio, consolatevi sapendo che potete intraprendere delle azioni che possono aiutare ad alleviare quel peso.

Alcuni gruppi possono essere a rischio più elevato di altri, ma il suicidio non fa distinzioni.

Come aiutarti ad affrontare il lutto in caso di suicidio

- **Trova un gruppo di sostegno.** Ci sono molte risorse disponibili.
- **Esprimi cosa provi** quando ne hai bisogno, rimani in silenzio quanto vuoi.
- **Chiedi aiuto a un professionista.** Non c'è problema a chiedere aiuto.
- **Prenditi tutto il tempo che ti serve per elaborare il lutto.** Sii paziente. Non essere troppo duro con te stesso.
- **Il tuo lutto è unico** — nessuno può dirti come dovresti sentirti o quanto tempo richiederà il processo di elaborazione del lutto.
- **Non avere fretta** nel prendere decisioni importanti che potrebbero cambiarti la vita.



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

- **Cosa dire:** Cose semplici, sincere e dirette come “Mi spiace molto per la tua perdita” oppure “Cosa posso fare per aiutarti?”
- **Cosa non dire:** Cose vuote e scomode come “So esattamente come ti senti”, “Almeno non soffre più” o “Non preoccuparti, troverai qualcun altro”.
- **Offrire aiuto** con le semplici faccende e gli impegni quotidiani come ad esempio fare delle commissioni, dare da mangiare o portare a spasso gli animali domestici, tagliare l'erba, ecc.
- **Tieni a mente che anche se il lutto sembra svanito**, quelle persone potrebbero comunque aver bisogno del tuo aiuto e sostegno per un lungo periodo.
- **Comprendi** che potrebbero provare una serie di emozioni complicate tutte insieme.
- **Mantieni i contatti.** Anche se non sai bene cosa dire o fare, sii presente e resta sempre in contatto con loro.



Fai una conversazione onesta

1. Parla con loro in privato.
2. Ascolta la loro storia.
3. Di loro che tieni a loro.
4. Chiedi direttamente se stanno pensando al suicidio.
5. Incoraggiali a farsi curare o a contattare il proprio medico o terapeuta.
6. Evita di discutere del valore della vita, di minimizzare i problemi o di dare consigli.



Se una persona dice che sta pensando al suicidio

- Prendi la cosa sul serio.
- Restagli accanto.
- Aiutali a sbarazzarsi di strumenti potenzialmente letali.
- Accompagnali ai servizi di salute mentale o al pronto soccorso. Come accennato in precedenza, il processo di elaborazione del lutto in caso di suicidio è complesso.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.