

Ogni 40 secondi: Rendiamo il suicidio una cosa che si possa discutere e prevenire



Nel tempo necessario per lavarsi i denti al mattino, una persona si è suicidata. Nel tempo necessario per riempire un bollitore o una caffettiera, un'altra è morta. È una statistica sconcertante. Ogni 40 secondi in tutto il mondo, la vita di qualcuno finisce in questo modo.¹ Per ogni persona che muore, circa 20 sopravvivono a un tentativo di suicidio.²

Il suicidio è un problema di salute globale. Ma spesso non viene discusso apertamente. Il silenzio, o anche i toni sommessi, possono aumentare lo stigma. Ciò può far sì che le persone sopravvissute a un tentativo di suicidio o che hanno perso qualcuno per suicidio provino vergogna. Invece, è importante mostrare agli altri che è importante per noi. Ascolteremo queste persone senza giudicare e le aiuteremo a ottenere assistenza quando ne avranno bisogno.

Vi chiedete cosa dovrete dire o fare se siete preoccupati per qualcuno? Volete proporre assistenza nella vostra comunità? Ecco alcune idee su come farlo.

Riconoscete i segnali di pericolo

Quando qualcuno sta pensando di suicidarsi, potrebbe minacciare di farlo e cercare metodi e mezzi. Potrebbero dire cose del tipo: "Non mancherò a nessuno quando non ci sarò più". Potrebbero dire addio alla famiglia e agli amici e regalare cose a cui tengono.⁴ Potreste anche notare sbalzi d'umore estremi, aumento dell'ansia o della rabbia.^{5,6}

Ci sono anche alcuni fattori di rischio da conoscere:⁴

- Vivere la depressione o un disturbo da uso di sostanze
- Sopravvivere a un precedente tentativo di suicidio
- Essere socialmente isolati
- Soffrire una malattia o avere un dolore
- Aver subito abusi, traumi, guerre, violenze o discriminazioni
- Vivere un grave disagio come una rottura o la perdita di una persona cara



Il suicidio è il **quarta causa** di morte per le persone di età compresa tra 12 e 29 anni.²

.....
**1 persona
su 100**

muore per suicidio.³

**Conoscete qualcuno
che è stato più isolato
ultimamente?**

**Interessatevi alle sue
condizioni.**

La pandemia ha reso più difficile stare al passo con le relazioni. Contattare qualcuno può fare una grande differenza.

Cercate dei modi per aiutare nella tua comunità

Ponderate l'idea di fare volontariato presso un'organizzazione per la prevenzione del suicidio. Potrebbero aver bisogno di persone che rispondano al telefono. Potreste anche essere in grado di offrire supporto in altri modi, ad esempio diffondendo la consapevolezza in occasione di eventi della comunità. Cercate anche altre organizzazioni che possano aiutare le persone a rischio. Le organizzazioni giovanili, le opportunità di tutoraggio e i programmi di recupero possono essere buoni posti di contatto.

Preparatevi ad avere conversazioni difficili

Se pensate che qualcuno stia pensando di suicidarsi, chiedeteglielo. Chiedere direttamente a qualcuno: "Hai pensato di farti del male o di ucciderti?" non lo istigherà a farlo. È importante parlare e ascoltare con compassione senza giudicare. Il suicidio è prevenibile.^{4,6} Non date lezioni sul valore della vita e non dite loro se il suicidio è giusto o sbagliato.⁶ Ascoltate. Potete porre domande se necessario, ma assicuratevi di non interrompere.⁶

Con maggiore consapevolezza e sforzi per prevenire il suicidio, non dovremo perdere una persona ogni 40 secondi. Dedicate un momento per valutare cosa potreste fare per apportare un cambiamento positivo.

Insieme possiamo fare la differenza.

Richiedete un'assistenza professionale

Se la persona vi chiede di mantenere il segreto, spiegate perché è importante ricevere subito le cure di cui ha bisogno. Mentre parlare con voi può essere utile per loro, non dovete fare tutto da soli. Incoraggiate la persona con cui state parlando a richiedere l'aiuto di un professionista. Potrebbero parlare con un medico o un professionista della salute mentale.⁴ Se temete che questa persona sia in pericolo, non lasciatela sola. Rivolgetevi a una linea di emergenza o ai servizi di emergenza per cercare aiuto e rimuovete tutto ciò che potrebbe utilizzare per farsi danno.^{4,6}



Scansionate questo codice per trovare maggiori informazioni sulla prevenzione del suicidio all'indirizzo **livewell.optum.com**. Immettete il codice di accesso della vostra compagnia per iniziare.



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

Questo programma non deve essere utilizzato in casi di emergenza o di necessità di cure urgenti. Nel caso di un'emergenza, chiamate il 911 o recatevi al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Consultati con il tuo dottore per necessità terapeutiche, cure o medicine specifiche. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze giuridiche per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum o le sue associate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al destinatario (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a cambiamenti. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.