



10 settembre  
**Giornata mondiale  
per la prevenzione  
del suicidio**

**Conosci qualcuno che si è isolato  
più del solito ultimamente?**

Tienilo d'occhio. Tendere la mano  
può fare la differenza.

**Oltre  
700.000**

persone si suicidano ogni anno<sup>1</sup>



## Insieme possiamo fare la differenza

Il suicidio è un problema di salute globale. Nessuno vuole credere che qualcuno a cui tiene possa togliersi la vita. Eppure ogni anno centinaia di migliaia di persone si suicidano e molte altre tentano di farlo.<sup>1</sup> Nella fascia compresa tra i 15 e i 29 anni di età, il suicidio è la quarta causa di morte a livello globale.<sup>2</sup> Il suicidio si può prevenire, ma lo stigma persistente scoraggia molte persone dal cercare aiuto. Molti dei sopravvissuti a un tentato suicidio o di chi ha perso qualcuno a causa del suicidio sono riluttanti a condividere le proprie esperienze perché provano vergogna, senso di colpa, imbarazzo e solitudine. Aiutiamo ad avviare la conversazione per aumentare la consapevolezza e incoraggiare più persone a ricevere sostegno prima che sia troppo tardi.

### Riconosci i campanelli d'allarme

- Minacciare autolesionismo e cercare dei modi per farlo
- Fare affermazioni del tipo: "Non mancherò a nessuno quando non ci sarò più"
- Dire addio e regalare le cose a cui si tiene
- Vivere drammatici sbalzi d'umore, agire in modo sconsiderato, chiudersi in se stessi, provare ansia e mostrare rabbia

### Riconosci i fattori di rischio

- Convivere con depressione o disturbo da uso di sostanze
- Essere sopravvissuti a un precedente tentato suicidio
- Isolarsi a livello sociale
- Soffrire di malattie o dolore cronici
- Essere sopravvissuti ad abusi, traumi, guerre, violenze o discriminazioni
- Dover affrontare un grave disagio, come una rottura o una perdita

# Ecco alcuni modi in cui essere d'aiuto



## Offri aiuto alla tua comunità

Considera di fare volontariato presso un'organizzazione per la prevenzione del suicidio. Potrebbero aver bisogno di persone che rispondano al telefono, alle chat e agli SMS. Potresti anche offrire sostegno sensibilizzando la tua comunità durante gli eventi. Cerca anche altre organizzazioni che aiutano le persone a rischio. Organizzazioni giovanili, opportunità di tutoraggio e programmi di recupero.



## Preparati a un discorso serio

Se pensi che qualcuno stia considerando il suicidio, fagli sapere che sei preoccupato e chiediglielo direttamente. Chiedere gentilmente “Hai pensato di farti del male o di ucciderti?” non rende loro l'idea. Piuttosto, dimostragli che ci tieni e che sei aperto ad ascoltarli parlare delle loro sensazioni ed esperienze.

Quando parlano, ascolta con compassione, senza giudizio e senza interromperli. Fagli sapere che ci tieni e che vuoi aiutarli a ricevere un sostegno a livello professionale.



## Ottieni un aiuto professionale

Per quanto il tuo sostegno sia prezioso, incoraggiali a chiedere aiuto a un professionista, magari rivolgendosi a un medico, a un professionista della salute mentale o a uno specialista nella prevenzione del suicidio. Se temi che corrano un pericolo immediato, non lasciarli soli. Chiedi aiuto a una linea anticrisi o ai servizi di emergenza e rimuovi tutto ciò che potrebbe essere utilizzato per ferire o ferirsi.

<sup>1,2</sup>World Health Organization (WHO), “Suicide.” Pubblicato il 28 agosto 2023.

988 Suicide & Crisis Lifeline. “Help someone else.” Consultato il 19 giugno 2024

Mind, “Coping after a suicide attempt.” Pubblicato a ottobre 2023.

NAMI, “Suicide Prevention.” Consultato il 19 giugno 2024.

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide.” Consultato il 19 giugno 2024.

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide Fact Sheets.” Consultato il 19 giugno 2024.

OMS, “Do you know someone who may be considering suicide?” Consultato il 16 giugno 2024.

OMS, “Suicide rates.” Consultato il 15 giugno 2024.