

**#COSA PUOI FARE
SE PENSI CHE QUALCUNO CHE CONOSCI STIA
PENSANDO DI UCCIDERSI**

Se hai la sensazione che un amico o un familiare possa avere pensieri suicidi, non sottovalutare la cosa, anzi, se possibile, cerca di affrontare la questione.

È sbagliato ritenere che parlare dell'argomento con qualcuno animato da intenzioni suicide lo porti poi a togliersi davvero la vita. Molte persone sopravvissute a tentativi di suicidio riferiscono che mancava loro qualcuno che «semplicemente le stesse ad ascoltare». Prestare ascolto non è però così semplice. Può essere utile avvicinarsi alla persona che ha bisogno di sfogarsi con l'atteggiamento di chi desidera capire che cosa prova, astenendosi dal formulare giudizi. I pensieri suicidi vanno accolti con la massima cautela possibile.

Qualche suggerimento per poter affrontare meglio una situazione di questo tipo:

- Non giudicare mai i pensieri dell'altro, non sminuirli, non far sentire l'altro anormale perché li ha. Cerca di entrare in empatia con il suo sentire, così potrà aprirsi con meno difficoltà perché si sentirà accolto e compreso.
- Prenditi e concedi tutto il tempo che vi serve per poter dialogare. Se in un determinato momento non puoi, fai sapere al tuo interlocutore quando ci potrai essere, dagli un appuntamento in cui sei certo di poterti dedicare al suo ascolto.
- Mentre lo ascolti concentrati sul suo sentire, non sui fatti cercando a tutti i costi di trovare una soluzione. È importante sapere che difficilmente si riuscirà a risolvere i problemi di chi ci sta di fronte e che non si è tenuti a farlo, ma già solo il fatto di essere compresa e ascoltata dà sollievo alla persona in difficoltà.
- Se non riesci a sopportare il peso di un dialogo a sfondo suicidario, chiedi a tua volta aiuto a qualcun altro.


TelefonoAMICOItalia

**È umano
non sentirsi sempre OK.**

**Sei in difficoltà e hai
bisogno di parlarne?**

**NOI CI SIAMO.
TI ASCOLIAMO.**



 **02 2327 2327**
ogni giorno dalle 10 alle 24

 **324 011 72 52**
ogni giorno dalle 18 alle 21

 **mail@micaTAI**
su www.telefonoamico.it


TelefonoAMICOItalia

**10 SETTEMBRE
GIORNATA MONDIALE PER LA
PREVENZIONE DEL SUICIDIO**

**NON
PARLARNE
È 1 SUICIDIO**

Oggi ricorre la Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Dai dati dell'OMS emergono numeri impressionanti: nel mondo quasi un milione di suicidi ogni anno, in media uno ogni 40 secondi, mentre ogni tre secondi si registra un tentativo di suicidio.

Questi dati sono in crescita e ci fanno capire quanto questa tematica sia rilevante e possa toccare direttamente o indirettamente ognuno di noi.

Con questa iniziativa TELEFONO AMICO ITALIA vuole ricordare a chiunque stia vivendo una fase di disagio profondo che non si deve tenere tutto dentro: parlarne aiuta!

Pensare di farla finita non è un motivo di vergogna e non ci deve fare pensare che non siamo "normali". I pensieri suicidi sono parte delle crisi molto profonde, è fondamentale non sottovalutarli né fingere di non averli.

Quando ci troviamo di fronte a una sofferenza per noi molto grande, spesso pensieri come «Voglio uscire da questa situazione!», «Non ce la faccio più!», «Per cosa vale la pena continuare a vivere?», «La cosa migliore sarebbe non esserci più», «Se non ci fossi, starebbero tutti molto meglio» diventano assillanti nella nostra testa.



In un primo momento, può sembrare spaventoso e iniziamo a pensare: «Sto impazzendo?», «Cosa mi sta accadendo?», «A cosa porteranno mai questi pensieri?».

È normale e comprensibile sentirsi insicuri e non sapere come affrontare il discorso, temiamo di spaventare chi ci ascolta. La parola «suicidio» fa paura. Ma dopo esserci aperti e sfogati, solitamente, ci si sente più sollevati. Parlare aiuta perché serve a far ordine tra i pensieri.

La maggior parte delle persone che attraversano una crisi esistenziale con pensieri suicidi soffrono anche della solitudine che deriva dalla paura di confidarsi. Cercare il dialogo e rompere l'isolamento procura in genere un enorme sollievo e maggiore sicurezza. Spesso, in questo modo, l'insistenza dei pensieri suicidi diminuisce.

È importante, quindi, darsi la possibilità di cercare qualcuno che ci ascolti: che sia un familiare, un amico, un conoscente; oppure un volontario di Telefono Amico Italia, preparato ad ascoltarci, ad ascoltare le nostre emozioni e i nostri pensieri, anche i più bui, senza giudicarli né giudicarci.

**NON parlarne
è 1 suicidio**

800.000

**i suicidi che avvengono ogni
anno nel mondo**

4000

**i suicidi che avvengono ogni
anno in Italia**

200

**i giovani under 24 che ogni
anno si suicidano in Italia**