

GIORNATA MONDIALE PER LA PREVENZIONE DEL SUICIDIO 2019

Piccolo vademecum

Prevenzione

Le richieste di aiuto per le malattie mentali possono aiutare a prevenire diversi casi di suicidio. Poiché la depressione e l'abuso di sostanze sono legate al suicidio, ricevere il trattamento per questi disturbi può aiutare a prevenire eventi tragici.

Il malessere associato alla malattia mentale può impedire alle persone di chiedere ed accettare l'aiuto necessario; la volontà di parlare apertamente della depressione e del suicidio con un amico, un familiare o un collega può essere il primo passo per ricevere ed ottenere l'assistenza necessaria per prevenire atti suicidi. Se conoscete qualcuno che ritenete possa essere a rischio, assicuratevi di:

Ascoltare con sincera preoccupazione i loro sentimenti. Non date consigli, ma fate loro sapere che non sono soli.

Condividete i vostri sentimenti con loro. Se ritenete che possano prendere una decisione imprudente, dite che vi interessa. Hanno bisogno di sapere che sono importanti per voi e che vi preoccupate.

Chiedete in modo delicato se hanno pensato al suicidio. Se sentite che non potete fare la domanda, trovate qualcuno che ne sia in grado.

La ricerca aiuta a determinare quali fattori possono essere modificati per poter prevenire il suicidio e quali interventi sono adatti a gruppi specifici di persone. Prima di essere messi in pratica, i programmi di prevenzione dovrebbero essere testati attraverso la ricerca per determinare la loro sicurezza ed efficacia.

Per esempio, poichè la ricerca ha dimostrato che disturbi mentali e tossicodipendenza sono i principali fattori di rischio per il suicidio, molti programmi si concentrano anche sulla cura di queste patologie, rivolgendosi direttamente anche al rischio di suicidio.

Gli studi hanno dimostrato che un certo tipo di psicoterapia, chiamato terapia cognitiva, ha ridotto il tasso di tentativi ripetuti di suicidio del 50 per cento in un anno di procedura. Un precedente tentativo di suicidio è tra i forti predittori di un episodio successivo e la terapia cognitiva aiuta a far considerare a chi tenta il suicidio delle azioni alternative quando sorgono pensieri di autolesionismo.

Un trattamento chiamato terapia comportamentale dialettica ha ridotto della metà i tentativi di suicidio rispetto ad altri tipi di terapia nelle persone con disturbo di personalità borderline (un disturbo grave di regolazione dell'emozione).

Cosa devo fare se penso che qualcuno sia a rischio di suicidio?

Se pensi che qualcuno sia a rischio, non lasciarlo mai da solo. Cerca di ottenere che la persona cerchi immediato aiuto dal suo medico o al pronto soccorso del più vicino ospedale, o chiami il 118. Impediscigli l'accesso alle armi da fuoco o ad altri strumenti di potenziale suicidio, inclusi i farmaci.

Stile di vita e attenzioni da sviluppare.

Non c'è sostituto a un aiuto professionale quando si tratta di curare pensieri suicidi e prevenire il suicidio, ma ci sono alcune attenzioni che se messe in atto possono ridurre il rischio. Uno consiste nell'avere un forte sostegno dalle persone vicine, siano esse familiari, amici o membri della vostra Chiesa.

Anche la pratica religiosa è stato dimostrato che è in grado di ridurre il rischio di suicidio.

Se siete voi ad essere a rischio, è importante osservare i seguenti consigli:

Andate ai vostri appuntamenti. Non saltate le sedute di terapia o gli appuntamenti dal medico. Andate ai vostri appuntamenti, anche se non volete o non vi sentite.

Prendete i farmaci secondo le istruzioni. Anche se vi sentite bene, resistete alla tentazione di saltare la somministrazione, perchè i pensieri suicidi possono tornare. Potreste inoltre avvertire sintomi di astinenza da interruzione improvvisa di antidepressivo o di altri farmaci.

Cercate informazioni sulle vostre condizioni. Imparare a conoscere la vostra condizione vi mette in grado di responsabilizzarvi e motivarvi al piano di trattamento. Se avete la depressione, per esempio, imparate qualcosa sulle cause e i trattamenti.

Prestate attenzione ai segnali di avvertimento. Lavorate con il medico o il terapeuta per conoscere quello che potrebbe determinare i pensieri suicidi.

Stendete un piano in modo da sapere cosa fare in caso di rischio.

Rivolgetevi al vostro medico o terapeuta se notate variazioni del vostro stato. Considerate di coinvolgere i familiari o gli amici nel controllare i segnali di pericolo.

Diventate attivi. L'attività fisica e l'esercizio fisico è dimostrato che sono in grado di ridurre i sintomi della depressione. Prendete in considerazione il camminare, fare jogging, nuoto, giardinaggio o un'altra forma di esercizio che vi piace.

Evitate droghe e alcol, che possono peggiorare i pensieri suicidi e farvi sentire meno inibiti, il che significa che è più probabile che agiate d'impulso.

Chiedete l'aiuto di un gruppo di sostegno. Una serie di organizzazioni sono a disposizione per aiutarvi a far fronte al suicidio e per riconoscere che ci sono molte opzioni nella vita diverse dal suicidio.

Se pensate di poter agire d'impulso a seguito di pensieri suicidi, sbarazzatevi immediatamente di tutti i mezzi possibili per suicidarsi come armi da fuoco, coltelli o farmaci pericolosi. Se assumete farmaci che hanno un potenziale di sovradosaggio, chiedete a un familiare o un amico di darvi i farmaci come prescritto.

Seguite il trattamento di cui avete bisogno. Se non trattate la causa sottostante, i pensieri suicidi possono ritornare. Potete sentirvi in imbarazzo a farvi curare per i problemi di salute mentale, ma seguire il giusto trattamento per la depressione, l'abuso di sostanze o un altro problema di fondo vi farà sentire partecipi della vostra vita e aiuta a proteggervi.

Stabilite la vostra rete di sostegno. Può essere difficile parlare dei sentimenti suicidi ad amici e familiari, perchè potrebbero non capire a fondo il vostro problema; parlare con loro tuttavia vi permette di essere sicuri che ci siano quando ne avrete bisogno. Potreste anche voler ottenere aiuto dalla vostra Chiesa, i gruppi di sostegno o le risorse della comunità.

Imparate a conoscere i segnali di allarme e decidete quali misure adottare con anticipo. Può aiutare scrivere la procedura da portare a termine se cominciate ad avvertire pensieri suicidi. È consigliabile stendere un piano scritto insieme un medico specialista in igiene mentale o una persona amata. Un piano o un contratto scritto può aiutarvi a fare la cosa giusta quando non avete un consiglio migliore.

Ricordate, i pensieri suicidi sono temporanei. Se vi sentite senza speranza o pensate che non valga più la pena vivere la vita, ricordate che queste sensazioni passeranno. Fate un passo alla volta e non agite impulsivamente.

Lavorate per recuperare il vostro punto di vista e la vita andrà meglio.

Per qualunque necessità, contattare il

CENTRO DI SALUTE MENTALE DI BRINDISI – SAN VITO DEI NORMANNI
(piazza A. Di Summa, Brindisi) 0831510864