

Aprirsi: Avviare un dialogo approfondito

A volte è chiaro quando una persona a cui tieni ha bisogno di sostegno. Ma spesso non è così.

Molte persone non si sentono a proprio agio a parlare di ciò che stanno realmente vivendo nella propria vita e nella propria mente. Potrebbero temere che tu li stimi di meno. Potrebbero pensare che parlarne con te ti darebbe un peso. Potrebbero dirsi che è solo una fase e che possono farcela da soli o con qualcos'altro.

Ma andando oltre i saluti di cortesia – “Ciao, come va?” “Io bene. Tu?” – e incoraggiare qualcuno ad aprirsi può fare davvero la differenza nella vita di una persona.

Parlare con un alleato fidato può aiutare queste persone a elaborare le proprie emozioni e ad acquisire una visione d'insieme e sentirsi connessi e sostenuti – tutti elementi essenziali per la salute mentale e il benessere.

Un ottimo modo per iniziare è parlare di qualcosa che stai vivendo. A volte condividere le proprie esperienze aiuta qualcun altro a sentirsi più sicuro nel condividere le proprie.

Puoi anche fargli sapere che tieni a loro e che sei lì se mai avessero bisogno di parlare di qualcosa di difficile.

Potrebbero anche aver bisogno di una piccola spinta. **Ecco 10 domande aperte per avviare una conversazione autentica.**



1. C'è qualcosa che hai fatto ultimamente che ti fa sentire davvero bene?
2. A cosa hai pensato in questi giorni?
3. Come ti senti ultimamente?
4. Cosa ti aiuta a stare meglio quando le cose si fanno difficili?
5. C'è qualcosa di cui vorresti parlare? Sono tutt'orecchie.
6. Se potessi cambiare qualcosa della tua vita in questo momento, cosa sarebbe?
7. Come vanno [lavoro, scuola, rapporti personali]?
8. Per cosa ti senti grato in questi giorni?
9. C'è qualcosa che non vedi l'ora di fare?
10. C'è qualcosa di nuovo che vorresti provare?

Fonti:

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health America. [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#).

Mental Health America. [Just checking in on friends](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

Region Five. [Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#).

World Health Organization (WHO). [Suicide](#). 25 marzo 2025.

Better Health Channel. [Talking through problems](#).