

Il suicidio può colpire chiunque, anche chi sembra avere un buon sostegno

È difficile immaginare che una persona a cui tieni possa togliersi la vita. Ma sono tante le persone in tutto il mondo che lo fanno, spesso senza preavviso.

I loro cari, i colleghi e i membri della comunità restano affranti dal dolore. Molti provano una serie di emozioni complesse: incredulità, tristezza, rabbia. Alcuni, soprattutto le persone a loro più vicine, si sentono in colpa e si chiedono se in qualche modo avrebbero dovuto saperlo e fare qualcosa per impedirlo.

Ma nessuno può prevedere chi potrebbe tentare il suicidio o morirne. E se qualcuno tenta il suicidio, la colpa non è di nessuno. Molte persone che tentano il suicidio lo fanno impulsivamente, senza alcun preavviso.

Tuttavia, possiamo tutti fare di più per creare ambienti di sostegno in cui chi si sente disperato sappia di non essere solo. La Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio si celebra ogni anno il 10 settembre per sensibilizzare l'opinione pubblica e promuovere le attività di prevenzione.

Chi è a rischio?

Il suicidio colpisce ogni parte del mondo e persone di ogni età, estrazione e condizione. È collegato a:

- Condizioni di salute mentale quali depressione, ansia, disturbo da stress post-traumatico e disturbi da abuso di alcol o sostanze
- Principali fattori di stress della vita, quali problemi finanziari, relazionali o legali
- Condizioni mediche croniche e dolore
- Affrontare una calamità, subire una violenza, un abuso o una perdita e vivere con un senso di isolamento
- Appartenere a un gruppo che subisce discriminazioni, come rifugiati, immigrati, persone di colore o LGBTQ+
- Ideali culturali o religiosi
- Scontare una pena in carcere
- Storia familiare di suicidio



10 settembre

Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio

Tuttavia, molte persone che rientrano in una o più di queste categorie non tentano mai il suicidio, mentre altre che non sono presenti nell'elenco sì. È difficile sapere chi è a rischio. Potrebbe trattarsi di un collega che sembra felice e che sta vivendo la vita al meglio, di un caro amico che è sempre pronto ad aiutare gli altri o di qualcun altro. Lo stigma e i tabù spesso frenano le persone a chiedere sostegno anche quando ne hanno più bisogno.

Ecco perché è davvero importante capire cos'è il suicidio e come sostenere chi magari ci sta pensando.

Mostra compassione

Uno dei passi più importanti è parlare di più di salute mentale e benessere. Far sapere ai tuoi cari che sei un porto sicuro a cui rivolgersi può fare molto per aiutarli a sentirsi connessi e supportati.

Essere aperti riguardo alle proprie difficoltà può anche aiutare gli altri a sentirsi più a loro agio nel condividere le loro.

Individua i campanelli d'allarme

Ascolta attentamente ciò che dicono i tuoi cari e gli altri, senza esprimere giudizi. Se parlano di sentirsi inutili, di voler morire, di non avere una ragione per vivere, di suicidarsi o di vendicarsi, questi sono campanelli d'allarme.

Anche il loro comportamento può essere il segnale di pensieri suicidari, come sbalzi d'umore estremi, dormire troppo o troppo poco, regalare oggetti di valore, isolarsi o aumentare il consumo di alcol o droghe.

Offri sostegno

Se noti questi tipi di segnali o hai solo la sensazione che siano in difficoltà, parlagliene. Chiedigli come si sentono e fagli sapere che sei lì per ascoltarli senza giudizio. Va bene anche chiedere gentilmente se stanno pensando al suicidio. (Per suggerimenti su come parlare di benessere, leggi "Aprirsi: Avviare un dialogo approfondito" negli strumenti di questo mese.)

In base a ciò che dicono (o non dicono), fagli sapere che tieni a loro e che sei preoccupato per il loro benessere.

Per quanto ti riguarda, ricorda che non sei lì per risolvere ogni cosa, ma pere essere qualcuno su cui possono contare, così da farli sentire meno soli e più supportati.

Se temi che possano essere disperati o pensare al suicidio, concentrati su come aiutarli a sentirsi supportati facendo al contempo del tuo meglio per tenerli al sicuro. Ad esempio, resta con loro finché non sei certo che siano al sicuro o finché non sei con qualcuno che possa sostenerli. Se possibile, allontana le sostanze o gli oggetti che potrebbero utilizzare per farsi del male.

Incoraggiali a rivolgersi a un medico o a un professionista della salute mentale che possa aiutarli a rimanere al sicuro e a trovare il sostegno di cui hanno bisogno.

Se tu o qualcuno che conosci siete in crisi, cerca un punto di sicurezza e fatti aiutare subito. **Se tu o qualcuno che conosci è in pericolo immediato, chiama il numero di emergenza locale.**

* Il servizio offre servizi telefonici disponibili in inglese e spagnolo collegati in tempo reale coi centri anticrisi e utilizza Language Line Solutions per offrire servizi di traduzione in oltre 250 lingue aggiuntive per chi chiama il 988.

Fonti:

Cleveland Clinic. [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). 22 luglio 2024.

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

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

Mental Health UK. [Suicide](#).

Organizzazione Mondiale della Sanità. [Suicide](#). 25 marzo 2025.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi nazionali. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

WF17894914 146531-062025 OHC