



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

# In caso di pensieri suicidali: parlare può salvare

Informazioni per le persone interessate e i  
loro familiari

Vi sentite senza forze o lasciati soli? Avete la sensazione che nulla abbia più senso? Oppure siete seriamente preoccupati per qualcuno?

Molte persone vivono periodi di insicurezza. Sia che siate direttamente o indirettamente coinvolti, in qualità di familiari, i pensieri suicidali vanno sempre presi sul serio. Cercate aiuto. Parlarne con qualcuno può aiutare a riacquistare fiducia.

[www.parlare-puo-salvare.ch](http://www.parlare-puo-salvare.ch)

Chiunque nel corso della vita deve fare i conti con delle crisi. Per fortuna, nella maggior parte dei casi si tratta di fasi passeggero. Quando attraversiamo un periodo di grande sofferenza particolarmente lungo o viviamo un evento traumatico, spesso la nostra testa si popola di pensieri come: «Non ce la faccio più!», «Per cosa vale la pena continuare a vivere?».

Questi pensieri non devono essere un motivo di vergogna né devono indurre a credere che si stia impazzendo. Tuttavia, purtroppo la suicidalità è ancora un tema innominabile, un tabù. Spesso le persone hanno parecchia difficoltà ad aprirsi e ad esprimere i propri sentimenti. Ad ogni modo è importante prenderli sul serio e parlarne con qualcuno tempestivamente. Prima lo si fa e meglio è.

### **Parlare può salvare**

I pensieri suicidali costituiscono una reazione frequente alle crisi esistenziali, ma si manifestano con intensità diversa a seconda delle persone. Il pericolo risiede nel fatto che in situazioni di grande sofferenza si può sviluppare una sorta di «visione a tunnel», una condizione in cui i pensieri assumono quasi vita propria. Molti di coloro che ci sono passati riferiscono che la loro percezione si è improvvisamente annebbiata, con una conseguente perdita di lucidità e del controllo sulle proprie azioni.

In situazioni del genere, anche episodi apparentemente poco importanti possono sfociare in un tentativo di suicidio, anche se in realtà non si vorrebbe porre fine alla propria vita, ma «solo» alla sofferenza. Per evitare di arrivare fino a questo punto, è utile parlare il prima possibile con qualcuno delle proprie angosce e dei propri sentimenti.

Parlare aiuta perché è importante sapere che qualcuno ci sta ascoltando e perché serve a far ordine tra i pensieri e ad aprire nuove prospettive. Esternando i propri pensieri suicidali, si riduce il rischio che questi prendano il sopravvento e si metta in atto un tentativo concreto. Parlare, quindi, può salvare la vita. Pertanto è importante parlare con una persona, quando si ha il sospetto che quest'ultima stia mettendo in discussione la propria vita.

## Sono in crisi

### **Non arrendetevi: le crisi suicidarie passano**

Anche se ci sono momenti in cui sembra che il dolore e le disgrazie non abbiano mai fine, da numerosissimi colloqui con persone che hanno vissuto simili esperienze, emerge chiaramente che le fasi caratterizzate da pensieri suicidali e situazioni di stress particolarmente dolorose prima o poi passano. Queste fasi sono spesso correlate a gravi problemi esistenziali, rapporti in crisi o situazioni di mobbing. Sovente, con il passare del tempo si iniziano a intravedere soluzioni, i sentimenti cambiano e si verificano situazioni positive inaspettate, anche se difficilmente si riesce a crederci durante la crisi. In genere, chi sopravvive a un tentativo di suicidio è felice di essere ancora vivo.

Quando dei pensieri suicidali vi affliggono, cercate di non rimanere soli. In caso di emergenza, una persona di fiducia appartenente alla cerchia delle conoscenze personali, il vostro medico o anche il pronto soccorso di un ospedale della vostra regione possono essere di aiuto

Se non vi sentite compresi al primo tentativo di conversazione, rivolgetevi a un'altra persona o istituzione.

## Qualcuno mi preoccupa

Se scoprite o sospettate che una persona a voi vicina sta pensando al suicidio, parlatene con lei. È sbagliato ritenere che affrontare l'argomento con una persona animata da pensieri suicidali la porti poi a togliersi davvero la vita. Al contrario, parlarne può costituire una valvola di sfogo e dare nuova forza: «Finalmente qualcuno dà ascolto alla mia insopportabile disperazione!». Approfittate di un momento di calma per parlarne a quattr'occhi. Questo aiuta ad esprimersi. Se siete insicuri o non vi sentite pronti ad affrontare una simile discussione, rivolgetevi a una delle istituzioni menzionate in questo volantino. Esse potranno offrirvi una consulenza nella massima discrezione e aiutarvi.

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 e le apre nuove prospettive.

## Cercate aiuto

Di seguito potete trovare semplici strumenti di aiuto per i momenti di crisi o se doveste preoccuparvi per qualcuno. Se lo desiderate, vi saranno indicati i passi successivi su dove chiedere e come ricevere aiuto.

### **Un orecchio pronto ad ascoltare tutti: il Telefono Amico**

A volte si desidera parlare con qualcuno mantenendo l'anonimato: tel. 143 (24 ore su 24.).

Consulenza disponibile anche via e-mail e chat: [www.143.ch](http://www.143.ch).

### **Per bambini e adolescenti: consulenza + aiuto 147 di Pro Juventute**

Consulenza professionale per domande, problemi e situazioni di emergenza – Numero 147 per chiamate (24 ore su 24) ed SMS, [www.147.ch](http://www.147.ch) per e-mail e chat.

Il sito Internet [www.parlare-puo-salvare.ch](http://www.parlare-puo-salvare.ch) fornisce un panorama esaustivo sul tema, fornisce consigli concreti su come affrontare l'argomento e altre indicazioni utili per aiutare sé stessi e gli altri. Inoltre, il sito include un elenco di indirizzi con le varie proposte di aiuto in tutti i cantoni.

Associazione familiari e amici delle persone con disagio psichico	<a href="http://www.vaskticino.ch">www.vaskticino.ch</a>
Auto-Aiuto Svizzera	<a href="http://www.autoaiutosvizzera.ch">www.autoaiutosvizzera.ch</a>
Salute Psi	<a href="http://www.salutepsi.ch">www.salutepsi.ch</a>
Come stai: suggerimenti su come condurre un colloquio, indirizzi e offerte	<a href="http://www.come-stai.ch">www.come-stai.ch</a>
Info Giovani: sito dell'amministrazione cantonale che si rivolge, con modalità diverse, ai giovani	<a href="http://www4.ti.ch/generate/infogiovani">www4.ti.ch/generate/infogiovani</a>

### **Tessera d'emergenza**

Le istituzioni che figurano sulla tessera sono pronte ad ascoltarvi 24 ore su 24 e offrono un aiuto immediato, non solo alle persone in crisi ma anche ai familiari.

Portate questa tessera sempre con voi, sta perfettamente in qualsiasi portafoglio! Aggiungete i numeri dei vostri contatti personali in caso di emergenza. Se non sapete più come andare avanti, chiamate!

# Tessera d'emergenza da stampare e ritagliare personalmente

## I miei numeri di emergenza

### Contatti di emergenza personali

Servizio di pronto soccorso medico:

Medico di famiglia:

Il mio terapeuta:

La mia persona di fiducia:

### Servizi di emergenza: 24 ore su 24

Numero europeo d'emergenza / Polizia **112**

Ambulanza / Servizio sanitario **144**

Centro tossicologico **145**

### Consulenza e aiuto

#### SERVIZI DI EMERGENZA PER BAMBINI E ADOLESCENTI

N° di telefono (24 ore su 24 ore) e SMS **147**

E-mail e chat **www.147.ch**

#### PER ADULTI

N° di telefono (24 ore su 24 ore) e SMS **143**

E-mail e chat **www.143.ch**





Il presente volantino è stato realizzato nel quadro del Piano d'azione nazionale prevenzione del suicidio e del programma di promozione «Offerte di sgravio per i familiari assistenti 2017-2020»

I contenuti di questo volantino sono stati validati da esperti nella prevenzione dei suicidi. Le basi per questo testo sono state messe a disposizione da Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

## **IMPRESSUM**

### **EDITORE**

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

### **CONTATTO**

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Casella postale

CH-3003 Berna

### **SUPPORTO REDAZIONALE / EDITORIALE**

advocacy ag

### **CONCETTO GRAFICO E LAYOUT / IMPAGINAZIONE**

moxi ltd.

### **DATA DI PUBBLICAZIONE**

Ottobre 2021

### **ORDINAZIONE**

UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna

[www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)

Numero di ordinazione: 316.764.i

### **VERSIONI LINGUISTICHE**

Questa pubblicazione è disponibile in tedesco, francese e italiano.

### **VERSIONE DIGITALE**

Tutte le versioni linguistiche della presente pubblicazione sono disponibili in formato PDF:

[www.parlare-puo-salvare.ch](http://www.parlare-puo-salvare.ch)

[www.ufsp.admin.ch/prevenzionedelsuicidio](http://www.ufsp.admin.ch/prevenzionedelsuicidio)

[www.bag.admin.ch/familiari-prestano-assistenza-impulsi](http://www.bag.admin.ch/familiari-prestano-assistenza-impulsi)