

## Prevenire il suicidio si può.

Il 10 settembre è la giornata mondiale dedicata alla prevenzione del suicidio: argomento ancora tabù ma che andrebbe affrontato per arginare questa tragedia; mentre il terzo sabato di novembre è la giornata mondiale dedicata ai *survivors*, ossia a coloro che hanno perso un caro per suicidio. Nell'affrontare questo tema occorre molta sensibilità ad indirizzarsi ai sentimenti che spesso sono molto privati, raramente confidati dai soggetti che li vivono.

Nell'ambito della prevenzione del suicidio, l'importanza di esserci significa andare al di là di tanti fattori di rischio che spesso si annoverano: i problemi relazionali, i problemi familiari, i problemi della salute mentale, gli abusi fisici e sessuali, il ruolo della patologia fisica, i precedenti tentativi di suicidio. Va ricordato che per ogni suicidio ci sono sei *survivors*: persone che vengono intaccate per aver perso un caro a causa del suicidio. Nuovi dati della letteratura ci dicono che assolutamente non sono sei ma, invece, sono addirittura superiori alle cento unità: se andiamo a ravvisare per coloro che sperimentano l'aver perso una persona che conoscevano più o meno intimamente, sono molti di più dei familiari che normalmente vengono considerati. A fronte di ottocentomila suicidi che si verificano ogni anno nel mondo, vi è una popolazione di *survivors* estremamente più grande.

Analizzare come questi fatti possano pesare sulla società, sulla qualità di vita, sul fatto che molte volte queste storie hanno un andamento cronico, si risolvono ed hanno dei tempi diversi, rispetto ai lutti tradizionali. L'*American Suicidary Association* dice che sperimentare la perdita di un caro per suicidio equivale all'esperienza di un campo di concentramento, per denotare il notevole impatto. Il suicidio può essere un atto personale ma se ne sentono gli effetti: la società *in primis* quando si trova a confrontarsi per perdite per suicidio, identificare delle lesività nelle classi scolastiche, negli ambienti di lavoro, negli ambienti di aggregazione, quando va sui giornali, quando viene in un qualche modo posta l'attenzione dai mass media.

A volte ci viene chiesto come confrontarci con i bambini che perdono un caro o un genitore per suicidio: è una tematica estremamente delicata. Il suicidio si può prevenire: impariamo i segnali d'allarme e, probabilmente, riusciremo a salvare delle vite. Spesso ci sono dei segnali di tipo verbale: c'è chi lo dice in maniera più o meno velata, "non vivo più, mollo tutto, voglio morire". Ci sono dei segnali più comportamentali: alterazione dei ritmi del sonno, dell'appetito, regalare cose care, mettere a posto i propri affari, agire contro il proprio interesse, dedicarsi a sport ad alto rischio, ecc. Ci sono segnali più legati all'umore: spesso ci possono essere degli andamenti dell'umore repentino, ossia il soggetto può aver preso la decisione di voler morire, quindi si è tolto dall'ambivalenza e vedere nel suicidio la liberazione da una sofferenza, da un dolore mentale che è insopportabile. Dobbiamo cercare di decodificare questi segnali con la nostra sensibilità e fare la domanda: "hai intenzione di voler morire? Come posso aiutarti nel tuo dolore?" a soggetti potenzialmente a rischio di suicidio. Attenzione alla disponibilità di mezzi letali. Ci sono associazioni, molte persone anche nel volontariato, che si adoperano affinché la prevenzione del suicidio sia molto puntuale. Ci sono delle popolazioni che spesso sono ulteriormente stigmatizzate, come le minoranze sessuali. C'è bisogno di portare la prevenzione dentro i luoghi dove vi sono i giovani: rivolgersi alle Università, nelle scuole superiori, considerando che il suicidio è la seconda causa di morte nella fascia di età dai 19 ai 29 anni (la prima causa è l'incidente stradale).

Usando il verbo *to survive* si denota la condizione di cercare di continuare a vivere e all'inizio non c'è un linguaggio che possa tramutare in parole quello che il *survivor* sta sperimentando, Sono vittime, a volte anche ossessionate da scene che spesso sono di grande atrocità. Ci sono aspetti del PTSD: flashback, ricordi intrusivi, l'esperienza è estremamente traumatica. Le attività quotidiane vengono invalidate enormemente sia al lavoro che a casa, c'è intensa tristezza, forte desiderio di ricongiungersi, di trovare in qualche modo la memoria, gli elementi che permettono di riportare alla presenza solo simbolica la persona perduta.

Vi sono difficoltà a parlare di suicidio anche all'interno della famiglia, che spesso è composta da membri che si isolano nel loro dolore molto privato e non riescono a condividere con gli altri. Spesso nel vuoto che si viene a creare per una morte da suicidio, si vede l'azione della persona che è morta per suicidio, che ha preso le distanze dalla famiglia, dagli affetti. Possono esserci sentimenti a volte molto difficili da gestire, sensi di colpa. Flashback, ritornare sulla scena della scoperta dell'evento, l'incredulità, la vergogna, la ricerca del perché c'è stato, sono ruminazioni. La vergogna spesso emerge sotto forma di autoaccusa, depressione, umiliazione, rifiuto, imbarazzo. Lo stigma è uno dei problemi più grandi legati al suicidio.

I *survivors* possono provare sentimenti di abbandono, la messa in atto di comportamenti che enfatizzano l'ipervigilanza, e la protezione verso altri membri della famiglia. I *survivors* si interrogano su ciò che si poteva fare, se avevano fatto abbastanza, "se solo avessi fatto quella cosa", "se fossi intervenuto" ci sono sintomi di ansia, di depressione, che a volte sono scontati. Spesso c'è la rabbia proprio perché ci sono sentimenti contrastanti. A volte anche abbandonati dagli altri, dalla società, perché si prova vergogna, stigma, e molte volte sono le stesse amicizie, la famiglia, le persone che pongono dei limiti, delle distanze. E' importante evitare che la persona si isoli, sostenerla a chiedere aiuto e che possa accedere al dolore. Come bisogna aiutare i survivors?

Abbattendo lo stigma ed i pregiudizi, approcciandosi senza giudizio, avere comprensione, avere la capacità di un ascolto attivo ed empatico con grande pazienza, con grande apertura e in modo incondizionato, chiedendo il nome della persona. Queste persone soffrono di più rispetto ad altri tipi di perdite: soffrono sicuramente qualcosa di peculiare.

[bellelli.manuela@gmail.com](mailto:bellelli.manuela@gmail.com)