

AIUTO PRATICO · GUIDA

Parlarne senza paura

Come affrontare direttamente i pensieri suicidari con una persona – per familiari, amiche e amici, docenti e professionisti. La cosa più importante: chiedere non provoca pensieri suicidari. Dà sollievo e apre la porta all'aiuto.

Quando prestare attenzione

- La persona parla o scrive della morte, dell'insensatezza o di essere un peso per gli altri.
- Ritiro da amiche, amici, famiglia e hobby.
- Forti sbalzi d'umore – o calma improvvisa dopo un periodo difficile.
- Regalare oggetti importanti, lettere o messaggi d'addio, «mettere ordine».
- Più alcol o droghe, comportamenti a rischio.
- Eventi pesanti: separazione, lutto, licenziamento, mobbing, vergogna, debiti.

Prepararsi bene al colloquio

- Scegli un luogo tranquillo e abbastanza tempo. Il telefono resta da parte.
- Tenga a portata di mano: 143, 144 e il numero del servizio psichiatrico d'urgenza del suo cantone.
- Non deve risolvere il problema. Il suo compito è: esserci, chiedere, ascoltare, indirizzare all'aiuto.

Come può chiedere

Cominci da ciò che ha osservato – senza rimproveri. Poi chieda direttamente. Le parole «suicidio» o «togliersi la vita» possono essere pronunciate.

«Ho notato che ultimamente ti stai ritirando. Mi preoccupa per te.»

«A volte, quando le persone stanno così male, pensano di non voler più vivere. Succede anche a te?»

«Stai pensando di toglierti la vita?»

«Hai già pensato a come lo faresti?»

«Che cosa ti ha trattenuto finora?»

Ascoltare invece di convincere

- Lasci parlare la persona fino in fondo, anche se è difficile da sopportare. Le pause sono permesse.
- Prenda sul serio ciò che sente. Eviti frasi come «Vedrai che passa» o «Pensa alla tua famiglia».
- Nessuna discussione sul fatto che il suicidio sia giusto o sbagliato – e nessun rimprovero.

- Non prometta di mantenere il segreto. Dica con sincerità: «Voglio aiutarti, e per questo cerco sostegno.»

Se la risposta è sì

- 1 Valutare il pericolo**
C'è un piano concreto, dei mezzi o un momento previsto? Più è concreto, più è urgente.
- 2 In caso di pericolo acuto**
Non lasci la persona da sola. Chiami il 144 o la accompagni al pronto soccorso.
- 3 Allontanare i mezzi**
Medicamenti, armi o altri mezzi – se possibile insieme – chiuderli a chiave o consegnarli.
- 4 Rendere l'aiuto concreto**
Fissare insieme un appuntamento dal medico di famiglia o al servizio psichiatrico – meglio subito, durante il colloquio.
- 5 Restare in contatto**
Si faccia sentire di nuovo nei giorni seguenti. Un piano di sicurezza aiuta – modello su [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch).

E lei? Colloqui così toccano da vicino. Cerchi sostegno – per esempio al 143 (anche per i familiari) o all'Elternnotruf 0848 35 45 55 (linea d'aiuto per genitori, in tedesco).

Raggiungibili 24 ore su 24

144 **Ambulanza**
Pericolo di vita, emergenza medica

117 **Polizia**
Pericolo per lei o per altri, violenza, minaccia

112 **Numero d'emergenza europeo**
Funziona anche senza credito o con una SIM estera

143 **Telefono Amico**
Parlare 24 ore su 24, in forma anonima – anche per i familiari

147 **Pro Juventute**
Per bambini e giovani, 24 ore su 24

Basi: campagna «Parlare può salvare» ([parlare-puo-salvare.ch](https://www.parlare-puo-salvare.ch)), linee guida dei programmi di primo soccorso per la salute mentale ([ensa.swiss](https://www.ensa.swiss)).