

Lutto: in che modo i ragazzi potrebbero rispondere ad un suicidio



Il lutto è la risposta normale e prevista alla perdita di un familiare, di un amico o di chiunque altro a noi vicino. Il lutto viene sperimentato in vari modi da parte di persone diverse e può durare per mesi, se non anni.

Sebbene il lutto sia la risposta normale e prevista ad una perdita, quello legato al suicidio può essere particolarmente complesso. Il lutto è in risposta alla morte improvvisa ed allo shock subito, alle percezioni di prevenibilità ed alla difficoltà nel comprendere perché la persona deceduta si è tolta la vita. Le persone possono chiedersi se ci fosse stato qualcosa che avrebbero potuto fare per prevenire il decesso, provando sentimenti di colpa o rimorso, o possono chiedersi come una persona a loro cara possa averle lasciate, lasciandole con sentimenti di rifiuto, rabbia o rancore verso la persona che è morta. Questioni culturali, come lo stigma, possono anche complicare il processo di lutto.

La reazione di un ragazzo ad un suicidio può essere diversa da quella di un adulto e sarà determinata dalla sua fase dello sviluppo, dalla situazione familiare e dalla relazione con la persona deceduta. Il suicidio può avere conseguenze non solo sul singolo ragazzo

Sebbene il lutto sia la risposta normale e prevista alla perdita, il lutto legato al suicidio può essere particolarmente complesso.

Comuni risposte legate al lutto quando una persona muore suicidandosi

Sebbene non ci sia un modo standard con cui i ragazzi rispondono ad un suicidio, c'è una serie di reazioni normali dovute al lutto che possono provare. Queste includono:

- Shock e incredulità per la morte della persona
- Volere la persona – desiderare che sia viva per poterla toccare o essere confortata da lei
- Sentimenti di rabbia, rancore o rifiuto – per essere stati abbandonati, per l'ingiustizia della perdita o verso coloro visti come i responsabili della perdita
- Sentirsi tristi per la morte della persona
- Colpa – che non sono stati in grado di aiutare la persona o che in qualche modo sono responsabili per la morte
- Ansia – per il futuro e per come saranno le cose senza quella persona nella loro vita
- Preoccupazione con pensieri della persona che è morta
- Difficoltà di concentrazione
- Cambiamenti delle caratteristiche del sonno e dell'appetito.

Alcuni ragazzi possono apparire disinteressati e continuare a vivere la loro vita, e questo può provocare un senso di colpa. Alcuni possono scegliere di esprimere il loro lutto attraverso rituali o espressioni creative (come l'arte o la musica), anziché parlarne. Altri possono comportarsi in modi più complicati, come bere, fare uso di droghe o assumere comportamenti pericolosi.

La maggior parte dei ragazzi continuerà a vivere la propria vita mentre affronta il processo di lutto. Tuttavia è importante sapere che tra le reazioni complicate al lutto vi è una percentuale di lutto per suicidio più elevata rispetto ad altre forme di morte. Queste includono variazioni persistenti, gravi o intense sulle reazioni normali al lutto, come problemi del sonno, irritabilità o rabbia, essere continuamente giù di morale, sentire che la vita non ha senso, non riuscire ad accettare la morte, evitare di ricordare la perdita, forte senso di colpa, pensieri invadenti sulla morte o riflessione persistente per spiegare o dare un senso alla morte.

In seguito alla morte per suicidio è utile per lo staff essere consapevoli di possibili reazioni al lutto che gli studenti possono provare, compresi i lassi di tempo in cui possono emergere e persistere.

Lutto: in che modo i ragazzi potrebbero rispondere ad un suicidio



Aiutare un ragazzo che soffre in seguito a un suicidio

C'è una serie di cose che si può fare per fornire aiuto supplementare e supporto ai ragazzi che soffrono:

- Riconoscete la perdita del ragazzo e la necessità di prendere tempo per elaborare il lutto
- Date tempo per discutere di quello che è successo e di come il ragazzo sta affrontando la perdita – lo stigma associato al suicidio può impedire alle persone di parlarne e lasciare isolato chi ne è interessato
- Parlate apertamente della morte come un suicidio (notate che la famiglia deve avere dato il permesso) – questo destigmatizza il suicidio e consente di concentrarsi sui messaggi con cui si chiede aiuto
- Fornite informazioni sulle previste reazioni al lutto e normalizzate la loro esperienza
- Incoraggiate la partecipazione continua ad attività piacevoli (come sport o hobby) e contattate amici solidali
- Sostenete la raccolta di storie e ricordi della persona cara in modi che attraggano il ragazzo – scrivere, foto, parlare, blog, memoriali, e giornali
- Aiutate il ragazzo ad anticipare i tempi che possono essere particolarmente difficili (come i compleanni o gli anniversari della morte) e sviluppate un piano per gestire quei periodi

- Date flessibilità con i compiti ove opportuno – la concentrazione e la memoria possono subire conseguenze
- State attenti a quando uno studente potrebbe avere bisogno di supporto supplementare.

Sostenere un ragazzo per cercare aiuto

È normale per i ragazzi in lutto sentire profondo dolore emotivo, volere evitare il dolore del lutto, o provare reazioni ritardate al lutto che emergono settimane o anche mesi dopo la morte.

Non è insolito per i ragazzi avere alti e bassi mentre affrontano le conseguenze della morte di una persona cara. Generalmente, le persone trovano che le cose migliorano col passare del tempo ed avranno più periodi positivi e meno periodi difficili.

Se il dolore di un ragazzo è persistente e forte, o le strategie per affrontarlo non aiutano o aggravano la sofferenza, può interferire con le sue capacità ed avere un forte impatto sul suo sviluppo. Se questo si verifica, ricevere aiuto può alleggerire l'impatto di eventuali problemi emergenti di salute mentale e migliorare le sue possibilità di completo recupero.

Spesso i ragazzi possono essere restii a cercare aiuto professionale per cui è importante trovare qualcuno di cui si fidano e con cui si sentono a loro agio. Se hanno avuto un'esperienza positiva con un

GP o un consulente in passato potreste incoraggiarli a contattare di nuovo quella persona. Potreste anche aiutarli a mettersi in contatto con il loro centro **headspace** o servizio sanitario mentale di zona.

Se uno studente sta esprimendo tendenze suicide o tendenze di autolesionismo, chiedete aiuto immediatamente. **Vedere la scheda informativa headspace School Support *Identifying risk factors and warning signs for suicide and Suicide contagion (Individuare i fattori di rischio e i segnali d'allarme del suicidio e Contagio del suicidio).***

Ricordate che per aiutare una persona in lutto dovete tutelare il vostro benessere.

Vedere la scheda informativa *Self-care for school staff per consigli su come prendervi cura di voi stessi dopo un suicidio.*

Tenete in considerazione i ragazzi emarginati

Quando si pensa alle questioni collegate ai suicidi è molto importante essere a conoscenza delle esigenze specifiche dei ragazzi Diversi sotto il profilo culturale e linguistico (CALD), Aborigeni e provenienti dalle Isole dello Stretto di Torres (ATSI) o Lesbiche, Gay, Bisessuali, Transgender, Intersessuali (LGBTI) e rispondere in maniera appropriata. Vedere il sito web **headspace** School Support per maggiori informazioni.

Per maggiori informazioni sul suicidio o sul supporto e l'assistenza visitate il sito headspace.org.au/schoolsupport oppure headspace.org.au

Fate riferimento al **headspace** School Support *Suicide Postvention Toolkit – A Guide for Secondary Schools* per maggiori indicazioni.

Ringraziamenti

Fondazione Americana per la prevenzione dei suicidi (Foundation for Suicide Prevention) e Centro risorse per la prevenzione dei suicidi (Suicide Prevention Resource Centre). (2011). *After a Suicide: A Toolkit for Schools*, Newton, MA: Education Development Centre, Inc. Ministero della Salute e della Terza età del governo australiano (Government Department of Health and Ageing). (2011). LIFE Fact Sheets, Canberra: Commonwealth of Australia, avuto accesso a www.livingisforeveryone.com.au
Erbacher, T.A., Singer, J.B. & Poland, S (2015) *Suicide in Schools: A Practitioner's Guide to Multi-level Prevention, Assessment, Intervention, and Postvention*, prima edizione, New York, Routledge
Ministero dell'Istruzione e per i Servizi all'infanzia (South Australia Department of Education and Children's Services), Istruzione cattolica del South Australia e Associazione delle Scuole indipendenti. (2010). *Suicide Postvention Guidelines: a framework to assist staff in supporting their school communities in responding to suspected, attempted or completed suicide*. South Australia: governo del South Australia, Ministero dell'Istruzione e per i Servizi all'infanzia

Le schede informative sono solo per informazioni generali. Non sono intese essere e non dovrebbero essere considerate come sostitutive per consigli medici specifici o sanitari. Sebbene venga fatto ogni tentativo per garantire che le informazioni siano accurate, **headspace** non fa alcuna dichiarazione né dà garanzie che queste informazioni sono corrette, attuali, complete, affidabili o adatte per qualsiasi scopo. Decliniamo ogni responsabilità per eventuali perdite dirette o indirette, danni, costi o spese dovute all'uso di o dipendenza da queste informazioni.