

Come parlare di suicidio con i ragazzi



Un suicidio è un evento traumatico per una scuola o comunità e l'impatto sui ragazzi può essere notevole. Il suicidio può generare una serie di risposte emotive e comportamentali.

Le risposte saranno uniche per ciascun individuo e dipenderanno da fattori come le esperienze passate, il livello di supporto, il tipo di personalità e quanto vicino era lo studente alla persona deceduta.

Parlare di suicidio con i ragazzi può far sentire avviliti. Tante persone temono che possa causare molta sofferenza o anche portare allo sviluppo di pensieri suicidi o di 'contagio' del suicidio (vedi la scheda informativa **headspace** sul *Suicide Contagion*).

Tuttavia, parlare di suicidio in maniera calma e diretta, oltre che fornire informazioni e supporto, è in effetti molto importante per aiutare i ragazzi a controllare i loro sentimenti e dare un senso a quello che è successo.

È importante essere premurosi e sensibili quando parlate di suicidio con i ragazzi. L'obiettivo è limitare l'impatto dannoso della morte e promuovere strategie positive di risposta e buona salute mentale. Sotto sono elencati alcuni fattori importanti da tenere in considerazione.

1. Date informazioni accurate sul perché le persone si suicidano

Il suicidio è un comportamento complesso causato da una serie di fattori ed è raramente il risultato di un evento o un problema singolo. Molte persone che si tolgono la vita hanno problemi di salute mentale come la depressione al momento della loro morte. Questa malattia può fare sentire le persone incapaci ed influire sulla loro capacità di pensare chiaramente e in modo razionale. Fornire informazioni sul legame tra le malattie mentali e il suicidio può spingere le persone a chiedere aiuto per sé stesse o altri, che diminuirà il rischio di suicidio.

2. Evitate di incolpare gli altri

Spesso i ragazzi vogliono risposte sul perché si è verificato un suicidio, e questo può portarli ad attribuire la morte ad un evento o una persona in particolare. Spiegate che il suicidio non è semplice e spesso è il risultato di una serie di fattori associati. Questo può ridurre le probabilità che si incolpi o additi qualcuno come capro espiatorio.

3. Non concentratevi sul metodo del suicidio

Evitate di parlare con riferimenti grafici o nei dettagli di come una persona è morta. Descrizioni dettagliate del decesso possono essere sconvolgenti e dolorose, e aumentare il rischio di imitazione da parte di ragazzi vulnerabili. Concentratevi su come gestire le emozioni suscitate dalla morte della persona, ed evitate i dettagli di come la persona è morta.

Il suicidio è un comportamento complesso causato da una serie di fattori ed è raramente il risultato di un evento o un problema singolo

Come parlare di suicidio con i ragazzi



4. Affrontate sentimenti come rabbia e responsabilità

Fornite rassicurazioni sul fatto che una serie di risposte in seguito a un suicidio sia normale. I ragazzi possono provare rabbia verso la persona che è morta o pensare che avrebbero potuto prevenire la morte in qualche modo. Tali sentimenti possono portare a una maggiore confusione e sofferenza. Rassicuratevi sul fatto che non devono sentirsi in colpa e che provare rabbia non significa che a loro non interessava della persona. Normalizzare questi sentimenti e consentire ai ragazzi di discutere in dettaglio delle loro reazioni emotive può aiutare nel processo di lutto.

5. Incoraggiate a cercare aiuto

Se un ragazzo ritrova se stesso o un amico a sentirsi distrutto, a non essere in grado di affrontare o a sviluppare tendenze suicide, incoraggiatelo a cercare aiuto. Ditegli quali sono le sue possibilità di supporto. Questo gli consentirà di scegliere una persona con cui si sente a suo agio e farà aumentare le probabilità di cercare aiuto. Le possibilità per il supporto potrebbero essere un genitore o un adulto di fiducia, come un insegnante, un consulente scolastico o il medico di famiglia.

6. Fate domande sulle tendenze suicide

Se temete che un ragazzo possa essere a rischio di suicidio, è importante che parliate con lui/lei direttamente delle vostre preoccupazioni con calma e senza pregiudizi. Può essere scomodo chiedere a qualcuno direttamente di parlare delle tendenze o dei piani di suicidio, ma è necessario per stabilire se una persona sia a rischio e quanto imminente sia quel rischio. Fare domande direttamente può essere un grosso sollievo per un ragazzo che lotta contro le tendenze suicide. Gli dà il permesso di parlare apertamente di come si sente e l'opportunità di ricevere aiuto.

Se ritenete che un ragazzo sia a rischio di suicidio, dovrete cercare supporto professionale da parte del vostro servizio di salute mentale di zona o del pronto soccorso e tenere la persona al sicuro fino a quando arriva l'aiuto.

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

7. Tenete in considerazione i ragazzi emarginati

Il suicidio è un argomento difficile per molte persone, tuttavia per ragazzi che si identificano come appartenenti a gruppi emarginati come 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), ci sono altre considerazioni da tenere presenti. Quando si pensa a questioni correlate ai suicidi tra i ragazzi è molto importante essere a conoscenza delle esigenze specifiche di questi gruppi e rispondere nella maniera più appropriata. Vedete il sito web headspace School Support per maggiori informazioni.

Togliete qualsiasi mezzo di suicidio disponibile nelle immediate vicinanze, come medicinali o armi. Rimanete con lui o lei (o organizzate la supervisione) fino a quando può essere visto/a e visitato/a.

Oltre schede informative che possono interessare: *Individuare i fattori di rischio e i segnali di pericolo di suicidio, Controllo dei social media in seguito ad un suicidio. Mythbuster: ideazione suicidaria "Fare ai ragazzi domande sulle tendenze o sui comportamenti suicidi metterà solo idee in mente"*

Fate riferimento allo **headspace School Support Suicide Postvention Toolkit – A Guide for Secondary Schools** per ulteriori orientamenti.

Ringraziamenti

Fondazione Americana per la prevenzione dei suicidi (American 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 la Terza età del governo australiano (Australian Government Department of Health and Ageing. (2011). *LIFE Fact Sheets*, Canberra: Commonwealth of Australia, avuto accesso a www.livingisforeveryone.com.au Ministero dell'Istruzione e per i Servizi all'infanzia del South Australia (South Australia Department of Education and Children's Services), Istruzione cattolica South Australia (Catholic Education South Australia) e Associazione delle scuole indipendenti (Association of Independent Schools - 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.