

## Capire il suicidio: informazioni per le comunità



### I social media dopo un suicidio

È probabile che dopo un suicidio i ragazzi ricorrono ai social media per una serie di motivi. Tra questi la diffusione di notizie su un decesso (accurate e di cui se ne parla), mettendo messaggi online (sia appropriati che inappropriati), indicando riunioni improvvisate e creando memoriali virtuali.

Se siete preoccupati dei messaggi che vedete o sentite sui siti di social media, ditelo a qualcuno. Potrebbero essere i genitori del ragazzo, le autorità locali, i servizi d'emergenza o il preside della scuola o l'assistente socio-psicologico.

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

I messaggi che devono preoccupare includono:

- Pettegolezzi
- Informazioni su riunioni imminenti o improvvisate
- Messaggi che esaltano, denigrano o stigmatizzano la persona deceduta
- Messaggi vessatori o che vittimizzano gli attuali studenti
- Commenti che indicano gli studenti che possono essere a rischio (come “Mi unirò a te presto” oppure “Non posso togliermi la vita senza di te”).

I messaggi pubblicati sulle piattaforme dei social media possono raggiungere rapidamente un grosso numero di persone in modo da avere un enorme impatto. Considerate come possono essere usati in modo positivo per aiutare a condividere informazioni per la promozione della salute incluso dove i ragazzi possono rivolgersi per chiedere aiuto, i servizi anticrisi, le risorse che promuovono la salute mentale e il benessere, e le risorse sulla salute mentale e sulle cause del suicidio.

Potete tenervi aggiornati con informazioni sulla sicurezza dei social media e sui siti usati dai ragazzi, per esempio su [www.cybersmart.gov.au](http://www.cybersmart.gov.au).

### Dove ricevere aiuto

#### Per adulti e ragazzi

- **Lifeline** 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
- **Suicide Call Back Service**  
1300 659 467  
[www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- **Il vostro GP**
- **Uno psicologo o terapeuta** (il vostro GP può mandarvi)
- **StandBy Response Service** (se disponibile nella vostra zona)  
<http://www.livingisforeveryone.com.au/StandBy-Response-Service.html>

#### Per i ragazzi

- **i centri headspace** forniscono supporto, informazioni e consigli ai ragazzi dai 12 ai 25 anni – [headspace.org.au](http://headspace.org.au)
- **eheadspace** fornisce psicoterapia online e supporto telefonico ai ragazzi dai 12 ai 25 anni – [eheadspace.org.au](http://eheadspace.org.au)  
1800 650 890
- **Kids Helpline** è un servizio telefonico e online di psicoterapia 24 ore su 24 per bambini e ragazzi da 5 ai 25 anni – [kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au) 1800 55 1800

Per maggiori informazioni sul suicidio o sul supporto e assistenza visitate [headspace.org.au/schoolsupport](http://headspace.org.au/schoolsupport) o [headspace.org.au](http://headspace.org.au)

#### Ringraziamenti

Fondazione americana per la prevenzione dei suicidi e Centro risorse per la prevenzione dei suicidi (Foundation for Suicide Prevention and Suicide Prevention Resource Center - 2011). *After a Suicide: A Toolkit for Schools*. Newton, MA: Education Development Center, Inc. | Ministero della Salute e della Terza età del governo australiano. (2011). *LIFE Fact Sheets*. Canberra: Commonwealth of Australia, accesso su [www.livingisforeveryone.com.au](http://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 | Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R., Fisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: Psicopatologia associata all'ideazione ed ai tentativi di suicidio tra i bambini e gli adolescenti. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1998 Sep;37(9):915-23. | Harris, E.C., Barraclough, B., 1997. Il suicidio come un esito per i disturbi mentali. A meta-analysis, *Br. J. Psychiatry* 170, 205-228 | **headspace** School Support Suicide Postvention Toolkit | Mental Health First Aid Training and Research Program. (2008). *Suicidal thoughts and behaviours: first aid guidelines*. Melbourne: Orygen Youth Health Research Centre, University of Melbourne | Mindframe National Media Initiative in Australia, accesso attraverso [mindframe-media.info](http://mindframe-media.info) | Ministero dell'Istruzione e dei Servizi all'infanzia del 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 of Education and Children's Services

#### Riferimenti

<sup>1</sup> Harris, E.C., Barraclough, B., 1997. Suicide as an outcome for mental disorders. A meta-analysis, *Br. J. Psychiatry* 170, 205-228

<sup>2</sup> Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R., Fisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1998 Sep;37(9):915-23.

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.

# Capire il suicidio: informazioni per le comunità



**headspace**  
School Support

**L'esposizione al suicidio può essere un'esperienza traumatizzante.**

**Può avere un effetto emotivo profondo non solo sulla famiglia e gli amici, sull'intera ma comunità.**

Le persone possono provare choc, incredulità, confusione ed una profonda tristezza. Alcune persone possono avere difficoltà con i sensi di colpa e domande senza risposta su cosa è accaduto e che cosa avrebbero potuto fare per aiutare.

Sebbene il lutto sia la risposta normale e prevista ad una perdita, il lutto legato al suicidio può essere particolarmente complesso a causa della repentinità e choc subito, delle percezioni della prevenibilità e della difficoltà nella comprensione del perché la persona deceduta si è tolta la vita. Questioni culturali, come lo stigma, possono anche complicare il processo di lutto.

Sotto ci sono alcune informazioni che possono essere utili durante questo periodo difficile.

## Le persone rispondono al suicidio in una serie di modi

Sul modo in cui una persona reagisce ad un suicidio influiranno la personalità, l'età, il legame con la persona deceduta, le tradizioni culturali, le precedenti esperienze di morte e l'ambiente emotivo in cui l'individuo viveva. Per le persone che hanno provato altre situazioni stressanti nella loro vita può essere più difficile reagire.

Le reazioni comuni e normali al dolore includono:

- Shock, incredulità o sensazione di intorpidimento
- Colpa o senso di fallimento perché la morte non è stata evitata
- Ansia, incubi o pensieri invadenti
- Preoccupazione con pensieri della persona che è morta; cercare di dare un senso alla morte e capire perché è avvenuta
- Isolamento
- Irritabilità o rabbia
- Difficoltà di concentrazione
- Cambiamenti dei ritmi del sonno, dell'appetito, dei livelli d'energia e godimento delle attività.

Alcune reazioni si possono manifestare settimane, mesi o un anno dopo l'evento. Non c'è un periodo standard per fare passare il dolore.

**Il suicidio può avere un profondo effetto emotivo non solo su familiari e amici, ma anche sull'intera comunità.**

# Capire il suicidio: informazioni per le comunità

## Fattori di rischio per il suicidio

Il suicidio è raramente il risultato di un evento o fattore singolo. La ricerca dimostra che un'ampia gamma di fattori biologici, psicologici e sociali è associata ad un elevato rischio di suicidio. I fattori di rischio possono essere cose in grado di cambiare (come l'abuso di sostanze) o cose che non possono cambiare (precedenti di suicidio in famiglia).

I fattori di rischio includono:

- Avere problemi di salute mentale e/o di droga e alcol
- Un tentativo di suicidio in passato
- Subire difficoltà o violenze familiari, o precedenti di suicidio in famiglia
- Perdita di un amico o di un familiare
- Isolamento sociale e geografico
- L'essere un maschio; i maschi sono statisticamente a rischio maggiore delle femmine.

La presenza di una malattia mentale è uno dei fattori di rischio più forti per il suicidio<sup>1</sup>. La ricerca indica che tra il 70 e il 91 per cento dei ragazzi che tentano il suicidio o denunciano ideazioni suicide ha una malattia mentale<sup>2</sup>. Le malattie mentali possono provocare cambiamenti nel modo di pensare, nel comportamento e nelle capacità di una persona, e possono aumentare i loro sentimenti di disperazione e impotenza. Questo può portare a pensare al suicidio.

Sapere se un ragazzo presenta qualcuno di questi fattori di rischio può aiutare a individuare ragazzi vulnerabili. Tuttavia, presentare fattori di rischio non significa necessariamente che una persona ha avuto – o avrà mai – tendenze suicide.

Le tendenze e le azioni suicide sono la conseguenza di una serie di fattori, comprese le esperienze passate e attuali, il livello di connessione sociale, lo stile di reazione e gli eventi scatenanti, come una rottura del rapporto o la morte di una persona cara.

Gli eventi stressanti della vita potrebbero far scattare tendenze e azioni suicide nei ragazzi con precedenti fattori di rischio. Tuttavia, alcuni ragazzi svilupperanno tendenze suicide senza che sia stato individuato in precedenza alcun fattore di rischio. Sebbene gran parte dei ragazzi affronti bene gli eventi stressanti o traumatici della loro vita, e non sviluppi tendenze suicide, fare attenzione ai comuni segnali d'allarme può aiutare a individuare coloro che possono essere a rischio.

## Promuovete conversazioni sicure nella vostra comunità

Il suicidio può avere un profondo effetto emotivo non solo su familiari e amici, ma anche sull'intera comunità.

Quando parlate con altri membri della comunità:

- Rispettate la famiglia in lutto/colpita
- Incoraggiate azioni per cercare aiuto nelle persone, come parlare con un parente o amico fidato, un terapeuta o un GP
- Incoraggiate le persone a promuovere la ricerca di aiuto in chiunque le preoccupi.

Sebbene le persone possano avere molte domande, discutere dei dettagli su come si è verificato un suicidio è potenzialmente dannoso per altri. Assicuratevi di condurre la discussione verso azioni positive mirate a chiedere aiuto che le persone possono intraprendere quando pensano al suicidio.

## Il contagio da suicidio

Il contagio da suicidio si riferisce al processo con cui un suicidio o un atto suicida in una scuola, comunità o area geografica aumenta le probabilità che altri tentino o commettano un suicidio.

Il contagio può portare ad una serie di suicidi, dove diversi suicidi collegati tra di loro si verificano in seguito ad un decesso. Sebbene sia un fenomeno raro, sembra che i ragazzi siano più vulnerabili al contagio da suicidio rispetto alle persone più grandi. Questo può avvenire perché i ragazzi si identificano maggiormente con le azioni dei loro coetanei, e perché l'adolescenza è un periodo di maggiore avulnerabilità verso i problemi di salute mentale, che a turno possono aumentare il rischio di suicidio.

Uno dei fattori che sono ritenuti contribuire al contagio è fare apparire o rendere romantico il suicidio che può avvenire nella fase di comunicazione su un decesso per suicidio. Ciò si riferisce alle azioni o ai messaggi che inavvertitamente possono far sembrare il suicidio desiderabile per altri ragazzi.

È comune per le persone ricordare le cose positive su qualcuno morto da poco e concentrarsi meno sulle difficoltà che può avere avuto prima di morire. Sebbene ciò possa essere stato spinto da buone intenzioni, ha il potenziale di incoraggiare tendenze e comportamenti suicidi in altri ragazzi vulnerabili. È necessario fare attenzione a non dare l'impressione che il suicidio sia stato un risultato positivo per il ragazzo.

# Capire il suicidio: informazioni per le comunità



Dopo un suicidio, tra i ragazzi più a rischio di tentativo di suicidio ci sono quelli che:

- Hanno tentato il suicidio in passato
- Erano amici intimi o familiari della persona che è morta
- Hanno assistito alla morte
- Stanno già avendo a che fare con eventi stressanti della vita
- Sono stati in contatto con la persona poco prima della sua morte
- Sono preoccupati con pensieri di morte e di morire
- Hanno subito altre perdite o suicidi in passato.

## Il contagio da suicidio ed i media

Ricerche hanno dimostrato che il modo in cui il suicidio viene riportato dai media è importante. Alcuni tipi di copertura mediatica possono accrescere il rischio di contagio da suicidio.

Se parlate con i media rinforzate alcuni principi sul riportare il suicidio:

- Mettete in risalto il rapporto tra il suicidio e le malattie mentali
- Incoraggiate i reporter a sensibilizzare l'opinione pubblica sui fattori di rischio ed i segnali d'allarme del suicidio, oltre che le azioni che possono essere intraprese per aiutare una persona con tendenze suicide
- Incoraggiate i reporter a fornire ai loro lettori/ascoltatori informazioni sui servizi di sostegno locali, sui servizi di salute mentale locali e i numeri per supporto in casi di crisi
- Dite ai media di non includere fotografie della scena del decesso o di persone che piangono la persona morta
- Concentratevi su come il suicidio ha influito sulla comunità.

In queste circostanze evitate di:

- Discutere dei dettagli del metodo del suicidio
- Rendere interessante la vittima o lo stesso suicidio. Fate attenzione a non dare l'impressione che il suicidio è stato un risultato positivo per il ragazzo.
- Semplificare troppo la causa del suicidio. Raramente il suicidio è il risultato di un solo fattore o evento. Sebbene un evento possa apparire avere provocato il suicidio è improbabile che possa essere spiegato solo da questo. La maggior parte delle persone che si suicidano ha avuto problemi in passato, che possono non essere riportati dopo il suicidio.

## Spingete a chiedere aiuto

Incoraggiare le persone a chiedere aiuto dovrebbe essere l'obiettivo di ogni discussione sul suicidio, in particolare con i giovani. Talvolta gli adolescenti condividono i loro sentimenti sulla morte con gli amici – nelle conversazioni, nelle lettere, nelle email, nei messaggi e su Internet. Se sospettano che un amico possa essere sul punto di farsi del male, dovrebbero dirlo ad un adulto immediatamente.

Se siete preoccupati della reazione o del comportamento di qualcuno, fategli sapere che siete preoccupati e incoraggiatelo a chiedere aiuto (vedete i servizi sul retro).

## Memoriali e ricordo di chi è morto

Un memoriale dà ad amici, famiglie e comunità la possibilità di piangere insieme la persona deceduta, di condividere il loro dolore e dimostrare il significato della loro perdita.

Mentre i servizi formali come i funerali saranno organizzati probabilmente dalla famiglia, i memoriali informali sono spesso creati spontaneamente dai ragazzi dopo un suicidio. Potrebbero lasciare messaggi, fiori, foto o altri oggetti nel punto dove la persona è morta o in un altro posto significativo. Anche i memoriali online – sui siti di social network, blog o su un sito web a tema – sono comuni.

Sebbene sia vantaggioso per i ragazzi elaborare il lutto in questo modo, è importante commemorare la persona deceduta in maniera rispettosa. I memoriali dovrebbero affrontare le necessità di famiglia e amici ed evitare di fare apparire glamour la persona o il modo in cui è morta. Stabilire dei limiti sul materiale, il contenuto, il posto e la durata del periodo in cui rimane in essere può ridurre la possibile sofferenza e i rischi per le persone vulnerabili.

La presenza di  
malattie mentali è uno  
dei fattori di rischio più  
forti del suicidio<sup>1</sup>.