



**Netzwerk
Suizidprävention**

**Rete di prevenzione
del suicidio**

Pronto soccorso per l'anima linee guida per una società attenta

elaborato da: gruppo di lavoro "pronto soccorso per l'anima" della rete prevenzione suicidio
Alto Adige (novembre 2018 – giugno 2019)

Inhalt

Premessa / obiettivi	2
A) Utili informazioni di base	2
1. come si riconosce un'emergenza mentale o le tendenze suicide?	2
2. quali persone sono particolarmente suicide? persone	3
3. Quali malattie mentali esistono?	3
4. Quali miti e pregiudizi sulle persone a rischio di suicidio esistono?	4
B) Tecniche di conversazione, opzioni di azione	5
1. Cosa fare? Come si può aiutare?	5
2. Come si rivolge alla persona?	5
3. Come fai ad ascoltare?	5
4. Cosa non si dovrebbe fare in queste situazioni?	6
5. Come si assicura una persona in grave pericolo?	6
6. consigli e suggerimenti importanti	6
C) Punti di contatto	7
1. Chi posso chiamare in caso di emergenza?	7
2. Quali sono le strutture professionali a cui la persona deve essere indirizzata? ..	7
Allegato	7
1. Partner necessari	7
2. Fonte: Links, articoli, altre offerte e linee guida	8

Premessa / obiettivi

Affrontare le emergenze/crisi mentali, i vari fenomeni e le persone colpite dovrebbe pertanto essere promossa più intensamente tra la popolazione generale. La famiglia e gli amici, i colleghi, ma anche i passanti, dovrebbero avere le informazioni di base per essere attenti a certi sintomi e, se necessario, intervenire o cercare aiuto rapidamente. Le malattie mentali sono più comuni di quanto molti pensino. Non tutte le forme portano inevitabilmente a tendenze suicide, proprio come le crisi mentali non possono essere previste con certezza. Ma le conseguenze dei vari quadri clinici non dovrebbero mai essere sottovalutate. Guardare dall'altra parte è in ogni caso la soluzione peggiore.

Crisi mentali particolarmente acute, così come le emergenze fisiche, richiedono un'azione rapida da parte di altri. Anche in questo caso, i privati dovrebbero svolgere le necessarie azioni di primo soccorso a livello psicologico prima che sia disponibile sul posto un aiuto professionale. Questo potrebbe prevenire gravi conseguenze e anche salvare vite umane.

Come in ogni altra situazione di emergenza, l'insicurezza e l'inesperienza delle persone di fronte alle crisi psicosociali degli altri è di solito grande. Tuttavia, non fare nulla è sempre la scelta peggiore. Chiunque può diventare un aiutante di primo soccorso mentale, anche senza conoscenze precedenti. Corsi, eventi o azioni di sensibilizzazione specifici possono contrastare le diffuse incertezze e contribuire a "normalizzare" le crisi mentali nella popolazione al di là delle situazioni acute.

Studi di altri paesi dimostrano che specifici corsi di primo soccorso mentale aumentano la conoscenza sulle malattie mentali, riducono gli atteggiamenti negativi verso le persone con problemi mentali e aumentano la disponibilità dei partecipanti ad aiutare se stessi. Ciò significa anche che le crisi mentali non sono più vergognosamente tabù nella società. La ridotta stigmatizzazione fa sì che le persone interessate siano più disposte a portare i loro bisogni mentali all'esterno.

L'obiettivo primario di una sorta di formazione di pronto soccorso è quello di sensibilizzare i partecipanti ai problemi e malattie psichiatriche in generale. Molte persone che tentano il suicidio annunciano in anticipo le loro azioni in qualche forma nelle immediate vicinanze. Anche se molte situazioni di crisi mentale sono probabilmente imprevedibili e alcuni segnali non possono essere percepiti, attraverso una maggiore sensibilità, i partecipanti acquisiscono la capacità di base di riconoscere se qualcuno ha urgentemente bisogno di aiuto e vengono incoraggiati ad aiutare le persone con un comportamento cospicuo in qualsiasi situazione quotidiana e soprattutto in situazioni di crisi. Inoltre, allenano la competenza di "ascolto", generalmente importante, che può essere utile anche per altre situazioni quotidiane.

Il pronto soccorso mentale è destinato principalmente a proteggere le persone da ulteriori danni. Tuttavia, è importante capire che non è o non può essere o sostituire una consulenza professionale o una terapia. Si tratta di dare alle persone colpite un senso di sicurezza e di speranza e di facilitare l'accesso al sostegno sociale, medico ed emotivo.

Corsi di pronto soccorso mentale contengono a seconda del focus e del target i seguenti blocchi possibili: A) utili informazioni di base, B) formazione alla conversazione e C) informazioni sui punti di contatto

A) Utili informazioni di base

1. come si riconosce un'emergenza mentale o le tendenze suicide?

- forti sentimenti di paura, lutto, rabbia, vendetta, ecc.
- mancanza di speranza, svogliatezza, depressione, disinteresse, passività
- ritiro sociale, l'isolamento, l'essere rivolti verso l'interno

- difficoltà di concentrazione, problemi a scuola o al lavoro
- disperazione visibile, aggressività, irritabilità insolita, sbalzi d'umore improvvisi
- discorsi pessimistici, sentirsi intrappolati, sentirsi impotenti o inutili o inutili.
- abbandonare le normali abitudini, gli sport o gli hobby, regalando oggetti o animali domestici
- ansia, problemi di sonno, inquietezza, perdita di appetito, perdita di peso
- aumento del consumo di alcool o droghe
- pensieri incomprensibili, sentimenti di estranei
- perdita di controllo sulle proprie azioni, elevata tolleranza al rischio, azioni imprudenti
- parlare spesso di morte, affrontare il suicidio, la fatica della vita, l'anelito alla salvezza
- Ricerca di strumenti per suicidio (medicinali, armi, ecc.), stipula di una polizza di assicurazione sulla vita
- Annuncio o inizio di un comportamento che mette in pericolo se stesso o altri (verbalmente o nel scritto).
- ...

Non tutti i segnali di cui sopra indicano direttamente un rischio di suicidio, ma dovrebbero essere presi sul serio ed eventualmente esaminati da esperti. Le tendenze suicide sono sempre un processo di sviluppo in cui di solito diversi fattori possono intensificarsi in un certo periodo nella direzione della disperazione percepita.

2. quali persone sono particolarmente suicide? persone

- con una malattia mentale
- con dipendenze
- con disabilità o con malattie sanitarie fisiche
- che hanno già commesso tentativi di suicidio o lesioni autoinflitte
- dopo gravi esperienze personali e colpi del destino (relazione, famiglia, salute, carriera, ecc.)
- che sono stati maltrattati o abusati sessualmente come bambini.
- che hanno recentemente sperimentato il suicidio di qualcun altro (circa il 70% dei parenti soffre in seguito di condizioni depressive)
- ...

3. Quali malattie mentali esistono?

(solo per i partecipanti per i quali queste informazioni possono essere utili)

Il riconoscimento dei segnali di allarme precoce è particolarmente importante per le persone che hanno già una malattia mentale. Aumenta significativamente le possibilità per gli esterni di influenzare il corso di una nuova crisi. Le persone colpite spesso non sono in grado di riconoscere la gravità della propria situazione di deterioramento.

Le relative malattie mentali includono: depressione, ansietà/panico/fobia, disturbo bipolare, mania, disturbo ossessivo-compulsivo, deliri, disturbo traumatico/post-traumatico, psicosi, schizofrenia, disturbi della personalità, burnout, mobbing, disturbi del sonno, disturbi psicosomatici, disturbi dell'alimentazione, dipendenze, demenza.

1. concentrarsi su gruppi specifici di persone (solo per i partecipanti per i quali queste informazioni possono essere utili)

- **Età:** le persone di mezza età e gli anziani hanno un tasso di suicidio più elevato. Qui, la solitudine indesiderata o cambiamenti personali seri giocano spesso un ruolo importante.
- **Genere:** in generale, alcune malattie mentali si manifestano in modo diverso negli uomini che nelle donne (ad es. depressione). Inoltre, gli uomini sono meno inclini a ricevere aiuto. In Alto Adige, il tasso di suicidi tra gli uomini è più del doppio di quello delle donne. Un fenomeno particolare è il cosiddetto suicidio esteso (prevalentemente maschile), per cui il suicidio è solitamente preceduto dall'uccisione del partner o di altri membri della famiglia nel corso di un'escalation familiare.
- A seconda della situazione personale, anche i **bambini e gli adolescenti** appartengono ai cosiddetti gruppi a rischio. Gli alunni/studenti sono particolarmente esposti alla pressione scolastica o ad altre pressioni sociali. Anche il mobbing (anche su Internet) è un fenomeno diffuso all'interno e all'esterno delle scuole. Un tentativo di suicidio è spesso un grido di aiuto e attenzione.
- **Migranti, rifugiati:** Questi gruppi di persone possono avere fragilità psicologica o gravi traumi dovuti a specifiche caratteristiche culturali o esperienze incisive. Se questi non sono riconosciuti o curati, o se si aggiungono fattori sociali di insicurezza (legali, situazione lavorativa e abitativa, ecc.), sono possibili malattie mentali e tendenze suicide. Purtroppo, servizi etnopsichiatrici e competenze interculturali non sono ancora diffusi nell'ambito sanitario.
- **Persone LGBTQI:** Secondo gli studi, il rischio di suicidio di questo gruppo di persone tra i 12 e i 25 anni di età è da quattro a sette volte superiore a quello degli adolescenti in generale. Non è l'identità sessuale in sé che porta a tendenze suicide, ma le proprie (giustificate) paure, le esperienze con le reazioni del proprio ambiente (genitori, coetanei, scuola) e la valutazione sociale. Più bassa è l'accettazione e l'integrazione sociale, più durano i fattori di onere, maggiore è il dubbio su se stessi e più grave è la possibile crisi.
- ...

4. Quali miti e pregiudizi sulle persone a rischio di suicidio esistono?

- **“Le persone che parlano di suicidio non lo fanno.” FALSO!**

Molte persone che si suicidano lo annunciano in anticipo. Secondo gli studi, anche alcune delle persone colpite cercano prima un aiuto professionale. Questo offre ad altri l'opportunità di aiutarli.

- **“Non c'è modo di fermare coloro che vogliono davvero uccidersi.” FALSO!**

La maggior parte dei suicidi sono commessi in situazioni di crisi. Un intervento mirato può prevenire il suicidio.

- **“Un tentativo di suicidio è solo un ricatto.” FALSO!**

Sebbene un tentativo di suicidio metta sotto forte pressione l'ambiente dell'interessato, esso chiarisce soprattutto quanto egli voglia comunicare la propria miseria agli altri.

- **“Se si parla a qualcuno di intenzioni suicide, si provoca il suicidio.” FALSO!**

La possibilità di parlare con qualcuno dei propri pensieri suicidi è di solito un sollievo per le persone colpite e riduce il restringimento suicida.

- **“Una volta che una persona ha tentato il suicidio, rimane a rischio per il resto della sua vita.” FALSO!**

Circa l'80% di tutti i tentativi di suicidio sono eventi unici. Tuttavia, c'è ancora un alto rischio di suicidio durante i primi sei mesi dopo il tentativo.

- **“I pensieri suicidi non sono normali.” FALSO!**

La maggior parte della gente ha già pensato al suicidio in passato. Pensare alla vita e alla morte è perfettamente normale.

- **“A Natale ci sono più suicidi del solito durante l'anno.” FALSO!**

Non ci sono prove a sostegno di ciò. Statisticamente, i suicidi sono più frequenti in primavera e nel tardo autunno.

- ...

B) Tecniche di conversazione, opzioni di azione

1. Cosa fare? Come si può aiutare?

Non esiste un modello o una soluzione standard, perché ogni situazione è diversa. Tuttavia, non fare nulla o guardare da un'altra parte è sempre la scelta peggiore.

Se sentite che una persona ha bisogno di aiuto, non esitate a contattarla. Prendere qualsiasi accenno o annuncio sul serio.

Se non vi sentite in grado di intervenire, chiedete a un'altra persona di farlo.

2. Come si rivolge alla persona?

Avvicinarsi alla persona colpita. Una domanda semplice e diretta come "Come sta/stai?" può essere un buon inizio.

Parlare con calma, apertamente e chiaramente alla persona. Esprimi la tua preoccupazione e descrivi le osservazioni e i sentimenti su cui si basa la tua preoccupazione. "Ho l'impressione che tu sia in un modo molto cattivo, vorresti parlarne con me?"

Prima di tutto, cerca di costruire una relazione e creare un'atmosfera di fiducia attraverso un atteggiamento di apprezzamento. Prenditi il tuo tempo. La sfida è quella di creare una situazione in cui la persona può parlare dei propri sentimenti senza sentirsi valutato o giudicato.

Se si deve presumere che un tentativo di suicidio è imminente, chiedere direttamente, ad esempio: "Stai pensando di ucciderti?" o "Stai pensando al suicidio?". Non preoccupatevi, con domande del genere non potete provocare il suicidio, al contrario! Di solito è un sollievo per la persona interessata poter parlare con qualcuno dei pensieri di suicidio.

Discutete i prossimi passi con la persona in crisi. Chi può aiutare, chi dall'ambiente sociale dovrebbe essere coinvolto? Tuttavia, prestare attenzione a un tono sensibile, un linguaggio del corpo positivo ed evitare domande di giudizio come "Non farai niente di stupido ora?"

3. Come fai ad ascoltare?

Con persone in difficoltà emotiva, l'ascolto è la cosa più importante che si può fare.

Fai sentire alla persona di poter parlare della sua sofferenza. Ascoltate con pazienza e calma mentre la vostra controparte parla. Non si valutano le dichiarazioni, mostrare che si riconosce la situazione di emergenza. Tuttavia, non si deve né concordare né esprimere altre opinioni.

Per saperne di più sulle cause della crisi mentale, si possono fare domande aperte a cui non si può rispondere solo con un sì o con un no. È così che si fa parlare la persona.

Riassumendo ciò che la persona ha detto, si segnala che si sta ascoltando attentamente. È importante dare alle persone la struttura e la stabilità nelle crisi.

Fondamentalmente, il silenzio reciproco può anche essere un buon strumento, perché anche la semplice presenza di un'altra persona è utile.

4. Cosa non si dovrebbe fare in queste situazioni?

Una persona in crisi mentale dovrebbe essere trattata con cura credibile. Un atteggiamento di comprensione è molto più utile che dire semplicemente che "tutto andrà bene". È meglio che tu dica: "Non sei solo. Mi importa di te. Sono al tuo fianco".

Valutazioni soggettive o semplici consigli dovrebbero in linea di principio essere evitate. Né la crisi mentale dovrebbe essere minimizzata o confrontata con altre esperienze o eventi. Non evitate il termine "suicidio", perché è importante affrontare l'argomento in modo diretto ma neutrale.

Non cercare di discutere con la persona interessata o di evitare possibili suicidi, ad esempio con minacce o accuse religiose.

Se la persona ti chiede di mantenere segreti i pensieri di suicidio, non dovresti in ogni caso acconsentire, ma spiegare perché non puoi promettere questo, per esempio: "Tu sei troppo importante per me per mantenere un tale segreto. Tu hai bisogno di aiuto, e io sono qui per aiutarti".

A volte può accadere che l'aiuto offerto venga rifiutato. Non si dovrebbe prendere questo personalmente e non reagire mai negativamente ad esso. La persona in questo momento potrebbe non essere in grado di parlare dei suoi sentimenti, ma tornerà all'offerta in un altro momento. In ogni caso, si dovrebbe rispettare questi limiti/confini cercare di suggerire altri modi di aiutare la persona.

5. Come si assicura una persona in grave pericolo?

Se è probabile un tentativo di suicidio imminente, è necessaria un'azione rapida, anche se la situazione sembra ancora poco chiara. Una persona a rischio non deve mai essere lasciata sola.

Dite alla persona che i loro pensieri suicidi non hanno bisogno di essere realizzati. Assicuratevi che ci siano altre soluzioni e vie per uscire dalla crisi.

Cercare attivamente i modi per portare la persona in sicurezza invece di concentrarsi sui pericoli. Discutere una sorta di "piano di sicurezza" con la persona. Assicuratevi che la persona, in caso di emergenza, si impegni a contattare i servizi specializzati, la famiglia o gli amici direttamente o per telefono.

Se il tentativo di suicidio è già stato fatto, prendete le misure di salvataggio il più rapidamente possibile, chiedete aiuto e chiamate il numero di emergenza.

6. consigli e suggerimenti importanti

Assicuratevi di ricevere aiuto anche se ne avete bisogno stesso, in modo da poter affrontare bene il peso del suicidio. Esistono anche punti di contatto appositamente formati per questo scopo.

Generalmente fate attenzione a voi stessi per prevenire le emergenze mentali. Buoni contatti sociali, umorismo e ottimismo nell'affrontare situazioni personali difficili sono utili per il benessere mentale. Questo favorisce la propria resilienza e riduce il rischio di un serio pericolo mentale.

C) Punti di contatto

(su flyer, cartoline ecc.)

1. Chi posso chiamare in caso di emergenza?

- Numero emergenza 112
- Direttamente al pronto soccorso di un ospedale

2. Quali sono le strutture professionali a cui la persona deve essere indirizzata?

- Servizi psichiatrici (ospedali, territorio)
- Servizi psicologici, servizio psicologico ospedaliero
- Centri salute mentale (telefono, visita personale)
- Ambulatori Specialistici per la salute psicosociale nell'età infantile ed evolutiva
- Servizi pedagogici, Dipartimento Istruzione e Formazione italiana della Provincia
- Young+Direct
- Forum prevenzione
- Verein Lichtung - girasole
- Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi (Lebensberatung)
- Associazione Ariadne – per la salute psichica bene di tutti
- A.M.A. - Auto Mutuo Aiuto Bolzano
- Caritas Telefonseelsorge (in lingua tedesca, sostegno al telefono e online)
- Telefono Amico Bolzano
- Caritas consulenza per uomini
- Caritas servizio Hospice (accompagnamento al lutto di parenti di vittime di suicidio)
- ...

Allegato

1. Partner necessari

- Croce rossa/bianca, [Psychologenkammer](#), [Apothekerkammer](#)
- Centri di formazione/scuole per pedagoghi sociali/ pedagogisti sociali, assistenti, insegnanti, ecc.
- Organizzazioni, volontariato
- Centri di formazione/ di convegno

2. Fonte: Links, articoli, altre offerte e linee guida



<https://www.pmooe.at/erste-hilfe/erste-hilfe-fuer-die-seele/>

- <https://www.zeit.de/2018/19/psychische-gesundheit-erste-hilfe-seele>
- <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/erste-hilfe-kurse-fuer-die-psyche-seelische-wundversorgung-a-1165370.html>
- <http://www.azzurro.it/it/informazioni-e-consigli/informazioni/pubblicazioni-professionisti/primo-soccorso-psicologico>
- <https://www.youtube.com/watch?v=olCwRn6qE1U>
- <http://www.automutuoaiuto.it/>
- Psychologische Erste Hilfe (PEH) - Erstversorgung der Seele: https://www.kbw.de/seminar/psychologische-erste-hilfe-peh-erstversorgung_PEA475C
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/krisenintervention/erste-hilfe-psyche>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/angehoerige/was-soll-ich-tun>
- <https://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Psychische-Gesundheit/Suizid/Publikationen-zum-Thema-nbsp-Suizidpraevention-und-Suizid-fuer-Angehoeerige-und-Berufsgruppen>
- http://suizidpraevention-stmk.at/?page_id=120
- <http://ifsg.at/suizidalitaet/allgemeine-informationen/>
- Handbuch psychische Erste Hilfe: https://psychische-gesundheit-zug.ch/wp-content/uploads/2016/09/Psychologische-erste-Hilfe_Handbuch.pdf
- https://www.waldwissen.net/technik/holzernte/arbeit/wsl_notfallorganisation/wsl_notfallorganisation_soccorso_psicologico.pdf
- <http://www.coming-out-day.de/informationen/fakten.html>
- https://www.uniroma1.it/sites/default/files/psp_bando_corso_alta_formazione_aa_2017-2018_def.pdf
- <https://mhfa.com.au/mental-health-first-aid-guidelines>
- <https://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-prevention.htm>
- <https://save.org/about-suicide/>
- <http://reasontolive.ca/help-someone/>
- <http://dhss.alaska.gov/SuicidePrevention/Pages/Resources/trainingcurricula.aspx>
- Gernot Sonneck et al. (Hg.), Krisenintervention und Suizidverhütung, Wien 2012, S. 65ff., 165 ff., 172 ff. und 256 f.
- Wolfersdorf, Etzesdorfer, Suizid und Suizidprävention, Stuttgart 2011, S. 104-137.