

# Stanco

Informazioni e sostegno in  
caso di pensieri suicidari

# vivere

# di ?



**Parlarne  
aiuta!**

<b>Se la tua vita è in crisi</b>	<b>2</b>
<b>Parlare delle crisi personali ti può aiutare</b>	<b>3</b>
<b>Se sei preoccupato o preoccupata per una persona</b>	<b>4</b>
<b>Cosa evitare</b>	<b>6</b>
<b>Prenditi cura di te stesso e di te stessa</b>	<b>7</b>
<b>Il benessere mentale è importante</b>	<b>8</b>
<b>Dove puoi trovare aiuto</b>	<b>9</b>

# Se la tua vita è in crisi



→ Ci possono essere dei momenti nella tua vita, in cui ti puoi sentire particolarmente solo o sola oppure devi affrontare situazioni particolarmente angoscianti come la perdita del lavoro, difficoltà finanziarie, conflitti personali, relazionali o professionali logoranti. In questi momenti, percepisci come insopportabile e insormontabile, quello che ti sta succedendo e il pensiero suicidario ti si insinua nella testa. Anche se in realtà vorresti porre fine solo alla sofferenza e non alla tua vita.

“Non ce la faccio più”

---

“Non vale più la pena di vivere”

---

2

“Nessuno sentirà la mia mancanza”

---

# Parlare delle crisi personali ti può aiutare

→ Ci vuole coraggio, ma parlare di quello che stai vivendo, delle crisi personali, dei pensieri suicidari che ti girano nella testa, può aiutarti a trovare conforto. Non sei più solo o sola, qualcuno o qualcuna ti può ascoltare. Condividendo questi pensieri puoi ridurre il rischio di metterli in atto.

**Chiedere aiuto non è una vergogna  
Confida a chi ti sta vicino che stai male**

---

**Non chiuderti in te stesso o in te stessa,  
cerca attivamente amici e amiche o famigliari,  
chiamali e spiega loro cosa ti sta accadendo**

---

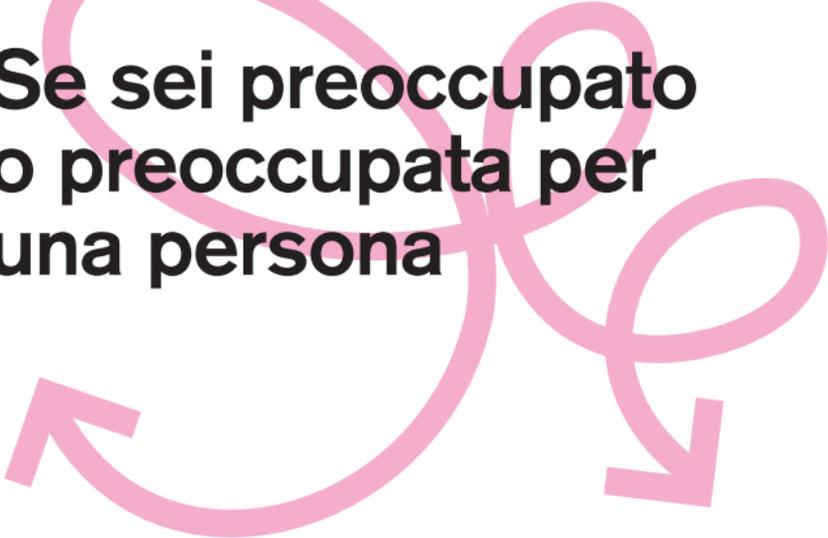
**Puoi trovare supporto per i momenti difficili  
anche chiamando le associazioni che offrono  
consulenze telefoniche anonime**

---

**Se sei in un momento di particolare smarrimento  
chiama il numero del supporto psicologico  
telefonico 800101800 o il numero di emergenza  
112**

---

# Se sei preoccupato o preoccupata per una persona



→ Se ritieni che una persona a te vicina stia pensando al suicidio, parlane apertamente con lui o con lei. Non aver paura di affrontare l'argomento pensando che possa spingere ancora di più verso la decisione di togliersi la vita. Al contrario parlare può aiutare la persona a sfogarsi e salvarle la vita. Fagli sapere che:

“Se hai bisogno di parlare, conta su di me”

---

“Io ci sono”

---

“Non sei solo, non sei sola”

---

“Mi importa di te”

---

“Sono al tuo fianco”

---

→ **Presta attenzione al tuo stato d'animo:**

**Cerca il dialogo solo se ti senti bene**

---

**Prenditi tutto il tempo per dialogare, il colloquio può durare a lungo**

---

**Scegli il luogo adatto dove nessuno e niente vi può disturbare**

---

**Esprimi la tua preoccupazione e descrivi le osservazioni che hai fatto, p.e.**

**“Ho l'impressione che tu stia vivendo una situazione di sofferenza, vuoi parlarne?”**

---

**Chiedi concretamente se vi siano ideazioni suicidarie, p.e. “Stai pensando di toglierti la vita?”**

---

# Cosa evitare



→ Probabilmente la persona sarà più disponibile ad aprirsi, se eviterai di dire frasi come:

“Vedrai andrà tutto bene!”

---

“Non farai niente di stupido ora?”

---

“Pensa come la prenderebbero i tuoi parenti”

---

“Non ti preoccupare non ne parlo con nessuno”

---

**6** “Cosa vuoi che sia abbiamo tutti dei problemi”

---

# Prenditi cura di te stesso e di te stessa

Fai attenzione anche al tuo benessere mentale

---

Aiutare le persone può essere faticoso e pesante

---

Non pretendere di risolvere i problemi di chi ti sta di fronte

---

A volte può succedere che l'aiuto offerto non venga accettato o perlomeno non subito. Lascia sempre un canale aperto!

---

Se la cosa non funziona non farne un dramma

---

Un colloquio non cambia subito la situazione

---

Se non riesci a sopportare il peso di un dialogo a sfondo suicidario cerca a tua volta un aiuto

---

# Il benessere mentale è importante



→ Il benessere coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, determinandone la qualità della vita. È uno stato psicologico che permette di stare bene con sé stessi, senza ansie e pressioni che possono influenzare negativamente.

**La salute non è solamente fisica ma anche mentale**

---

**Un certo benessere interiore e mentale ti può permettere di godere appieno la tua esistenza**

---

**Le crisi ci sono e fanno comunque parte della vita, ma si possono superare**

---

**Buoni contatti sociali, umorismo e ottimismo possono esserti utili**

---

# Dove puoi trovare aiuto



→ Se sei in difficoltà e vuoi parlarne o sei preoccupato o preoccupata per una persona, puoi ottenere supporto qui:

## Telefono amico

☎ 02 2327 2327 — Numero nazionale

☎ 0471 288328 — Numero provinciale

---

In caso di situazioni di crisi è attivo un servizio h24/7 di consulenza psicologica al quale rivolgersi

Supporto psicologico telefonico — PsyTel

☎ 800101800

---

Per situazioni ad alto rischio chiamare il

☎ Numero di emergenza 112

---

Per ulteriori informazioni visita le pagine web

🌐 [www.nonseidasolo.it](http://www.nonseidasolo.it)

🌐 [www.prevenzione-suicidio.it](http://www.prevenzione-suicidio.it)

---

## Una iniziativa di

---



Netzwerk  
Suizidprävention  
Rete di prevenzione  
del suicidio

## Con il sostegno di

---

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler  
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria  
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudirol

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

---

**Parlarnes  
aiuta !**

