
Suicidio: Telefono Amico, "in 6 mesi oltre 3.700 richieste di aiuto. Petra, "l'anno scorso quasi 6mila si sono rivolti a noi". Pompili, "chi ci pensa vorrebbe alleviare il dolore"

“Oltre 3.700 richieste d’aiuto per gestire pensieri suicidi in sei mesi, il 37% in più rispetto al primo semestre del 2022”. È quanto emerge dai dati diffusi dall’organizzazione di volontariato Telefono Amico Italia in occasione della Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio, che ricorrerà domenica 10 settembre. Le segnalazioni sono arrivate prevalentemente da giovani tra i 19 e i 35 anni (il 18% tra i 26 e i 35 e il 17% tra i 19 e i 25) e da adulti tra i 46 e i 55 anni (il 16%), ma negli ultimi anni è stato registrato un aumento di contatti anche da parte dei giovanissimi (under 19) che chiedono aiuto soprattutto via Whatsapp e mail. “Nel 2022 abbiamo raccolto complessivamente quasi 6.000 richieste d’aiuto da parte di persone attraversate dal pensiero del suicidio o preoccupate per il possibile suicidio di un proprio caro, un numero enorme che, se prosegue la tendenza dei primi sei mesi del 2023, quest’anno rischia di registrare un ulteriore aumento”, precisa la presidente di Telefono Amico Italia Monica Petra, sottolineando l’importanza e l’urgenza di interventi incisivi sul fronte della prevenzione, che passa anche dal prendersi cura di sé stessi. “Spesso l’individuo cade in ginocchio quando più fattori si mettono insieme, esacerbati dall’esposizione ad un evento avverso; ciò potrebbe rappresentare un terreno fertile per l’emergere di una crisi suicidaria; in questi casi l’individuo sperimenta ciò che chiamiamo dolore mentale, fatto di emozioni negative e di un dialogo interiore che pone sempre in risalto lo stato di sofferenza”, spiega Maurizio Pompili, professore ordinario di Psichiatria presso Sapienza Università di Roma e direttore della Unità operativa complessa di Psichiatria presso l’Azienda ospedaliero-universitaria Sant’Andrea di Roma. “Gli individui a rischio di suicidio non vorrebbero pensare alla morte, bensì vorrebbero veder alleviato il proprio dolore mentale; una manovra attuabile comprendendo lo stato di sofferenza, grazie anche all’intervento di professionisti della salute e di volontari. Esistono, tradizionalmente, dei fattori protettivi che vengono annoverati nell’abito della prevenzione del suicidio – prosegue Pompili –. Ovviamente non sono infallibili, ma rappresentano una sorta di approccio di igiene al benessere dell’individuo che può prevenire le situazioni di disagio psicologico. Sono classicamente definiti come fattori protettivi l’aver una rete sociale e familiare efficace, avere bambini in casa, coltivare una dimensione spirituale. E ancora avere del tempo da dedicare ad un’attività ricreativa, un hobby o degli interessi che rechino appagamento all’individuo, mettere quindi un freno all’attività lavorativa, non andare incontro al superlavoro. Anche il sonno è un elemento fondamentale, il rischio di suicidio germoglia, infatti, dove ci sono insonnia, ansia e agitazione ed è quindi importante avere un buon riposo notturno. Infine, comportamenti a rischio sono l’abuso di alcool e droghe: evitarli è, quindi, sicuramente protettivo per la mente”.

Gigliola Alfaro