

In alcuni casi la persona potrebbe rinunciare farsi aiutare. Anche se è importante assisterla nel trovare aiuto, non puoi obbligarla ad accettarlo. E' necessario che delle persone qualificate siano consapevoli della situazione. Non ti accollare tutta la responsabilità.

### 8. Fatti promettere che ti parlerà

I pensieri di suicidio spesso ritornano alla mente e quando ciò avviene, è importante che la persona si esprima e parli con qualcuno. Fatti promettere che lo farà, perché dopo averlo promesso è più probabile che cerchi aiuto.

### 9. Prenditi cura di te

Se stai aiutando qualcuno che contempla il suicidio, prenditi cura anche di te. Offrire assistenza a chi ha pensieri suicidi è difficile ed emotivamente stancante, specie in un lungo periodo. Non impegnarti da solo o sola. Trova qualcuno con cui parlare, amici, familiari o professionisti qualificati.

### 10. Mantieni il tuo impegno

I pensieri suicidi non svaniscono facilmente senza dei cambiamenti nella vita o nelle circostanze personali della persona a rischio. La situazione o le sue sensazioni possono mutare, o si può sentire più protetta ed in grado di far fronte alla situazione. Saranno comunque molto importanti i contatti continuati con parenti ed amici.

**I pensieri suicidi non svaniscono facilmente da soli. Si ha bisogno di superarli con l'aiuto di altri. Il tuo aiuto può essere vitale.**

## DOVE TROVARE AIUTO

In casi immediati e disperati chiama la polizia allo 000, o rivolgiti direttamente al pronto soccorso dell'ospedale più vicino.

## SERVIZIO CONSULENZA TELEFONICA DI CRISI 24-ORE SU 24:

### Nazionale (National)

Lifeline 13 11 14

Kids Help Line 1800 55 1800

SANE Helpline 1800 18 7263

Mensline Australia 1300 78 9978

Per la "Lifeline's" chiedere della Linea Verde per Informazioni sulla Salute Mentale "Mental Health Information Line" al No. 1300 13 11 14 (soltanto per le zone rurali, da Lunedì a Venerdì fra le 9:00 e le 17:00 corrispondenti ad Orario Orientale Standard) "EST"

### ACT

Equipe per la Valutazione della Crisi

(Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

### New South Wales

Supporto per la Salute Mentale della Zona Rurale del NSW

(NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123

Prevenzione del Suicidio ed Interventi anti Crisi

(Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622

Interventi dei "Salvo" (Salvo Care Line) 02 9331 6000

### Northern Territory

Pronto Intervento alla Crisi nel Territorio del Nord

(Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

### Queensland

Servizi di Consulenza per le Crisi (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

### South Australia

Valutazione Salute Mentale e Servizi di Pronto Intervento alle Crisi

(Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

### Tasmania

Il Buon Samaritano "Lifelink" (Samaritans Lifelink)

regionale (country) 1300 364 566 città (metro) 03 6331 3355

### Victoria

Numero Verde contro il Suicidio nel Victoria (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

### Western Australia

Servizi d'Emergenza del Buon Samaritano contro il Suicidio

(Samaritans Suicide Emergency Service)

regionale (country) 1800 198 313 città (metro) 08 9381 5555

## SERVIZI:

Il medico di famiglia (consulta le pagine gialle)

Mental Health Team (cerca nelle pagine bianche Community Health Centres)

Counselling/Psychological Services (consulta le pagine gialle)

SANE Helpline 1800 18 72 63 (da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 17.00, ora dell'Australia orientale). Per rintracciare i servizi, chiama la Lifeline Information

Service al 1300 13 11 14 (da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 17.00, ora dell'Australia orientale) oppure consulta nel sito [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) la banca dati nazionale di

Lifeline, per trovare i servizi a basso costo o gratuiti.

## SITES WEB:

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.justlook.org.au](http://www.justlook.org.au)

[www.depressionet.com.au](http://www.depressionet.com.au)

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

[www.relationships.com.au](http://www.relationships.com.au)

[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au)

[www.menslineaus.org.au](http://www.menslineaus.org.au)

**LIFE**  
livingisforeveryone.com.au

## COME AIUTARE QUALCUNO A RISCHIO DI SUICIDIO

Sei preoccupato che una persona a cara stia considerando di togliersi la vita?

Vuoi sapere come fare perché resti al sicuro?



## PERCHÉ UNA PERSONA CONSIDERA IL SUICIDIO?

È doloroso scoprire che una persona cara sta pensando di togliersi la vita. Se credi che qualcuno stia progettando di farlo, è naturale provare un senso di panico, o anche evitare di pensarci. Le persone che pensano al suicidio spesso si sentono sole e molto isolate. Possono pensare che nessuno possa aiutarle o comprendere le loro sofferenze emotive. Quando non riescono a vedere altra maniera di affrontare il proprio dolore, il suicidio può sembrare la sola via d'uscita. A volte le persone che meditano di togliersi la vita, all'esterno possono apparire calme. È importante capire che ciò può significare molte cose, anche la silenziosa decisione di commettere suicidio. E ricordare che se qualcuno non si comporta nel modo consueto o da' segni che destano preoccupazione, è necessario cercarne la causa.

I fattori tipici possono essere molti. Alcuni segni da osservare sono:

- Mutamenti significativi nella vita, come una perdita recente (una persona cara, il posto di lavoro, una fonte di reddito o di sostentamento), separazione, anche dai figli, una grave delusione (rottura sentimentale, bocciatura agli esami, una promozione fallita), o una malattia mentale.
- Cambiamenti nel comportamento: cattivo umore, tristezza e introversione. La persona parla di sentirsi senza speranza, impotente o senza valore, si prende meno cura di se' e del suo aspetto, esprime pensieri di morte attraverso disegni, racconti, canzoni etc., da' l'addio agli altri o dona ad altri i suoi beni, oppure adotta comportamenti rischiosi o autolesivi.

Per ottenere copie in altre lingue, rivolgiti a Multicultural Mental Health Australia  
(02) 9840 3333. [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Se hai bisogno di un interprete telefona al Servizio Telefonico Interpreti TIS 13 14 50.

## COME SI PUÒ ESSERE DI AIUTO?

Nella maggior parte dei casi, chi medita di togliersi la vita sta attraversando una crisi. L'aiuto professionale ed il supporto dalla famiglia e di amici possono fare molta differenza. Ecco alcuni consigli su cosa fare.

### 1. Agire subito

Se ti preoccupa che qualcuno che conosci stia meditando il suicidio, agisci con prontezza. Non pensare che senza aiuto la situazione possa migliorare, o che la persona cerchi aiuto da sola. Intervenire subito può salvare una vita.

### 2. Sii cosciente delle tue reazioni

La reazione naturale può essere di panico; o di ignorare la situazione nella speranza che si risolva da sola, o di cercare soluzioni momentanee per far sentire meglio la persona.

Sono reazioni comuni. Se ti senti in difficoltà, chiedi aiuto ad un amico fidato.

### 3. Renditi disponibile

Dedica tempo alla persona, esprimi interesse e preoccupazione. Chiedile come sta e cosa le passa per la mente. Lascia che sia lei a parlare di più. Una volta aperto il dialogo, i problemi sembrano più facili da affrontare.

### 4. Chiedi se sta pensando al suicidio

È il solo modo di sapere se effettivamente ci sta pensando. Spesso è un sollievo sentirsi chiedere quali sono le proprie sensazioni. Chiedere può sembrare difficile, ma dimostra che hai notato, hai ascoltato, che la persona ti sta a cuore non è sola. Parlare del suicidio non le metterà idee in testa. Ma la incoraggerà a parlare delle proprie sensazioni. Soprattutto non accettare di mantenere segreti i suoi pensieri o piani di suicidio.

### 5. Considera la sua sicurezza

Se una persona sta meditando di togliersi la vita, è importante scoprire quanta considerazione vi abbia dato. Potresti porre le seguenti domande:

- Ha pensato su come e quando porre fine alla sua vita?
- Ha già i mezzi per farlo?
- A quali sostegni può rivolgersi per aiuto e per restare al sicuro?
- Come puoi aiutarla a trovare aiuto nella famiglia o negli amici, con animali di compagnia, fede religiosa, o forze interiori?

Se la cosa ti preoccupa veramente, non lasciare la persona da sola. Togli qualsiasi oggetto che possa facilitare il suicidio, come armi, medicine, alcolici o altre droghe o medicine, e anche l'accesso all'automobile.

### 6. Decidi il da farsi

Ora che hai letto queste informazioni, dovrete discutere insieme i passi da prendere. Può essere necessario affidarsi anche ad altri per convincere la persona a cercare aiuto professionale, o almeno per mantenerla al sicuro. Sarà bene coinvolgere il partner, i genitori, o amici fidati. Soltanto condividendo queste informazioni puoi assicurare che la persona riceva l'aiuto ed il supporto di cui necessita.

### 7. Agire

Incoraggia la persona ad ottenere aiuto da professionisti e da personale di sostegno. L'aiuto può essere offerto da:

- Medici generici
- Consulenti, psicologi, assistenti sociali
- Consulenti scolastici, leader di gruppi giovanili
- Servizi d'emergenza – polizia e ambulanze
- Servizi per la salute mentale
- Centri comunitari per la salute
- Preti, o altri religiosi
- Consulenza telefonica come Lifeline e Kids Help Line.

Quando la persona avrà deciso con chi confidarsi, aiutala a preparare ciò che vorrà dire. Offriti di accompagnarla all'appuntamento. Dopo controlla che abbia effettivamente parlato delle sue intenzioni di suicidio, e chiedile quale aiuto quella persona potrà offrire. Aiutala a dare corso a tale aiuto, anche con i tuoi consigli.