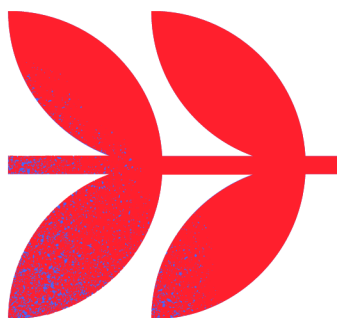


# NON CE LA FACCIO PIÙ

*Informazioni sul tema del suicidio:  
per chi lo vive e per chi è accanto*



ASSOCIAZIONE  
A.M.A.  
  
auto mutuo aiuto

  
Invito alla vita

  
Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento

# COSA TROVO QUI

Questo libretto contiene informazioni relative al tema del suicidio. È rivolto a tutte le persone che, per vari motivi, stanno affrontando questo tema.

## SOMMARIO

<b>Sto pensando al suicidio</b> .....	<b>3</b>
“Non posso più andare avanti così” .....	4
“Con chi ne parlo?” .....	5
<b>Sono in pensiero per una persona cara</b> .....	<b>6</b>
“Cosa è meglio evitare?” .....	7
“Cosa posso fare?” .....	8
<b>Ho perso una persona cara per suicidio</b> .....	<b>9</b>
“Cosa mi sta accadendo?” .....	10
“Cosa posso fare?” .....	11
<b>A chi posso chiedere aiuto</b> .....	<b>12</b>
Servizi pubblici .....	13
Linee telefoniche .....	14
Servizi privati .....	15

# STO PENSANDO AL SUICIDIO

**A volte, nella vita, ci si può sentire sopraffatti da una profonda disperazione.**

**Può sembrare che la tua esistenza abbia perso significato e valore, lasciandoti con un senso di vuoto immenso dentro e intorno a te.**

**In questi momenti di angoscia è normale pensare: "Non ce la faccio più", "La vita non ha più senso", "Nessuno sentirà la mia mancanza"**

# "NON POSSO PIÙ ANDARE AVANTI COSÌ"

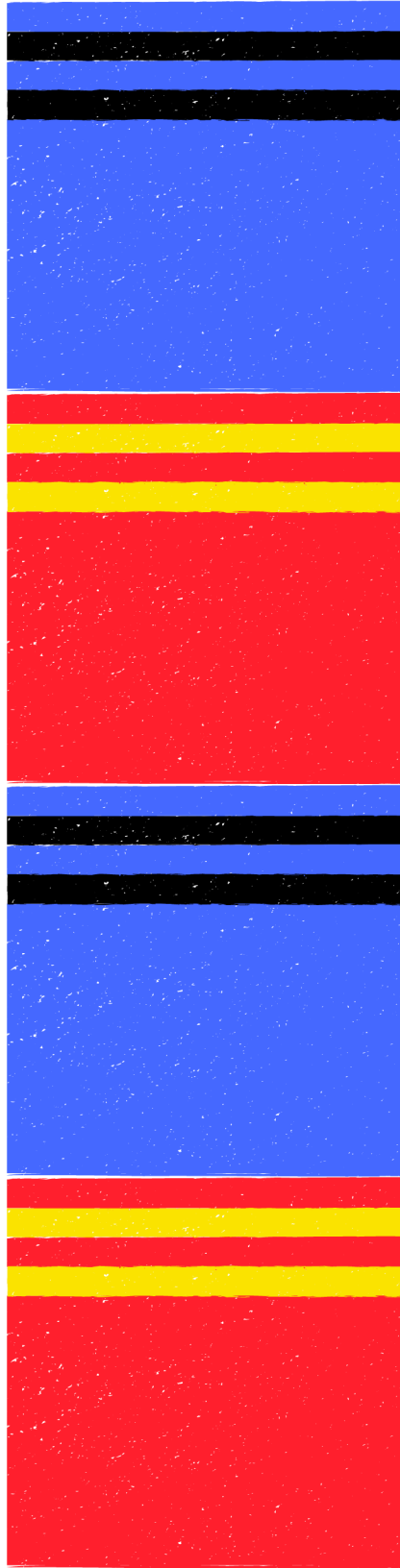
Ci sono diverse situazioni nella vita che possono portare le persone ad avere questi pensieri.

È difficile elencare tutte le possibili cause, poiché variano da persona a persona.

Il denominatore comune è un **dolore emotivo intenso**, che sembra lasciare come unica via d'uscita quella di porre fine alla propria vita.

In questi momenti, è normale provare paura, tristezza, vergogna, impotenza, senso di colpa e una fortissima solitudine.

Anche se può sembrare impossibile, **puoi trovare soluzioni permettendoti di chiedere aiuto.**



# "CON CHI NE PARLO?"

Ci vuole tanto coraggio.

Aprirsi apertamente rispetto a questi temi è molto difficile. È comprensibile avere paura di essere fraintesi, giudicati o di preoccupare le persone care. Il tabù che circonda questo argomento è ancora molto forte e può far sì che alcune persone reagiscano spaventandosi o minimizzando ciò che provi. Non scoraggiarti! **Esistono persone pronte ad offrirti supporto e ascolto senza giudizio.**

Puoi iniziare a parlarne con amici e familiari o se questo non è possibile, con servizi di ascolto e professionisti pronti ad accoglierti e supportarti. È importante non isolarsi e non tenersi tutto dentro. Affrontare da soli un dolore così intenso è impossibile.

**Chiedere aiuto non è un segno di debolezza**, ma un passo necessario per trovare conforto, sollievo e soluzioni (*per i contatti, vedi p. 13*)



# **SONO IN PENSIERO PER UNA PERSONA CARA**

**Se ritieni che una persona a te vicina stia pensando al suicidio cerca di parlarne con lui o lei.**

**Non aver paura di affrontare l'argomento pensando che possa spingerlo/la ancora di più verso la sua idea di togliersi la vita.**

**Al contrario, parlarne può aiutare molto la persona.**

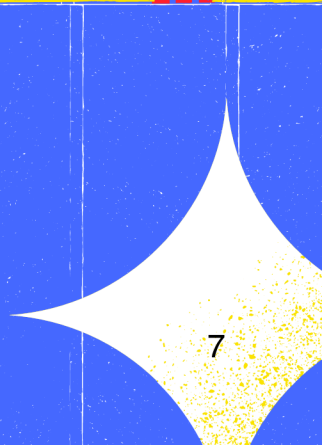
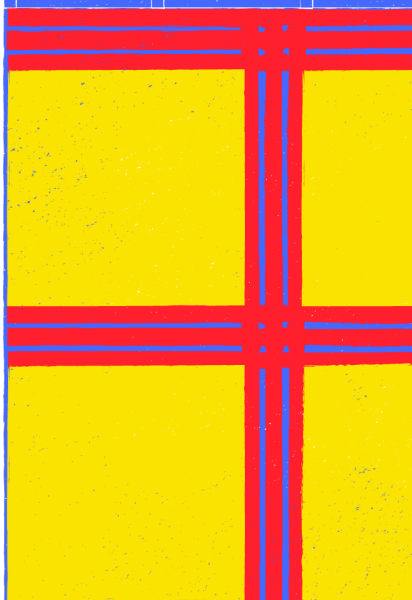
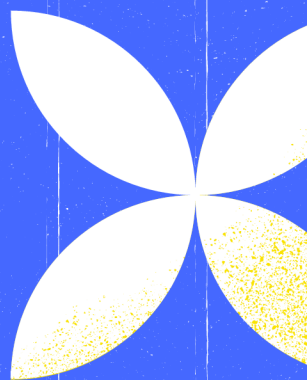
# "COSA È MEGLIO EVITARE?"

L'obiettivo è ascoltare in maniera non giudicante e accogliente, **evitando frasi come:**

- "Stai esagerando"
- "Non vivi niente di così grave. C'è gente che sta peggio di te"
- "Cosa vuoi che sia, abbiamo tutti dei problemi"
- "Pensa positivo"
- "Vedrai andrà tutto bene! Sono sicura che ce la farai da solo"
- "Non farai niente di stupido ora, vero?"
- "Smettila di dire così, mi preoccupi!"
- "Non voglio più sentirti parlare in questo modo"

Fraasi del genere possono emergere spontaneamente, spesso perché ci si sente spaventati e preoccupati.

In momenti di grande impotenza, è naturale cercare una soluzione immediata, ma è importante riconoscere che **non è possibile affrontare da soli un dolore così intenso.**



# " COSA POSSO FARE? "

## **Non ignorare il dolore**

Quando ti accorgi che una persona a te cara ha questi pensieri, cerca di parlarne con lei, senza ignorare quello che vedi.

## **Non rimanere da solo/a**

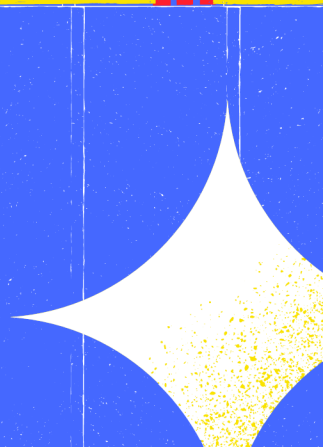
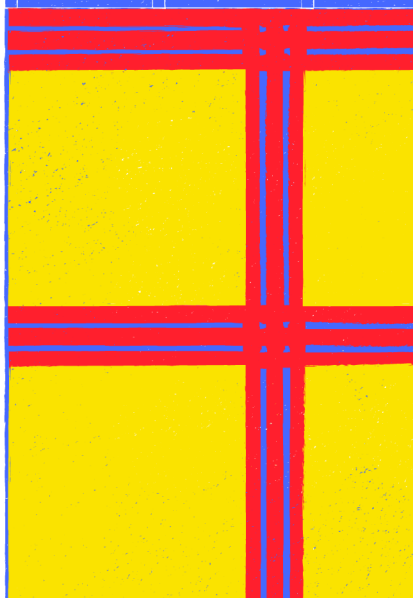
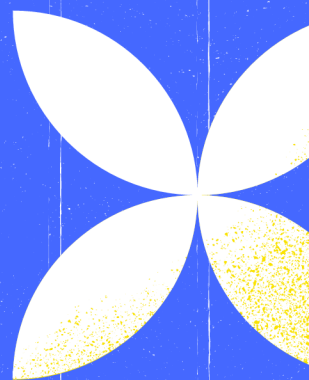
È normale sentirsi spaventati, arrabbiati e impotenti. Cerca qualcuno a te vicino con cui condividere le tue preoccupazioni. Fai attenzione anche al tuo benessere mentale.

## **Fai rete con i servizi**

Aiutare le persone che si trovano in questa situazione richiede spesso competenze specialistiche che i familiari/amici non possono avere. Cerca il supporto di figure professionali (sezione contatti a p.13)

## **Non hai tutta la responsabilità**

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





# **HO PERSO UNA PERSONA CARA PER SUICIDIO**

**Purtroppo, a volte accade di essere colpiti dalla tragica perdita di una persona cara a causa del suicidio.**

**Se stai attraversando un lutto di questo genere, è fondamentale chiedere aiuto per affrontare questa delicata fase di elaborazione del dolore.**

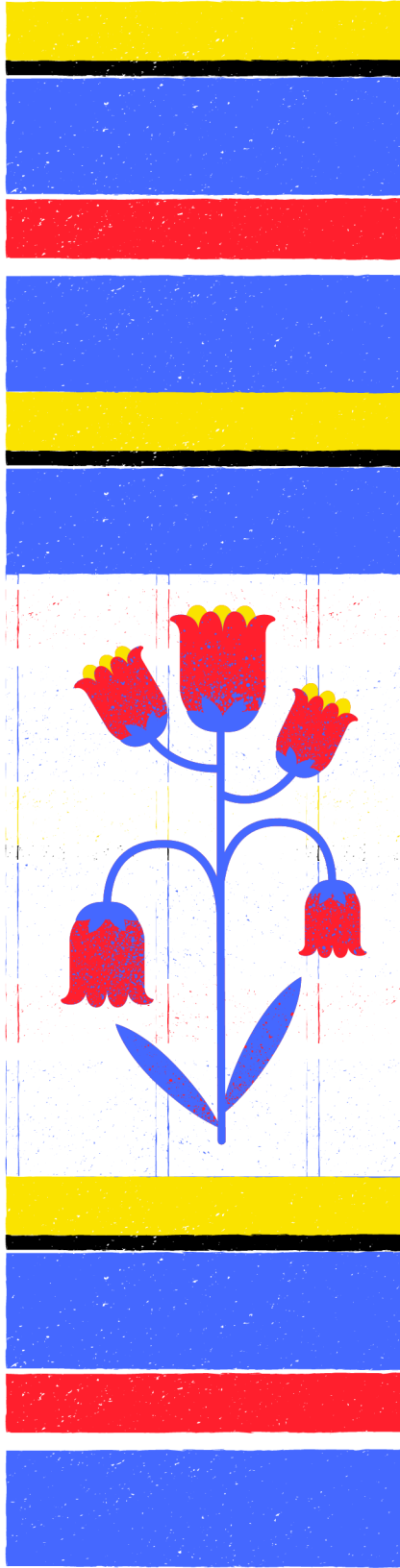
**Non restare sola/o.**

# "COSA MI STA ACCADENDO?"

La perdita di una persona cara per suicidio è inaspettata e traumatica.

I *"sopravvissuti"*, ossia familiari e amici, si trovano ad affrontare numerose difficoltà legate a un dolore psicologico insopportabile e a un elevato livello di stress. È normale provare molte delle emozioni tipiche del lutto, come tristezza, confusione, paura e angoscia, ma anche alcuni sentimenti specifici legati a questa condizione, come un forte senso di colpa e una grande rabbia.

Può essere difficile parlare di ciò che si sta vivendo per paura di essere giudicati. Sappi che l'elaborazione di un lutto per suicidio è un processo estremamente complesso. Non possiamo aspettarci di avere le risorse necessarie per affrontarlo da soli. Per questo motivo è importante chiedere aiuto.



# "COSA POSSO FARE?"

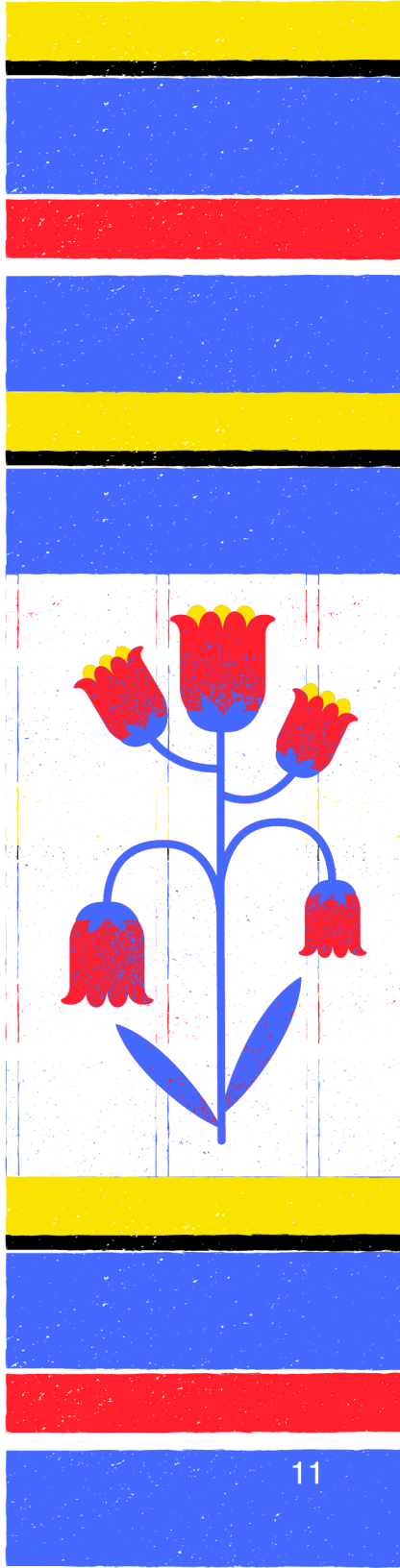
È normale sentirsi impotenti e bloccati.

Spesso non si ha la forza di fare nulla, neanche le azioni quotidiane più comuni. Non spaventarti e non pretendere di vedere subito dei miglioramenti.

In questo percorso puoi comunque dedicarti alcuni gesti di cura come:

- Ascoltarti e rispettare i tuoi tempi
- Accettare le emozioni e non negare il tuo dolore
- Cercare l'aiuto di un professionista che possa accompagnarti e prendersi cura di te
- Provare a parlare alle persone a te vicine di come stai

L'elaborazione del lutto ha bisogno di molto tempo. In particolare, un lutto dovuto a un suicidio risulta più complicato di altri. È fondamentale dedicarsi tempo. Non rimanere solo/a.





# A CHI POSSO CHIEDERE AIUTO

**Se hai pensieri suicidari, se sei preoccupato/a per una persona cara, se stai affrontando un lutto per suicidio è importante rivolgersi a servizi e professionisti qualificati.**

**In questa sezione trovi tutti i contatti a cui poter fare riferimento.**

# SERVIZIA PUBBLICA



“È un momento di emergenza.  
Sto pensando di compiere  
l'atto”

Se tu o una persona a te cara si trova in  
questa situazione **chiama il 112** a  
qualsiasi ora o recati al **Pronto  
Soccorso** più vicino



“È un momento di difficoltà.  
Voglio parlarne con  
un/una professionista”

Rivolgiti al tuo **medico di base**

Per parlare con uno  
psichiatra contatta  
il **Servizio di Salute  
Mentale** del tuo territorio



Per parlare con uno  
psicoterapeuta contatta  
il servizio di **Psicologia  
Clinica** del tuo territorio



# LINEE TELEFONICHE

## Linea telefonica di ascolto Invito alla Vita



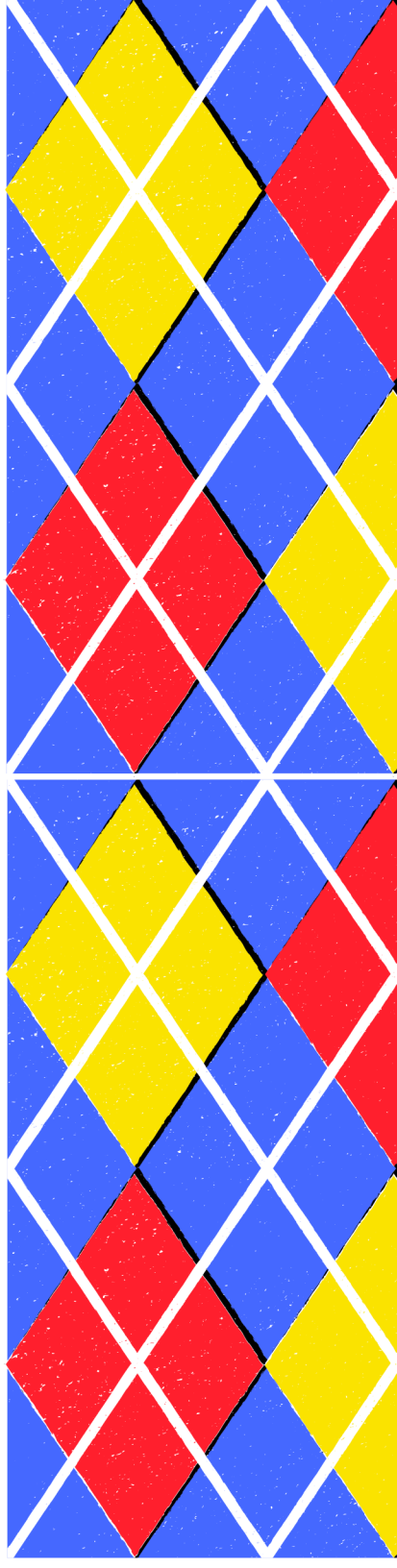
Chiama la linea d'ascolto **gratuita e anonima** al numero **800 061 650**

Questa linea è attiva **ogni giorno dalle 7 di mattina all'1 di notte**. Rispondono volontari formati dall'Associazione AMA di Trento che hanno piacere di ascoltarti. Cerchiamo di esserci il più possibile. Se non ci trovi una segreteria ti segnalerà il primo orario disponibile

## Telefono Amico Italia Centro di Trento



- Chiama il servizio di ascolto telefonico, disponibile ogni giorno dalle 9 alle 24 al numero **02 2327 2327**
- Scrivi al servizio di email Amica, accreditandoti sul sito **www.telefonoamico.it**
- Scrivi al servizio di WhatsApp Amico alla chat attiva tutti i giorni dalle 18 alle 21 al numero **324 0011 7252**



# SERVIZI PRIVATI



Contatta un libero  
professionista attraverso  
gli ordini professionali

Psicologi /  
Psicoterapeuti



Psichiatri



## GRUPPO AMA



“Voglio parlare con altre  
persone che stanno  
vivendo la mia stessa  
esperienza”

Contatta l'Associazione AMA per  
ricevere informazioni sul gruppo di  
auto mutuo aiuto per persone che  
hanno perso un loro caro per suicidio

**335-8443035**

[invitoallavita@automutuoaiuto.it](mailto:invitoallavita@automutuoaiuto.it)

[www.automutuoaiuto.it](http://www.automutuoaiuto.it)

Si ringrazia la Rete di Prevenzione del Suicidio dell'Alto Adige per la collaborazione