



Psychache: il dialogo come gesto di prevenzione al suicidio

Un documento di DEB, Tutto annodato e La Tazza blu ODV

Un dialogo non è solo fatto di risposte..anzi!

2

Chi siete e perchè avete scritto questa fanzine?

4

Perchè abbattere il muro?

5

Io stessa ho pensieri suicidari. Come posso gestire o prevenire momenti di crisi?

7

Una persona mi ha detto che ha pensieri suicidari. Cosa faccio? Cosa dico?

9

E se ho il presentimento che una persona abbia pensieri e/o comportamenti suicidari?
Come abbattere questo muro con delicatezza, insieme a lei?

12

Come fare prevenzione al suicidio ogni giorno un po' di più?

14

Come dare un nome a ciò che molti vivono o hanno vissuto? Come definirlo? (Il nostro glossario).

17

CONTATTI UTILI PER SITUAZIONI DI GRAVE CRISI ED EMERGENZA

Chi siete e perchè avete scritto questa fanzine?



Dialogue
Explore
Bond



Ciao, benvenutə!! Siamo lə ragazzə dell'**associazione DEB** e del **progetto Tutto annodato**.

DEB (Dialogue Explore Bond) è un'associazione studentesca di volontariato del Politecnico di Torino che, in collaborazione con *Telefono Amico*, offre un servizio di ascolto gratuito e completamente anonimo.

Tutto annodato invece è un progetto di sensibilizzazione in merito ai temi della salute mentale e della prevenzione al suicidio, nato dall'esperienza di un gruppo di ragazzi/e colpiti/e dal suicidio di un compagno di scuola.

Come avrai intuito dalla nostra presentazione, **non siamo professionistə, ma volontarə** di realtà pronte a creare spazi di dialogo e ascolto per chi lo desidera e chi ne ha bisogno, offrire informazione, sensibilizzazione, aggregazione, aiuto e fare rete con altre realtà che trattano temi di salute mentale.

Infatti questa fanzine, oltre che con l'esperienza personale e tanto studio, è stata realizzata con la preziosa **collaborazione** de **La tazza blu ODV**: un'associazione impegnata a livello nazionale nella **prevenzione al suicidio**, formata da volontarə e professionistə. Lə suə volontarə, come lə stessə fondatorə, sono persone che hanno vissuto il suicidio di una persona vicina (soprattutto come genitori).

In particolare, noi ringraziamo di cuore la meravigliosa volontaria Lucia Gallone per il suo contributo fondamentale durante il processo di scrittura e la psicoterapeuta Paola Comito per la sua consulenza; necessaria a farci sentire tranquilli di far circolare informazioni corrette nel modo corretto.

Tuttò noi **abbiamo scritto questa zine per “abbattere il muro del silenzio” che circonda l’argomento del suicidio: vogliamo parlarne sperando che questo porti le persone a dialogare.** Vogliamo farle sentire ascoltate e non ignorate, simili e non sole; essere concretamente presenti per loro al contrario di una società che ha paura anche solo di pronunciare la parola “suicidio”.

Troppo spesso questo silenzio fa sì che il “dolore psicologico” o *psychache* venga minimizzato e/o ignorato, fino a trasformarsi in pensieri suicidari e rischiare un punto di non ritorno.

Se vuoi sapere che cos’è lo *psychache* e che cosa comporta, seguici in queste pagine.

Abbiamo tentato di costruire un dialogo tra noi tramite un documento che possa consigliarti come comportarti, con le parole e con le azioni, di fronte ai pensieri e/o comportamenti suicidari, tuoi e/o di altre persone. Vogliamo infine offrirti il nostro punto di vista rispetto alla prevenzione: l’importanza di parlarne per “abbattere” il silenzio con gentilezza, mattone per mattone!

Perché “abbattere” il muro?

Ci troviamo in una società che considera scomodo un tema così sentito. Purtroppo, per quanto magari vorresti che la realtà sia diversa, questa non va né ignorata, né minimizzata.

È fondamentale creare un ambiente di ascolto sicuro e senza giudizio, poiché è sempre più importante iniziare a parlare di suicidio: di come, quando, quanto, in quali contesti e perché esiste e si verifica. È sempre più importante abbattere questo muro che impedisce di esprimere un dolore più comune di quanto si pensi, legato proprio al tema dei pensieri suicidari.

Il **primo passo** è proprio quello di **iniziare a parlarne**, creando uno **spazio di condivisione** in cui ognunə di noi si possa sia sentire ascoltata, sia si senta libera di esprimere ciò che sente...e soprattutto **dove le persone si possano sentire meno solə.**

Purtroppo si fa ancora molta fatica a tirare fuori un argomento così importante, tanto che persino le persone con pensieri suicidari temono di parlarne apertamente per paura di come altre persone potrebbero reagire e, purtroppo, per paura di risultare diverse, quando in realtà è **tutto più comune di quanto si pensi.**

Proprio per questo è importante il dialogo, il confronto, dare la possibilità ad ognunə di noi di potersi confidare in uno spazio sicuro, sia che si sia o si sia stati delle persone con pensieri e/o comportamenti suicidari, sia che si abbia il dubbio o la certezza che qualcunə davanti a noi possa avere pensieri e/o comportamenti suicidari.

Il **“cambiamento”** viene da ognunə di noi, **da ogni piccolo passo che puoi fare per creare attorno a te un clima di ascolto e comprensione, affinché più nessunə possa sentirsi solə ad affrontare questi pensieri e il dolore profondo da cui nascono.**

Io stessa ho pensieri suicidari.

Come posso gestire o prevenire momenti di crisi?

Ci sono momenti in cui il dolore è così intenso da farti pensare che l'unica soluzione sia mettere fine alla tua vita, ma questo non vuol dire che tu abbia davvero rinunciato a vivere.

Purtroppo è una situazione più comune di quanto si pensi e non bisogna ignorarla. Qui sono riportati alcuni consigli (non da psicologi ma da persone comuni che hanno vissuto/che sono state a contatto con persone con pensieri suicidari) che potrebbero aiutare ogni giorno di più sia per stare meglio, sia per fare prevenzione.

- **Non ignorare quello che senti**



Stai provando lo **psychache**: un **dolore emotivo intenso, dato da svariate emozioni negative**, come paura, ansia, impotenza.

Tutte queste emozioni non vanno evitate, tanto meno nascoste.

Lasciale uscire il più possibile: se ne senti il bisogno piangi, sfogati con qualcunə e/o scrivile... perché anche solamente esternare ciò che senti, senza ignorarlo o fingere che sia tutto a posto, può aiutarti a stare meglio.



- **Prenditi cura di te**

È veramente complicato **ricordarsi di stare bene** quando non si vede alcuna soluzione, ma è **un passo fondamentale, letteralmente vitale, per poter prevenire situazioni di dolore estremo. La soluzione esiste!**

Ricordati sempre di **mangiare bene, dormire il giusto, camminare, partecipare alla vita sociale**: sembrano banalità, ma sono **ottimi punti di partenza per prenderti cura di te.**

Non dimenticare inoltre di **coltivare i tuoi hobby**, come scrivere, leggere, cucinare, fare giardinaggio, lavoretti, dipingere e così via. Fai tutto quello che ti serve per farti stare bene...non importa cosa sia, l'importante è che ti faccia liberare da tutto lo stress accumulato durante ogni giornata.



- **Non avere paura di parlarne**



È un passo complicato, è vero, perché **in queste situazioni si ha paura di parlare di come ci si sente non solo per timore del pensiero altrui, ma anche molto spesso del nostro**. Potresti chiederti:

“E se risultassi una persona debole e/o rotta a causa di questi pensieri?”

“E se, a causa di quello che sto vivendo, si allontanassero da me?”

No, no e no. **Ammettere quello che pensi ad alta voce non ti fa apparire debole o rotto, anzi è una situazione più comune di quel che si pensa e CHIEDERE AIUTO è il primo passo per poter “abbattere” il muro del silenzio** che gira attorno al tema del suicidio; e potrebbe convincere altre persone a farlo!

- **Puoi provare a prendere nota dei tuoi pensieri, per non sottovalutare quello che stai vivendo**



-Fai una lista delle cose che ti dispiacerebbe non poter più fare

-Fai una lista delle persone a cui vuoi bene, concentrandoti sull'idea che vuoi continuare a passare del tempo con loro, più che sull'idea che sarebbero deluse o tristi se non fossi più presente!

-Prova a tenere traccia dei tuoi pensieri, per non sottovalutare l'importanza di capire "dall'esterno" quali sono i tuoi trigger: ti permetterà di trovarvi soluzioni e di vedere come cambiano nel tempo

Se vorrai, puoi far leggere ciò che hai scritto ad una persona a te cara e di cui ti fidi per renderla partecipe di quello che stai passando, perchè...

RICORDATI: Non sei sola, nemmeno quando pensi di esserlo!

E' importante che ti ricordi che **ogni giorno ci sarà sempre qualcunə pronto ad ascoltarti**, che sia unə amicə, unə parentə, o anche sportelli di ascolto o psicologə.

Non aver paura di non essere compresə, non aver paura che quello che senti possa essere sottostimato. In questi casi capita spesso di autoescludersi, anche involontariamente, perchè si pensa di essere troppo diversə, anzi di essere inadeguatə, con “pensieri troppo grandi” per lə altrə che ci circondano.

In realtà non si è mai lə unicə a provare questo tipo di dolore emotivo.

E' un grande passo raccontare ciò che stai vivendo ed è estremamente utile.


Non sei solo un “filo d'erba”: la tua presenza nel mondo è davvero importante...sia per lə altrə, sia soprattutto per te stessə.



Una persona mi ha detto che ha pensieri suicidari. Cosa faccio? Cosa dico?

Prima di tutto è importante **riconoscere l'importanza del momento** in cui una persona ci fa sapere di avere pensieri suicidari. In quel momento, infatti, è comprensibile che tu sia in difficoltà a gestire la tue emozioni di fronte all'altra poiché, raccontandoti la sua situazione, si è “messə a nudo” davanti a te in posizione di vulnerabilità.

Non sentirti sbagliatə: pensa invece che quella persona ha scelto te perché ha fiducia in te e in un momento così delicato puoi aiutarla ed esserci per lei. Purtroppo, anche se non ce ne rendiamo conto, questi pensieri sono più comuni di quanto si possa pensare e, per quanto si desideri che la realtà sia diversa, questa situazione non è una tragedia, ma nemmeno va minimizzata: anzi, va accolta e bisogna parlarne sempre di più!

 **Fraasi come “Stai tranquilla, tutto passa!” non sono il modo migliore per rassicurare qualcunə.** A volte può essere visto come un modo per velocizzare la conversazione e dar per scontato che quello che sta sentendo l'altra persona sia una cosa piccola.

In quel momento, infatti, è importante far capire all'altra persona che ha trovato un posto sicuro per parlarne, uno spazio d'ascolto in cui può essere liberə di esprimersi, di condividere con qualcuno le sue emozioni e i suoi pensieri e si possa sentire ascoltata senza giudizi: uno spazio di accoglienza in cui si possa sentire meno sola ad affrontare il tutto.

Sappiamo che non è semplice come sembra, quindi di seguito ti forniamo **alcuni suggerimenti pratici. Si tratta di una sorta di “canovaccio”:** una serie di domande che magari aiutano a facilitare il discorso, capire meglio l'altra persona e aiutarla a capire se stessa...ovviamente rispettando la sua volontà di rispondere, i suoi tempi e momenti, da cogliere con **empatia!**



Ricorda : la **gradualità** è un principio e diritto di entrambi e può essere molto d'aiuto per lasciare che l'apertura avvenga in maniera naturale e non forzata; che porti a una sana **voglia di parlare e condividere.**

In questa ricerca dei “momenti giusti”, l'empatia ha il potere di stimolare delle conversazioni importanti, uniche e preziose. Un “mattoncino” che, tolto insieme, ne diminuisce in parte il peso profondo e importante.

- *Da quanto tempo ti capita di avere questi pensieri?*
- *Credi che ci sia stato un evento particolare che li ha scatenati?*
- *Quanto spesso ti capita di averli?*
- *Ci sono dei trigger particolari che te li suscitano?*
- *Sono solo pensieri intrusivi o hai mai pianificato di farlo? Attualmente lo stai pianificando?*
- *Cosa ti ha spinto a volerne parlare?*
- *Come senti che potrei aiutarti?*
- *Hai la sensazione che sia un pensiero tuo o che arrivi da un'altra voce nella tua testa?*

Inoltre può sembrare banale, ma **in queste situazioni non è così scontato un “Io ci tengo a te”**. In quei momenti le persone non si rendono conto del loro valore, anzi tendono a minimizzare tutto quello che le riguarda.

“Sono contenta di averti nella mia vita”

“Non sei sola ad affrontare questo momento”

Queste frasi cliché (e molte altre) **possono sembrare cose ovvie, ma non lo sono se ripetute ad una persona in seria difficoltà**. Anche provare a ricordare i bei momenti vissuti insieme e l'importanza della vita dell'altra persona nella propria e in quella altrui è sempre molto importante.

Infine, ci sentiamo di dirti: ricorda che anche tu sei un essere umano. **Non è una questione di “più faccio, meglio è”**, anzi è sempre meglio comunicare con l'altra persona e comprendere il suo volere in quel momento: se ha voglia di parlare, di restare in silenzio con te, di un abbraccio e così via...

Anche se non ti sembra, qualunque cosa tu faccia per lei, anche piccola, è più che abbastanza, perchè le dimostra che non è sola ed esiste qualcuno che può e vuole aiutarla.

L'importante è rispettare i tempi, le parole e i sentimenti dell'altra persona e cercare di creare il più possibile un ambiente accogliente di ascolto attivo, attraverso parole dolci e di comprensione.

E se ho il presentimento che una persona abbia pensieri e/o comportamenti suicidari?

Come abbattere questo muro con delicatezza, insieme a lei?



Vorremmo dimostrarti quanto il **dialogo** continui ad essere importante prima, durante e dopo aver saputo se la persona interessata ha effettivamente pensieri e/o comportamenti suicidari! Non avere paura di parlare di suicidio è importante, perché normalizza l'argomento e ci fa sentire umane.

Il nostro consiglio è proprio quello di **chiedere esplicitamente all'altra persona se sta pensando al suicidio e parlarne apertamente**. Può sorprendere, ma se il tuo presentimento è giusto questo discorso può essere davvero liberatorio per la persona in questione, aiutarla a spostare un mattoncino del muro, mostrarle che non è sola anche se non risolve il suo problema. **Magari inizialmente farà fatica a parlatene; tu sii paziente, sii gentile, ma soprattutto rispetta i suoi desideri e spazi, facendole però presente che tu sei lì per lei!**

Un'altra idea è aiutarla o farsi aiutare nelle piccole attività quotidiane. Infatti, **anche senza la presenza di una diagnosi di depressione**, spesso chi ha pensieri e/o comportamenti suicidari può sentirsi tutti i giorni privo di ogni energia e fare fatica ad alzarsi dal letto. E' importante **far sentire l'altra utile e non un peso!**



Inoltre potresti **aiutare la persona a controllare sostanze e/o oggetti con cui può mettersi in pericolo**. Conoscere le abitudini che ha con le sostanze nella propria vita può esserti d'aiuto; così come sapere se ha mai inferto danni al suo corpo volontariamente, nel presente o nel passato, e con quale frequenza. Ad esempio, potreste concordare per fornirle i farmaci che è solita assumere nella dose e/o nel momento necessari. Similmente puoi portare via da casa sua oggetti appuntiti, oppure metterli in un luogo deciso insieme.



Dall'esperienza personale di alcune di noi abbiamo scoperto che è di grande aiuto **fare insieme dei "piani" per gestire le situazioni di crisi**. Si tratta di un consiglio che varia da persona a persona, ma alcuni spunti di azioni utili a tuttə possono essere i seguenti:



Delineare quali possono essere i **trigger** più frequenti e come intervenire per ciascuno di essi (da solə o con l'aiuto di altrə)



Avere una **lista di persone fidate da contattare e fare sì che anche loro abbiano i contatti, delle altre, anche se non si conoscono** tra di loro




Poichè spesso può essere difficile esprimersi nei momenti di crisi, **creare un sistema di parole in codice o simboli** (per messaggio o dal vivo) **può aiutare a chiedere aiuto più velocemente**



Avere già un'idea dei **luoghi in cui la persona potrebbe andare anche se interrompe i contatti**

Ti lasciamo, infine, una serie di **possibili frasi e discorsi che possono aiutare persone con pensieri suicidari, ma che in generale possono aiutare anche chi non li ha!** E' un gesto verso l'altro che può sembrarci scontato, ma ha un valore molto profondo.

In ogni caso, parlare di suicidio è già prevenzione!



Condividere la propria esperienza con pensieri suicidari (se c'è stata)

Sono contenta di averti qui con me

Sono felice di averti nella mia vita

Ricordare i momenti belli vissuti insieme

Ricordare l'importanza della persona nella propria vita e in quella degli altri

So che questo momento può sembrare insuperabile, ma ci sono stati altri momenti difficili che hai saputo affrontare e non sei sola a farlo

Come fare prevenzione al suicidio ogni giorno un po' di più?

Forse non esiste una risposta universalmente giusta a questa domanda, sia perché ognunə di noi è diversə e "perfettə" a modo suo, sia perché la vita, purtroppo o per fortuna, è imprevedibile. Però ognunə di noi può scegliere di fare la sua parte di prevenzione per abbattere il muro del silenzio che la società pone intorno all'argomento del suicidio!

Perciò, invece di rispondere direttamente alla domanda, lasciamo a chi legge 3 ulteriori domande concrete che tuttə potremmo porci ogni giorno per poter iniziare a fare sempre più prevenzione, basandoci su 3 diversi livelli di prospettiva del nostro "sguardo" sui "mondi", grandi o piccoli, in cui viviamo:

- **Livello MICRO** → Cosa faccio nella mia quotidianità? Posso fare qualcosa di più? Magari con/per le persone vicino a me...
- **Livello MESO** → Cosa fa la mia comunità? La mia università? Il mio comune?...Posso chiedere di fare di più? Potrei dare il mio supporto a qualcunə che già lo fa?
- **Livello MACRO** → Cosa sta facendo lo Stato per migliorare la cura della salute mentale? Quali dovrebbero essere le responsabilità dello Stato e su cosa dovrebbe investire?



Sappiamo che l'ultimo punto può sembrarci "troppo grande" o "troppo lontano da noi", ma effettivamente è come una sorta di *butterfly effect*: ognunə di noi sarà un pezzo fondamentale per il mondo che verrà. Ci auguriamo che, proprio grazie ai piccoli gesti di ognunə, a partire dal non girare le spalle nè rimanere in silenzio di fronte al fenomeno del suicidio, in futuro potremo rendere il mondo un posto più aperto al dialogo...senza tanti di questi muri che non permettono alle persone di aprirsi liberamente!



Facciamo quindi appello al senso critico e all'empatia di ciascuna di noi come persone. Infatti è davvero importante **informarsi** non solo sui **dati dei suicidi**, ma anche sui **progetti di prevenzione grandi o piccoli**, partecipando attivamente in gruppi che già esistono e/o **creando noi stessi spazi di dialogo aperto senza giudizio, anche solo con un'altra persona che ne ha bisogno.**



Se allora quello del suicidio è ritenuto un **argomento scomodo**, una parola da non dire o da sostituire nella narrazione mediatica, **speriamo di avverti convinto a provare, ogni giorno un po' di più, a scomodarti con noi!**

Come dare un nome a ciò che moltə vivono o hanno vissuto?

Come definirlo?

Non siamo professionistə. Proprio per questo non abbiamo un approccio diagnostico e, al di fuori di esso, preferiamo non essere noi a circoscrivere in una diagnosi vissuti profondi e ricchi di sfumature, nostri e di molte altre persone. Sappiamo bene che spesso non ci sono frasi nè parole che riescano a raccontare il dolore che proviamo, però a volte alcune definizioni possono aiutarci a riconoscerci in altrə che hanno vissuto qualcosa di simile: magari parlarne insieme e cercare di farci i conti; magari valutare l'aiuto di professionistə, persone vicine o altre realtà.

Il percorso di ognunə è diverso e speriamo che questo glossario, prodotto grazie ad anni di studio, incontri e testimonianze di persone e professionistə stupendə, possa darti un po' di pace. Puoi rileggerlo se "sei al limite"...anche di conoscenze.

- **PSYCHACHE**→Il termine indica un dolore psicologico profondo, spesso invisibile, che può rendere difficile continuare a vivere. Non è una diagnosi, ma un'esperienza umana fatta di sofferenza, solitudine e senso di chiusura. Ci sono diverse situazioni che possono condurre le persone a pensieri suicidari, ma il tutto scaturisce da un dolore emotivo intenso, che fa vedere come unica via d'uscita mettere un punto alla nostra vita.
Parlare di psychache significa imparare a riconoscere il dolore prima che diventi insostenibile.
- **SUICIDAL**→ Si definiscono così personə con pensieri e/o comportamenti suicidari.
- **SURVIVOR**→ Sono i membri della famiglia e gli amici che sperimentano la perdita di un caro a causa del suicidio (McIntosh, 1993)

Soffermandoci sul tema dellə *survivor*, vogliamo darti un consiglio su qualcosa di cui si parla troppo poco: **COME STARE VICINO A CHI RIMANE.**

Lə *survivor* sono persone fragili che hanno bisogno di **presenza coraggiosa.**

Ciò significa che non deve essere un peso, né si deve necessariamente forzare una comunicazione diretta, immediata e puntuale, ma **lasciare che l'apertura avvenga: accolta, sostenuta ed accettata qualsiasi essa sia.**



Con lə survivor bisogna essere coraggiosi a “stare” e non necessariamente a “fare”.

Quando io/un'altra persona mi trovo/si trova in una situazione di grave crisi ed emergenza chi posso/possiamo contattare?

Speriamo di far scoprire **varie possibilità** a chi necessita di **aiuto immediato** nel caso in cui persone care/fidate per qualsiasi motivo non ci siano, non riescano ad arrivare, non rispondano immediatamente, non riescano ad aiutare, oppure il loro solo aiuto necessiti di rinforzi, fisici/medici e/o relazionali/psicologici!

Valutare quando è necessario chiamare il 112

È sempre utile chiamare il 112?

Chiamare la polizia o l'ambulanza non è sempre la scelta più giusta; esistono reti di supporto alternative, anche se non sempre sono disponibili in momenti di crisi. Quando non ci sono altre opzioni, però, è giusto prenderle in considerazione. Di fronte a una situazione così delicata, può aiutare fermarsi un momento e chiedersi: c'è un rischio reale per la sicurezza? In passato l'ospedale è stato d'aiuto? Se sì, è importante essere realistici: chiedere aiuto alle autorità può essere necessario.

Considerare la possibilità delle RETI ALTERNATIVE!

- **Associazioni e progetti**

Contatti utili di realtà che si occupano di prevenzione al suicidio

[@la_tazza_blu](#)

[@dialogueexplorebond](#)

[@tuttoannodato](#)

[@telefonoamico.torino](#)

- **Servizi sanitari locali**

- **Nucleo di prossimità della polizia municipale**

Si tratta di personale specializzato in situazioni sociali e di emergenza.

Considerare la possibilità delle **RETI ALTERNATIVE!**



*Cerchi un supporto? Vorresti
parlare con qualcuna?
Qui diverse realtà per diverse
esigenze!*

Grazie di averci letto! 

Un abbraccio da DEB, Tutto Annodato e LaTazzaBlu

Questo documento è scritto con un font *dixlexia friendly!*

Fonti utilizzate oltre all'esperienza personale, alla testimonianza de La Tazza blu sul vissuto da *survivor* e a precedente materiale prodotto da Tutto annodato:

- Fanzine “Panikit” - Sportello Ti Ascolto
- Fanzine “Non ce la faccio più” - Associazione A.M.A. Odv
- Fanzine “Come gestire una situazione di crisi” - Neuroqueer collettiva
- Fanzine “Navigating crisis” - Icarus Project