

Suicidio e tentativi di suicidio

E' normale che ogni essere umano, e maggiormente il giovane, si ponga degli interrogativi sul significato dell'esistenza, sulla vita e sulla morte. Può capitare anche che in momenti di profondo sconforto si pensi al suicidio. Ma quando un pensiero suicidario diviene "anormale" e deve costituire fonte di preoccupazione? Occorre valutare attentamente la sua intensità, profondità e durata; il contesto all'interno del quale emerge, la sua persistenza e quando si presenta come unica possibile soluzione ad un problema o ad una situazione critica.

La prevenzione del comportamento suicidario è in tutto il mondo una priorità, essendo il suicidio una tra le prime cause di mortalità tra i giovani.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità gli uomini realizzano un più elevato numero di suicidi rispetto alle donne, che però più frequentemente tentano il suicidio. Queste ultime, pur presentando più spesso sintomatologie depressive, sarebbero maggiormente propense a comunicare ad altri le proprie difficoltà ed a chiedere aiuto. Il suicidio è un problema complesso per il quale non esiste una singola causa o una sola spiegazione: è difficile, ad esempio, comprendere perché alcune persone decidano di suicidarsi, mentre altre in condizioni simili o peggiori non lo facciano.

A volte è possibile individuare un fattore "precipitante" di carattere ambientale e/o psicosociale, un evento stressante che intercorre nei mesi immediatamente precedenti l'evento e che scatena l'episodio suicidario in una situazione che comunque è già di per sé molto precaria. Un suicidio però non può essere compreso alla luce di un solo evento scatenante, ma è il risultato dell'interazione di fattori psicologici, ambientali, culturali, sociali, biologici e genetici; degli effetti cumulativi ed interattivi dei fattori di rischio e della crisi dei fattori protettivi, che variano in funzione del momento, della situazione e degli individui.

Il migliore approccio preventivo ad un fenomeno complesso quale quello del suicidio è sicuramente di "rete", la famiglia e la società sono il luogo della prevenzione. Tutti noi nel nostro piccolo possiamo fare qualcosa favorendo un clima di solidarietà e di fiducia reciproca nelle nostre relazioni interpersonali, promuovendo nei giovani un'autostima positiva valorizzandoli sottolineando le loro capacità. Spesso, questo, protegge dai disagi mentali ed aiuta a far fronte alle situazioni di vita stressanti. Forti e "caldi" legami familiari, genitori e compagni attenti e supportivi, disponibili all'ascolto, capaci di riflessione sulla risoluzione dei conflitti, solidi legami di amicizia, clima lavorativo

positivo, capacità di chiedere aiuto nei momenti di difficoltà, vicinanza ed attenzione: sono unanimemente riconosciuti tra i più importanti fattori protettivi.

Occorre ricordare che chiunque di noi può essere colpito e sconvolto dal suicidio (perché per noi spesso incomprensibile) e che come evidenziano molte ricerche, sull'onda della grande emozione il rischio di suicidi imitativi può essere elevato. Quindi minor enfasi di questi eventi, ma una maggiore autocritica. Gli esperti reclamano una maggiore informazione, perché a volte per evitare che il disagio si esteriorizzi in forme pericolose è utile intervenire in modo diretto sul problema. Infatti ci si può rivolgere per una consulenza a psicologi, psichiatri, consultori, ecc, presenti sul proprio territorio, anche solo per una domanda e non essere più considerati, dall'immaginario collettivo, come ultimo approdo cui accedere solo in situazioni di emergenza.

Dott.ssa Claudia Marino