

## COMUNICATO STAMPA

10 settembre 2023 – Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio

**SUICIDIO: IN 6 MESI 3.700 RICHIESTE D’AIUTO A TELEFONO AMICO ITALIA  
OLTRE 20 AL GIORNO, + 37% RISPETTO AL 2022  
ECCO COME PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI**

*Nel 2022 6mila chiamate relative al suicidio; il 29% da under 26. Dati in ulteriore peggioramento nel 2023. Per la prevenzione è fondamentale prendersi cura di sé stessi. Lo psichiatra Pompili: «sì ad attività ricreative e riposo notturno, no a superlavoro e abuso di alcool e droga». Preoccupa il disagio tra i giovani; neuropsichiatra infantile Gatta: «per superare i momenti difficili è importante focalizzarsi su progetti a breve-medio termine». Domenica 10 settembre evento di sensibilizzazione “Non parlarne è 1 suicidio” in 20 piazze italiane.*

Settembre 2023 – **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.

**I FATTORI PROTETTIVI PER PREVENIRE DISAGIO PSICOLOGICO E SUICIDIO.** Prendersi cura di sé stessi con piccoli gesti e atteggiamenti quotidiani può, infatti, essere un piccolo passo per evitare di accumulare malessere e disagio psicologico, che, se sovrapposto ad altri elementi critici, potrebbe aumentare uno stato di rischio. «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.

Per ridurre il rischio di arrivare a situazioni di estremo disagio è fondamentale la prevenzione.

«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 il Professor Maurizio 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».

**I DATI DI TELEFONO AMICO ITALIA.** Telefono Amico Italia sostiene le persone che hanno bisogno di ascolto attraverso tre canali: il **numero unico telefonico nazionale (02 2327 2327)**, il servizio di chat **WhatsappAmico (324 011 7252)** e **la mail**, accessibile attraverso la compilazione di un form anonimo sul sito [www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it). Le oltre **3.700** richieste d'aiuto relative al suicidio ricevute da Telefono Amico Italia nei primi sei mesi del 2023, sono arrivate in gran parte al servizio telefonico (il 73%), seguito da WhatsappAmico (20%) e dalla mail (7%).

**Il servizio telefonico** è stato utilizzato **prevalentemente da uomini** (il 52,5%); le **donne**, invece, preferiscono usare il servizio **Whatsapp Amico** (il 58% delle chat è avviata da donne) e la **Mail@mica** (il 63,5% delle persone che scrivono è donna). Anche per quanto riguarda il parametro generazionale i tre servizi si discostano. A **chiamare sono stati in maggioranza adulti** tra i 46 ai 55 anni (il 18,5%) seguiti da persone tra i 26 e i 35 anni (il 17,5%) e tra i 36 e 45 (il 16,5%). **A scrivere in chat** sono stati, invece, **in maggioranza giovani** dai 19 ai 25 anni (il 26%), seguiti dalla fascia tra i 26 ai 35 (il 22%) e dai giovanissimi tra i 15 e i 18 anni (19%). **Anche la mail** è stata usata **in prevalenza da giovani** tra i 15 e i 18 anni e tra i 19 e i 25 anni (entrambi al 18%), seguiti dagli adulti tra i 46 e i 55 anni (13%).

Nel complesso, considerando tutti e tre gli strumenti di ascolto, il **29% delle richieste d'aiuto relative al suicidio arrivano da under 26**. «È un dato che preoccupa – commenta la presidente di Telefono Amico Italia – e che testimonia il grande disagio vissuto dai giovani in questo periodo; disagio che non si manifesta solo nelle segnalazioni legate in maniera specifica al suicidio, ma si traduce in un aumento generale delle richieste di aiuto relative a difficoltà esistenziali e relazionali e che trova purtroppo eco anche negli ultimi gravi fatti di cronaca. Diventa quindi sempre più urgente affrontare il problema e trovare il modo di stare accanto ai più giovani». A offrire uno stimolo di riflessione su come aiutare i giovani a superare in maniera sana i momenti di difficoltà è la professoressa **Michela Gatta**, Direttore dell'Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile dell'Azienda Ospedale-Università di Padova: **«avere un progetto più o meno impegnativo e strutturato, possibilmente a breve - medio termine e da realizzarsi insieme ai pari, aiuta a fare sentire i ragazzi attivi, coinvolti, con uno scopo verso cui dirigere e investire le proprie passioni**. Progettare significa porsi degli obiettivi, scoprire e sperimentare le proprie competenze, relazionarsi con gli altri al fine di un traguardo comune, sperando così processi che sostengono l'identità, l'autonomia e la responsabilità».

«Il periodo che stiamo vivendo sicuramente non aiuta a trovare un equilibrio psicologico e ad arginare preoccupazione e ansia – prosegue Petra – le crisi si susseguono una dopo l'altra e molto spesso sono amplificate da un linguaggio dei media che si focalizza sulla dimensione di crisi e allarme. Questo può avere un impatto negativo sul benessere degli individui, in particolare sui giovani, categoria particolarmente fragile. Bisognerebbe, quindi, recuperare un linguaggio e un atteggiamento che si focalizzino sugli aspetti positivi della vita, che siano in grado di infondere la speranza; speranza che ci permetta di guardare oltre le difficoltà del presente e di ritrovare un senso all'esistenza».

Proprio questo senso di speranza nella capacità degli esseri umani di affrontare i grandi cambiamenti indesiderati e la possibilità di considerarli come prospettive per una maturazione personale e sociale sarà il tema del **XXII congresso internazionale IFOTES** (International Federation of Telephone Emergency Services), che si terrà in Italia, a Lignano Sabbiadoro dal 18 al 22 ottobre 2023 e che avrà come titolo *Winds of Hope – Accettazione e capacità di cambiamento*.

**L'EVENTO DI SENSIBILIZZAZIONE.** Per sensibilizzare sull'importanza della prevenzione del suicidio e del prendersi cura di sé stessi, domenica 10 settembre, Telefono Amico Italia organizza l'evento di piazza **Non parlarne è 1 suicidio**. I volontari dell'organizzazione, presenti in 20 piazze italiane, incontreranno i cittadini

invitandoli a lasciare un pensiero che possa essere di aiuto per chi sta vivendo un momento di difficoltà. Tutti i biglietti, uno accanto all'altro su un apposito pannello, andranno a dare risposta alla domanda "In un momento difficile come ti prendi cura di te?". Per simboleggiare la reciprocità di ogni relazione di ascolto, a chi lascerà il proprio messaggio sarà consegnato un biglietto con un pensiero di uno dei volontari di Telefono Amico Italia – insieme ad una matita di TAI.

«Quest'anno abbiamo scelto di organizzare un evento di sensibilizzazione che sottolinei come ognuno di noi abbia la capacità di trovare in se stesso il proprio benessere emozionale – spiega la presidente Petra – La relazione di aiuto che instauriamo con chi ci chiama si basa, infatti, proprio su questo principio: ogni individuo ha in sé le risorse per stare meglio e noi volontari ci impegniamo per aiutarlo a scoprirle. In questo senso l'atto di scrivere un pensiero di "cura", oltre ad essere un momento di autoconsapevolezza, può avere la funzione di sostegno reciproco tra gli individui: possiamo tutti prenderci cura degli altri offrendo degli spunti su come ritrovare benessere e speranza».

Nel weekend, inoltre, in alcune città un **monumento rappresentativo sarà illuminato con luce blu**, il colore che contraddistingue Telefono Amico Italia. Tra le città che accenderanno i loro monumenti: **Padova** (torre campanaria di Palazzo Moroni – 9 settembre), **Parma** (Palazzo dell'Assistenza Pubblica – 9 settembre), **Venezia** (Cà Farsetti e Cà Loredan – 8/9/10 settembre), **Mestre** (Torre Civica e Palazzo Municipale - 8/9/10 settembre), **Bergamo** (Porta San Giacomo, visibile dalla Città Bassa – 10 settembre), **Brescia** (Palazzo Loggia – 10 settembre), **Mantova** (fontana di largo Pradella – 10 settembre), **Alghero** (Torre dell'Espero Real in piazza Sulis), **Modena** (fontana del Graziosi in largo Garibaldi).

L'hashtag dell'evento è **#nonparlarneè1suicidio**, ha l'obiettivo di sottolineare il fatto che di suicidio si può e si deve parlare perché il primo passo per fare prevenzione è rompere quel tabù che purtroppo ancora esiste su questo tema. Si tratta del messaggio che Telefono Amico Italia vuole rivolgere sia a chi sta attraversando un momento di profonda crisi interiore, sia in generale a tutte le persone, per sensibilizzare su quanto sia importante dare modo a se stessi e agli altri di esprimere liberamente e senza vergogna le proprie emozioni e la propria sofferenza.

La campagna di sensibilizzazione di Telefono Amico Italia *Non parlarne è 1 suicidio* è sostenuta da numerosi artisti e influencer, tra cui: l'ex pallavolista **Andrea Lucchetta**, le cantanti **Sabrina Salerno** e **Aba Chiara**, i musicisti **Alberto Bertoli**, **Daniele Bagni**, **Max Rivara**, **Cosimo "Zanna" Zannelli** e **Carol Mag**, l'autore **Sebastiano Zanolli**, il comico **Filippo Caccamo**, l'influencer **Elisa D'Ospina**, la tik toker **Elisa Altamura**, gli attori **Patrizio Cossa** e **Stefano Andrea Macchi**, le attrici **Barbara Bonanni** e **M. Evelina Buffa Nazzari**, autrice dello spettacolo "Torna fra nove mesi" nato dalla sua condizione di survivor<sup>1</sup>, in scena a fine gennaio 2024 a Roma (Teatro dei Documenti), e l'artista sardo **Nicola Urru**, che realizzerà una scultura di sabbia a tema sulla spiaggia del Terzo Pettine a Sorso (Sassari).

**Per sostenere i progetti di Telefono Amico Italia** sulla prevenzione al suicidio e aiutare l'organizzazione a rispondere alle numerose richieste d'aiuto: <https://www.telefonoamico.it/preveniamo-il-suicidio/>

**Per diventare volontario** si può, invece, scrivere all'indirizzo [volontari@telefonoamico.it](mailto:volontari@telefonoamico.it): si verrà indirizzati al centro locale più vicino dove poter svolgere un corso pratico-teorico di circa 6 mesi, al termine del quale potrà iniziare l'attività di ascolto.

Ufficio Stampa: Atlantis Company, 02.367529.62

**Valeria Longoni:** 375.5189415 – [valeria.longoni@atlantiscompany.it](mailto:valeria.longoni@atlantiscompany.it)

**Maria Chiara Zilli:** 375.5637748 – [mariachiara.zilli@atlantiscompany.it](mailto:mariachiara.zilli@atlantiscompany.it)

---

<sup>1</sup> *Persone sopravvissute al dramma del suicidio di un parente o di una persona cara.*

## **NON PARLARNE È 1 SUICIDIO**

**Domenica 10 settembre**

**Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio**

Evento di piazza per la sensibilizzazione sull'importanza della prevenzione del suicidio.

Telefono Amico Italia sarà presente nelle seguenti città:

### Campania

**Napoli**, Parco Borbonico del Fusaro.

### Emilia-Romagna

**Modena**, piazza Mazzini, dalle 16 alle 20.

**Parma**, via Farini, dalle 16 alle 20.

### Friuli-Venezia Giulia

**Udine**, centro storico, dalle 10 alle 13.

### Lazio

**Roma**, Borghetto Flaminio – piazza della Marina, dalle 10 alle 19.

### Lombardia

**Bergamo**, largo Colle Aperto, dalle 16 alle 20.

**Brescia**, corso Zanardelli, dalle 14 alle 20.

**Busto Arsizio (VA)**, via Milano, dalle 10 alle 18.

**Samarate (VA)**, piazza Italia, dalle 9 alle 14.

**Mantova**, porticato di via Pescheria, dalle 14.30 alle 19.

**Milano**, Parco Sempione, dalle 15 alle 19.

### Sardegna

**Alghero**, piazza Sulis, dalle 18.30 alle 20.

### Sicilia

**Palermo**, Parco di Villa Filippina, dalle 17 alle 20.

### Toscana

**Prato**, location in corso di definizione.

### Trentino-Alto Adige

**Bolzano**, passeggiata Talvera, dalle 10 alle 13.

**Trento**, piazza Pasi, dalle 15 alle 19.

### Veneto

**Bassano del Grappa (VI)**, piazza Libertà (in attesa di conferma), dalle 15 alle 20.

**Padova**, fronte Palazzo Moroni, dalle 10 alle 18.

**Treviso**, piazza dei Signori, dalle 10 alle 20.

**Venezia-Mestre**, Giardini di via Piave, dalle 16.30 alle 21.

**Vicenza**, corso Palladio – largo Zileri, dalle 15.30 alle 19.

**PREVENZIONE SUICIDIO, L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO.** Quando ci troviamo di fronte a una sofferenza per noi molto grande, spesso pensieri come «*Voglio uscire da questa situazione!*», «*Non ce la faccio più!*», «*Per cosa vale la pena continuare a vivere?*», «*La cosa migliore sarebbe non esserci più*», «*Se non ci fossi, starebbero tutti molto meglio*» diventano assillanti nella nostra testa. In un primo momento può sembrare spaventoso e iniziamo a pensare: «*Sto impazzendo?*», «*Cosa mi sta accadendo?*», «*A cosa porteranno mai questi pensieri?*». È normale e comprensibile sentirsi insicuri e non sapere come affrontare il discorso: temiamo di spaventare chi ci

ascolta. La parola “suicidio” fa paura. Ma dopo essersi aperti e sfogati, solitamente, ci si sente più sollevati. Parlare aiuta perché serve a far ordine tra i pensieri.

La maggior parte delle persone che attraversano una crisi esistenziale con pensieri suicidi soffrono anche della solitudine che deriva dalla paura di confidarsi: cercare il dialogo e rompere l’isolamento procura in genere un enorme sollievo e maggiore sicurezza. Spesso, in questo modo, l’insistenza dei pensieri suicidi diminuisce.

La prima volta che proviamo a parlarne può essere con una persona che non conosciamo. Se pensiamo che nessuno tra i nostri conoscenti o familiari possa essere la persona più indicata, si può provare con i volontari di Telefono Amico Italia, tutti i giorni dalle 10 alle 24, al numero di telefono numero 02 2327 2327, via WhatsApp al numero 324 011 7252 e attraverso il servizio Mail@mica, accessibile con la compilazione di un form anonimo sul sito [www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it). Con loro sarà possibile parlare liberamente di tutti i pensieri e della situazione che stiamo vivendo. I volontari sono preparati per dare supporto e non obbligano nessuno a fare qualcosa che non vuole.

Altrimenti si può provare a individuare una persona di fiducia e che riteniamo in grado di accogliere le nostre parole, non necessariamente all’interno della cerchia più ristretta di conoscenti e familiari. A volte è più semplice parlare con un estraneo o qualcuno che vede la nostra situazione da una certa distanza.

Parlare del nostro stato d’animo consente a chi ci sta vicino di aiutarci. Può darsi che chi ci conosce abbia notato che qualcosa non va e sarebbe disposto a offrire il proprio aiuto, ma non sa come.

Parlare delle sofferenze personali richiede tempo. Evitiamo quindi di iniziare il discorso quando il tempo a disposizione è poco. Facciamo in modo che non ci siano fonti di disturbo e di sentirci entrambi a nostro agio. Se la cosa non funziona, proviamo ancora. È possibile che il nostro interlocutore non accetti la proposta di fare quattro chiacchiere. Anche se non è facile, cerchiamo di non prendere questo rifiuto come una questione personale. Forse per la persona che abbiamo scelto l’argomento “suicidio” è troppo impegnativo. Cerchiamo qualcun altro.

**PREVENZIONE SUICIDIO, TUTTI POSSIAMO DARE UNA MANO.** Sei hai la sensazione che un amico o un familiare possa avere pensieri legati al suicidio, non sottovalutare la cosa, anzi, se possibile, cerca di affrontare la questione. È sbagliato ritenere che parlare dell’argomento con qualcuno animato da intenzioni suicide lo porti poi a togliersi davvero la vita. Diverse persone sopravvissute a tentativi di suicidio riferiscono che mancava loro qualcuno che «semplicemente le stesse ad ascoltare».

Prestare ascolto non è però così semplice. Può essere utile approcciare la persona che ha bisogno di sfogarsi con l’atteggiamento di chi desidera capire cosa pensa, astenendosi, per quanto possibile, dal formulare giudizi. È importante sapere che difficilmente si riuscirà a risolvere i problemi di chi ci sta di fronte e che non si è tenuti a farlo, ma già solo il fatto di essere compresa e ascoltata dà sollievo alla persona in difficoltà.

I pensieri legati al suicidio vanno accolti con la massima cautela possibile.

Segui questi consigli per poter affrontare meglio una situazione di questo tipo:

- Non giudicare mai i pensieri dell’altro, non sminuirli, non far sentire l’altro anormale perché li ha.
- Prenditi e concedi tutto il tempo che vi serve per poter dialogare, quindi, se in un determinato momento non puoi, fai sapere al tuo interlocutore che ci potrai essere in un altro momento. Dagli un altro appuntamento certo e dedicati al suo ascolto.
- Mentre lo ascolti concentrati sul suo vissuto non sui fatti cercando a tutti i costi di trovare una soluzione. Molto spesso una soluzione non c’è. Ciò che gli/le è successo a te può sembrare di poca importanza rispetto alla sua decisione di farla finita, ma è quello che sente che lo/la porta a volere morire.

Se riuscirai ad entrare in empatia con il suo vissuto, vedrai che riuscirà ad aprirsi, perché non si sentirà giudicato né sentirà che stai sminuendo ciò che prova.

Solo quando si sarà finalmente confidato, allora potrete provare a trovare insieme una strada da percorrere.

Se non riesci a sopportare il peso di un dialogo a sfondo suicidario chiedi a tua volta aiuto a qualcun altro.

Il dialogo è la via più concreta per poter iniziare ad aiutare chi vede la vita come un peso.

Puoi provare a parlarne con noi, tutti i giorni dalle 10 alle 24 al numero 02 2327 2327.

**TELEFONO AMICO ITALIA** è una organizzazione di volontariato che aiuta a superare le tensioni emotive e a far ritrovare benessere nelle relazioni personali, promuove la cultura dell’ascolto empatico come fattore di salute emozionale e di contrasto alla solitudine.

Offre un servizio anonimo, indipendente da ideologie politiche e religiose, nel rispetto delle idee e del disagio di chi chiama. È membro del comitato internazionale di Ifotes (International Federation of Telephone Emergency Service), l’organizzazione internazionale che riunisce le helpline in Europa e nel mondo.

**IL NUMERO UNICO.** Telefono Amico Italia è raggiungibile attraverso il **numero 02 2327 2327** e risponde 365 giorni all’anno grazie a 500 volontari. Il servizio è gratuito e attivo in tutta Italia dalle 10.00 alle 24.00.

A carico di chi chiama solo il costo vivo della telefonata: tutti coloro che hanno piani tariffari che prevedono minuti

illimitati non devono sostenere nessun costo, tutti gli altri sostengono solo il costo di una qualunque chiamata verso fisso. È possibile accedere al servizio anche via chat, attraverso il **numero WhatsApp 324 011 7252**, e via mail, attraverso la compilazione di un form anonimo sul sito [www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it).

**I CENTRI LOCALI.** I volontari di Telefono Amico Italia operano in 20 centri locali distribuiti su tutto il territorio nazionale.

**Campania – 1 centro locale**

- Telefono Amico Napoli

**Emilia-Romagna – 2 centri locali**

- Telefono Amico Modena; Telefono Amico Parma

**Friuli-Venezia Giulia – 1 centro locale**

- Telefono Amico Udine

**Lazio – 1 centro locale**

- Telefono Amico Roma

**Lombardia – 5 centri locali**

- Telefono Amico Bergamo; Telefono Amico Brescia; Telefono Amico Busto Arsizio; Telefono Amico Mantova; Telefono Amico Milano

**Sardegna – 1 centro locale**

- Voce Amica Sassari

**Sicilia – 1 centro locale**

- Telefono Amico Palermo

**Toscana – 1 centro locale**

- Telefono Amico Prato

**Trentino-Alto Adige – 2 centri locali**

- Telefono Amico Bolzano; Telefono Amico Trento

**Veneto – 5 centri locali**

- Telefono Amico Bassano – Bassano del Grappa (VI); Telefono Amico Padova; Telefono Amico Treviso; Telefono Amico Venezia Mestre; Telefono Amico Vicenza

Per info ulteriori informazioni: [www.telefonoamico.it/](http://www.telefonoamico.it/)