

COMUNICATO STAMPA

SUICIDIO, TELEFONO AMICO ITALIA: «NEL 2021 RECORD DI RICHIESTE D’AIUTO: QUASI 6.000» ALLARME PER I GIOVANI, FONDAMENTALE LA PREVENZIONE

Segnalazioni totali cresciute del 55% rispetto al 2020. Preoccupazione per gli under 26.

La neuropsichiatra Gatta: «tra i giovanissimi in aumento autolesionismo e disturbi alimentari».

Lo psichiatra Pompili: «istruire i giovani a capire chi ha bisogno d’aiuto». I consigli dell’esperto per riconoscere i soggetti a rischio suicidio.

Sabato 10 settembre evento di sensibilizzazione di Telefono Amico Italia “Non parlarne è 1 suicidio” in 16 piazze italiane.

Settembre 2022 – Segnalazioni relative al suicidio mai così alte come nel 2021. Sono state **quasi 6.000 le richieste d’aiuto arrivate lo scorso anno a Telefono Amico Italia** da persone attraversate dal pensiero del suicidio o preoccupate per il possibile suicidio di un proprio caro. Le richieste d’aiuto sono **cresciute del 55% rispetto al 2020** e sono quasi quadruplicate rispetto al 2019, prima della pandemia. A preoccupare particolarmente il dato relativo ai giovani: **il 28% delle richieste d’aiuto**, arrivate alla linea telefonica o nella chat di WhatsApp di Telefono Amico Italia, **è di under 26**.

E il **2022** non sembra portare miglioramenti: nel **primo semestre** dell’anno le **richieste d’aiuto sono state più di 2.700**, il **28% di giovani** fino a 25 anni.

I dati dell’organizzazione di volontariato, diffusi in occasione della **Giornata internazionale per la prevenzione del suicidio**, che ricorre il **10 settembre**, accendono una luce su un fenomeno spesso trascurato ma che nel mondo è responsabile di circa 800.000 morti¹, una ogni 40 secondi.

L’ALLARME PER I GIOVANI. L’incidenza del suicidio è particolarmente grave tra i giovani: è in questa fascia d’età, infatti, che rappresenta la percentuale più importante sul totale dei decessi. **Ogni anno, quasi 46.000 bambini e adolescenti tra i 10 e i 19 anni si tolgono la vita**, circa uno ogni undici minuti². Il suicidio è la quinta causa di morte più comune tra gli adolescenti dai 10 ai 19 anni e la quarta nella fascia d’età dai 15 ai 19 anni (addirittura la terza se si considerano solo le ragazze)³.

«Il suicidio nei più giovani è un fenomeno di grande impatto, anche perché presenta una fattispecie tutta sua, che non necessariamente è sovrapponibile alle problematiche dell’adulto» spiega **Maurizio Pompili**, Professore Ordinario di Psichiatria presso Sapienza Università di Roma e Direttore della UOC di Psichiatria presso l’Azienda Ospedaliero-Universitaria Sant’Andrea di Roma. «Spesso viene misconosciuto tutto il versante dei segnali d’allarme: solo a posteriori appaiono in maniera nitida quelli che erano segnali anticipatori, ma che erano stati in qualche modo criptati.

Si dovrebbe fare attenzione se il soggetto non riesce a seguire le attività scolastiche, non si applica negli sport, è ritirato dagli amici, dagli affetti, ha problematiche somatiche non ben identificabili, fa uso di sostanze in maniera importante. Bisognerebbe, inoltre, cercare di avere l’aiuto, *peer to peer*, dei compagni. È importante istruire i giovani a riconoscere tra i loro pari la persona che ha bisogno d’aiuto».

Con la pandemia la preoccupazione per la salute mentale dei ragazzi è aumentata. Secondo l’Istat, nel 2021 in Italia sono 220mila i ragazzi tra i 14 e i 19 anni insoddisfatti della propria vita e, allo stesso tempo, in una condizione di scarso benessere psicologico⁴. Se, infatti, i giovanissimi sono stati i meno toccati dagli effetti fisici della pandemia, sono stati però profondamente colpiti dai lockdown e dalle privazioni alla vita

¹ Fonte: [WHO, Suicide in the world 2019](#).

² Fonte: [UNICEF, Le condizioni dell’infanzia nel mondo 2021](#).

³ Ibidem.

⁴ Fonte: [ISTAT, BES 2021: il benessere equo e sostenibile in Italia](#).

quotidiana e sociale che questi hanno comportato. Il 44% dei teenagers, secondo i Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie statunitensi, all'inizio del 2021 si sentiva senza speranza e continuamente triste⁵. Spiega la professoressa **Michela Gatta, Direttrice dell'Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile dell'Azienda Ospedale-Università di Padova**: «Molti dei ragazzi che si incontrano, sia in ambito clinico che non, riportano paura del futuro, scarsa propositività e progettualità, timore della solitudine, confusione mentale e difficoltà neuropsicologiche, preoccupazioni per malattie o accadimenti negativi a sé e/o agli altri. In ambito neuropsichiatrico infantile, che si occupa di persone fino ai 18 anni, si è evidenziata come più colpita dalla pandemia la fascia d'età adolescenziale, 12/18 anni, e tra questi ragazzi coloro che già soffrivano di disturbi neuropsichici, specie di natura internalizzante (ad esempio ansia, sindromi affettive, disturbi ad espressione somatica), e coloro il cui ambiente familiare si è manifestato meno resiliente. «In ambito ospedaliero – conclude la professoressa Gatta – i ricoveri psichiatrici dell'età evolutiva hanno visto un **aumento significativo di casi di autolesionismo suicidario e non, e di disturbi del comportamento alimentare**».

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE. «La prevenzione del suicidio è possibile e riguarda tutti – aggiunge il professor Pompili – il primo passo (quella che viene chiamata prevenzione primaria) consiste nel cercare di sensibilizzare tutta la popolazione sul fenomeno e far sì che tutti sappiano cogliere i segnali d'allarme, così da poter riconoscere il soggetto a rischio e agire d'anticipo. L'obiettivo è fornire a tutti una sorta di **ABC per riconoscere il soggetto in crisi**. Un po' come quando notiamo degli elementi salienti di una patologia fisica imminente e, quindi, portiamo al pronto soccorso una persona, sappiamo come soccorrerla. Così dovrebbe essere anche in caso di rischio di suicidio».

I SEGNALI A CUI PRESTARE ATTENZIONE. Ma a quali segnali prestare attenzione?

«Alle verbalizzazioni – spiega Maurizio Pompili – frasi come “a che serve vivere”, “non ce la faccio più”; all'alterazione delle abitudini, ad esempio quelle del sonno (sonno disturbato, insonnia o ipersonnia); all'aumento del consumo d'alcool. O ancora il soggetto può ritirarsi dagli amici e dagli affetti, cimentarsi in attività rischiose, fare una sorta di testamento (regalare oggetti a lui cari, dare via cose a cui è molto legato). Infine, bisogna prestare attenzione ai cambiamenti d'umore: se un soggetto precedentemente angosciato appare improvvisamente risollevato, come se avesse risolto i suoi problemi dall'oggi al domani, potrebbe aver preso la decisione di suicidarsi. Ha capito come risolvere il suo problema nel modo più estremo».

«Quando si notano questi segnali – aggiunge il professor Pompili – bisognerebbe avvicinarsi in maniera molto empatica al soggetto, non lasciarlo solo e portarlo all'attenzione di un operatore della salute mentale. È importante tenere a mente che chi si toglie la vita non vuole morire. Vorrebbe vivere, a patto che si riduca il livello di sofferenza che si trova a sperimentare. Il suicidio è visto come la migliore via di uscita di questo dolore, laddove tutte le altre soluzioni hanno fallito. Riducendo, quindi, questo dolore possiamo aiutarle a salvarsi».

I DATI DI TELEFONO AMICO ITALIA. Nel solo 2021 quasi 6.000 persone hanno chiesto aiuto a Telefono Amico Italia per tematiche relative al suicidio, di questi la maggioranza sono state **donne, il 57%**.

Per quanto riguarda l'età si registrano due diverse tendenze nei due principali servizi dell'associazione – il **numero unico nazionale 02 2327 2327** e il servizio di **chat WhatsappAmico**, raggiungibile al **numero 324 011 72 52** – connaturate alle caratteristiche e all'utente tipo di ognuna. Alla **linea telefonica** sono arrivate in **maggioranza** segnalazioni relative al suicidio di **adulti**: il 22% da persone tra i 46 anni e i 55, il 19% dalla fascia tra i 56 e i 65 e da quella tra i 36 e i 45. Le chiamate da giovani sono, comunque, state per il 14% di persone tra i 19 e i 25 anni e per il 6% ragazzi dai 15 ai 18 anni. Le proporzioni si ribaltano, invece, nel caso del servizio **WhatsApp**. Qui la **maggior parte delle richieste d'aiuto sono arrivate da persone tra i 19 e i 25 (il 28%), da ragazzi tra i 15 e i 18 anni (il 22%) e dalla fascia tra i 26 e i 35 anni (il 18%)**.

⁵ Fonte: <https://www.foxnews.com/health/pediatricians-recommend-all-adolescents-be-screened-suicide-risk>

La provenienza di chi nel 2021 ha chiamato per segnalazioni relative al suicidio è per il 21% Sud e Isole e per il 16% Nord Ovest, seguono con percentuali minori il Centro (9%) e le regioni del Nord Est (7%). La maggior parte di chi chiama, e la quasi totalità di chi utilizza il servizio d'ascolto su WhatsApp, decide comunque di non fornire questa informazione.

«I servizi di ascolto delle organizzazioni che sono impegnate a supportare chi si sente in difficoltà sono un presidio importante per la prevenzione – commenta **Monica Petra, Presidente di Telefono Amico Italia** – ma da sole non bastano. Occorre sempre di più sostenerle e creare una sinergia con le istituzioni pubbliche affinché si possa mettere in atto una vera strategia nazionale di prevenzione del suicidio. La mozione parlamentare⁶ approvata a giugno dalla Camera dei Deputati è stato un passo fondamentale in questa direzione: oltre a riconoscere il suicidio come importante problema di salute pubblica, impegna, infatti, il Governo a realizzare una strategia nazionale che fornisca una guida per le diverse aree di intervento».

L'EVENTO DI SENSIBILIZZAZIONE. In occasione della Giornata internazionale per la prevenzione del suicidio – sabato 10 settembre – grazie al supporto dei centri locali distribuiti su tutto il territorio nazionale Telefono Amico Italia organizza **in 16 piazze italiane l'evento di sensibilizzazione "Non parlarne è 1 suicidio"**. In occasione dell'iniziativa i volontari dell'organizzazione incontreranno i cittadini invitandoli a scattare una fotografia all'interno di una speciale cornice e a condividerla, per lanciare il proprio messaggio di prevenzione da una piazza reale a quella virtuale dei social network.

«Sui problemi mentali grava ancora una sorta di tabù – conclude Monica Petra – una tendenza a non parlarne, nel caso del suicidio temendo l'emulazione. Questo porta molte delle persone e dei ragazzi che sono in una situazione psicologicamente precaria a non parlarne e non cercare aiuto, per paura di essere giudicati. Dare voce a quello che ci tormenta, alle nostre fragilità e a eventuali pensieri suicidi è, al contrario, il primo passo per superarli e un tassello fondamentale in materia di prevenzione».

La campagna di sensibilizzazione di Telefono Amico Italia *"Non parlarne è 1 suicidio"* è sostenuta da numerosi artisti e influencer, tra cui: gli attori **Barbara Bonanni, Sergio Vespertino** e **Patrizio Cossa**; i cantautori **Erica Mou, Cosimo "Zanna" Zannelli, L' Aura** e **Jacopo Ratini**; i cantanti **Chiara Gallana aka "Aba"** e **Francesco Baggetta**; il musicista **Daniele Bagni**; lo scrittore **Gianluca Gatto**; l'influencer **Elisa D'Ospina**; la blogger e influencer **Katia Pedrotti**; la tik toker **Elisa Altamura**.

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

NON PARLARNE È 1 SUICIDIO

Sabato 10 settembre

Giornata internazionale 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, Piazza Dante

Emilia-Romagna

Modena, Piazza Mazzini

Friuli-Venezia Giulia

⁶ <https://aic.camera.it/aic/scheda.html?numero=1-00536&ramo=C&leg=18>

Udine, Piazza I Maggio (Porta Manin)

Lazio

Roma, Mercatino Conca d'Oro (Via Conca d'Oro 143/145)

Lombardia

Bergamo, Via XX Settembre, n°116

Busto Arsizio (VA), Piazza Santa Maria

Mantova, Via Pescheria

Milano, Largo La Foppa

Sardegna

Sassari, Piazza Castello

Sicilia

Palermo, Parco di Villa Tasca

Trentino-Alto Adige

Trento, Piazza Pasi

Veneto

Bassano del Grappa (VI), Piazza Garibaldi

Padova, Piazza Frutti

Treviso, Piazza dei Signori

Venezia-Mestre, Parco Piraghetto

Vicenza, Contrà Cavour

Ufficio Stampa: Atlantis Company, 02.367529.62

Valeria Longoni: 375.5189415 – valeria.longoni@atlantiscompany.it

Maria Chiara Zilli: 375.5637748 – mariachiara.zilli@atlantiscompany.it

Alessia De Rubeis: 334.9610869 – alessia.derubeis@atlantiscompany.it

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 e via WhatsApp al numero 324 011 7252. 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 avvicinare 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 sentito, 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 sentito, 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.

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/