

Oggi ricorre la Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Dai dati dell'OMS emergono numeri impressionanti: nel mondo quasi un milione di suicidi ogni anno, in media uno ogni 40 secondi, mentre ogni tre secondi si registra un tentativo di suicidio.

Questi dati sono in crescita e ci fanno capire quanto questa tematica sia rilevante e possa toccare direttamente o indirettamente ognuno di noi.

Con questa iniziativa TELEFONO AMICO ITALIA vuole ricordare a chiunque stia vivendo una fase di disagio profondo che non si deve tenere tutto dentro: parlarne aiuta!

Pensare di farla finita non è un motivo di vergogna e non ci deve fare pensare che non siamo "normali". I pensieri suicidi sono parte delle crisi molto profonde, è fondamentale non sottovalutarli né fingere di non averli.

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.



Giornata internazionale prevenzione del suicidio

LA TRAMA dei Diritti



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 esserci 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.

È importante, quindi, darsi la possibilità di cercare qualcuno che ci ascolti: che sia un familiare, un amico, un conoscente; oppure un volontario di Telefono Amico Italia, preparato ad ascoltarci, ad ascoltare le nostre emozioni e i nostri pensieri, anche i più bui, senza giudicarli né giudicarci.



È umano non sentirsi sempre OK.

Sei in difficoltà e hai bisogno di parlarne?

NOI CI SIAMO. TI ASCOLTIAMO.



02 2327 2327
ogni giorno dalle 10 alle 24

324 011 7252
ogni giorno dalle 18 alle 21

mail@amicaTAI
su www.telefonoamico.it

SOSTIENICI
con una donazione su www.telefonoamico.it

