



Comunicato stampa, 18 giugno 2018

Prevenzione dei suicidi

Parlarne, ascoltare e chiedere aiuto!

I pensieri suicidi sono frequenti tra i giovani. Alla luce di ciò, le FFS e la divisione dell'EBPI per la prevenzione e promozione della salute nel Cantone di Zurigo conducono assieme a Pro Juventute e ad altri partner una campagna congiunta per la prevenzione dei suicidi. Scopo della campagna è mostrare ai giovani come aiutare eventuali amici con tendenze suicide. Cinque ragazzi raccontano in brevi video la propria esperienza e incoraggiano a rompere questo tabù e a chiedere aiuto.

«Una sera un amico mi ha chiamato dicendomi che così non poteva più andare avanti e che voleva farla finita.» Inizia così la storia del diciottenne Ilyas, uno dei cinque ragazzi che hanno partecipato alla realizzazione della nuova campagna per la prevenzione dei suicidi. Parlarne, ascoltare e chiedere aiuto: è questo l'essenziale quando qualcuno ha propositi suicidi. Ed è anche il messaggio che lanciano ai propri coetanei questi cinque giovani, dopo aver provato sulla propria pelle che cosa significa avere un amico o un'amica in profonda crisi e con pensieri suicidi. Loro ce l'hanno fatta, li hanno aiutati. Non a caso sono spesso i coetanei i primi a rendersi conto che un adolescente o un giovane sta pensando di togliersi la vita. Gli esperti sono concordi nell'affermare che gli amici rappresentano un sostegno potenzialmente importante in quanto possono chiedere all'altro dei suoi problemi, ascoltarlo, stargli vicino e chiedere aiuto.

Chiedere aiuto è importante

Suicidio significa crisi, morte: gestire queste situazioni è estremamente impegnativo e pesante ed è fondamentale che i giovani confrontati con una persona con simili propositi cerchino aiuto sia per l'altro che per se stessi. Tacere non è mai una soluzione, anche se l'amico chiede che il problema rimanga segreto. È possibile chiedere aiuto ad adulti di fiducia, appartenenti ad esempio alla propria cerchia privata o



all'ambito scolastico o formativo, oppure rivolgersi a uno sportello di consulenza per i giovani o al medico di famiglia. Anche la Consulenza + aiuto 147 di Pro Juventute fornisce un'assistenza gratuita, confidenziale e attiva 24 ore su 24 a cura di consulenti professionisti.

Pensieri suicidi: caso diffuso tra i giovani

I pensieri suicidi sono frequenti tra i giovani. Questo trova conferma anche nei dati di Consulenza + aiuto 147, cui lo scorso anno si sono rivolti tra i due e i tre adolescenti al giorno sul tema del suicidio.

Anche il numero di tentativi di suicidio è elevato. Negli adolescenti e nei giovani essi sono causati soprattutto da situazioni di stress acuto come delusioni amorose, problemi a scuola, nella formazione o sul lavoro. Tra i giovani il numero di coloro che poi passa all'atto è inferiore rispetto agli adulti.

Si stima che circa una persona su dieci faccia un tentativo di suicidio almeno una volta nella vita, con tassi 3-4 volte maggiori tra le ragazze e le donne. Tra il 2009 e il 2015 in Svizzera i decessi per suicidio annuali tra i giovani di età inferiore ai 29 anni sono stati in media 131, con vittime molto più spesso di sesso maschile.

Una collaborazione efficace per la prevenzione dei suicidi

Dietro alla campagna di prevenzione ci sono le FFS e la divisione dell'EBPI per la prevenzione e promozione della salute nel Cantone di Zurigo. Negli ultimi due anni i due partner hanno già lavorato insieme per la prevenzione dei suicidi tra gli adulti nell'ambito della campagna «Parlare può salvare» (www.parlare-puo-salvare.ch). Per la nuova campagna sono affiancate da Consulenza + aiuto 147 di Pro Juventute. Altri partner sono la Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi (FSP), il Sindacato del personale dei trasporti (SEV), la BLS e l'organizzazione STOP SUICIDE di Ginevra.

Per arrivare ai giovani la campagna sfrutta un'innovativa forma divulgativa basata su «Shazam», un'app molto diffusa tra i ragazzi per l'identificazione delle canzoni. I cartelli appesi in tutta la Svizzera con le foto dei cinque giovani volti della campagna possono essere fotografate con Shazam. A quel punto parte un breve video in cui i ragazzi raccontano in che modo hanno aiutato i loro amici in difficoltà.



Aiuto e informazioni su 147.ch

Tutti i video possono essere visti al sito www.147.ch nella sezione dedicata alla campagna per la prevenzione dei suicidi. Lì i ragazzi possono trovare anche informazioni supplementari e risposte a domande frequenti sul tema del suicidio. I giovani possono rivolgersi ai settanta consulenti professionisti di Pro Juventute gratuitamente, 24 ore su 24 e in modo confidenziale. Il servizio è disponibile in tedesco, francese e italiano per telefono (147), SMS (147) e e-mail (consulenza@147.ch). Telefonate e SMS al numero 147 sono gratuiti e non compaiono su nessuna fattura telefonica.

Giornalismo e suicidio

Quando riportano notizie di casi di suicidio, i media hanno una grande responsabilità. È dimostrato che il resoconto malaccorto di un gesto estremo può stimolare comportamenti di emulazione in persone già a rischio di suicidio. Allo stesso tempo, però, il fatto che i mezzi di comunicazione ne parlino contribuisce a rompere il tabù che avvolge questo argomento e in tal modo concorre a impedire nuovi suicidi. Maggiori informazioni su ciò cui occorre prestare attenzione quando si riferisce di suicidi su: www.parlare-puo-salvare.ch > Campagna di prevenzione dei suicidi > Dare notizia di un suicidio

Informazioni importanti da riportare nella misura del possibile in tutte le notizie che parlano di suicidio.

Servizi disponibili 24 ore su 24 per le persone che attraversano una crisi suicidaria e i loro cari

- Servizio di consulenza telefonica del Telefono Amico: numero di telefono 143, 143.ch
- Consulenza + aiuto 147 di Pro Juventute (per bambini e giovani): numero di telefono 147, 147.ch
- Altri indirizzi utili e informazioni: www.parlare-puo-salvare.ch

Informazioni per i media

Mettiamo in contatto con specialisti e rispondiamo a domande sulla campagna.

- **Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (divisione EBPI per la prevenzione e promozione della salute nel Cantone di Zurigo)**
Annett Niklaus, annett.niklaus@uzh.ch, 044 634 46 57
- **Servizio stampa FFS**
press@ffs.ch, 051 220 11 11
- **Pro Juventute**
Bernhard Bürki, bernhard.buerki@projuventute.ch, 044 256 77 22 / 079 753 21 09



Allegati

- Scheda informativa. Prevenzione dei suicidi tra i giovani.
- La prevenzione del suicidio in Svizzera. Contesto, necessità di agire e piano d'azione. Ed.: Ufficio federale della sanità pubblica, 2016

Inserire gli spot sul proprio sito

Savannah

<https://youtu.be/cROAitlwnms>

Lionel

https://youtu.be/FqIkK8J-_mM

Ilyas

<https://youtu.be/R2zm-GBIGbY>

Elea

<https://youtu.be/jZgV05DOvPQ>

Ardit

<https://youtu.be/LqKG490W4k4>

Key visuals

www.parlare-puo-salvare.ch >campagna di prevenzione dei suicidi >comunicati stampa