



DOVE OTTENERE AIUTO

- Lifeline: 131 114 (Servizio 24/7)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Servizi d'emergenza: 000 (polizia, ambulanza, vigili del fuoco)

ALTRI SERVIZI DI SUPPORTO PER LA SALUTE MENTALE

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



www.mhub.org.au ✉ info@mhub.org.au



02 6100 4611



Sovvenzionato da



RAFFORZIAMO

la conoscenza e la
consapevolezza sul suicidio

Italian | Italiano



I FATTI

- Numero di morti per suicidio in Australia: 3.000 all'anno.
- Il suicidio è la principale causa di morte tra i giovani di età compresa tra i 15 e i 24 anni.
- I maschi hanno il triplo delle probabilità di togliersi la vita.
- Le femmine hanno maggiori probabilità di tentare il suicidio rispetto ai maschi.
- 35.000 persone ogni anno vengono ricoverate in ospedale per lesioni legate al suicidio.



TIENI D'OCCHIO I FATTORI DI RISCHIO PER OFFRIRE SUPPORTO A PERSONE CHE PENSANO DI SUICIDARSI

- Attacchi d'ansia ricorrenti.
- Cambiamenti d'umore improvvisi.
- Mancanza di motivazione nella vita personale e professionale.
- Conversazioni sul suicidio.
- Ridotto interesse nel proprio aspetto fisico.
- Maggior consumo di alcool e droghe.
- Tentativi passati di suicidio.
- Regalare oggetti importanti.
- Acquistare o raccogliere oggetti che possono favorire il suicidio.
- Distacco dagli amici, dalla famiglia, dalla società.



EVENTI CHE POSSONO SCATENARE PENSIERI SUICIDI

- Perdita di una persona cara.
- Problemi familiari o di coppia.
- Malattia mentale o fisica.
- Cambiamento delle condizioni economiche.
- Violenza domestica, familiare o sessuale.
- Bullismo.



SUGGERIMENTI PER LA COMUNICAZIONE - COSA FARE E COSA NON FARE PER AIUTARE UNA PERSONA CHE POTREBBE AVERE TENDENZE SUICIDE



- Essere chiari e usare un linguaggio semplice.
- Essere diretti: ad esempio chiedere, "stai pensando al suicidio?"
- Tenere conto della cultura, della religione e delle altre credenze della persona.
- Essere empatici, comprensivi e offrire la propria massima attenzione.
- Essere aperti di mente e fare attenzione alle domande che si fanno.



- Evitare di diagnosticare la malattia mentale.
- Evitare di ignorare i loro problemi.
- Evitare le minacce e il ricorso al senso di colpa.
- Evitare le domande a risposta chiusa, lasciare che la persona si apra.
- Evitare un atteggiamento negativo nelle parole o nel linguaggio del corpo.
- Evitare polemiche, discussioni o di offrire il proprio punto di vista sul suicidio con la persona che ha idee suicide.

