

# Supporto al suicidio

---

## *Percorso di recupero*



Una guida tascabile per pianificare la  
propria cura personale o per  
supportare persone in difficoltà

**SUICIDIO:** Il suicidio è una morte tragica che si verifica quando una persona pone volontariamente e intenzionalmente fine alla propria vita.

## Segnali di allarme

Commenti sul suicidio



Sentirsi intrappolati



Comportamento imprudente



Cambiamenti d'umore



Depressione post-parto



Isolamento sociale



Difficoltà con il sonno



Improvviso aumento del consumo di fumo, alcol e droghe



**IL SUICIDIO È  
COMPLESSO E  
NON HA UN'UNICA  
CAUSA**



## PIANIFICARE IL RECUPERO

### Prepara un piano di sicurezza

Crea un piano sul sito web di Lifeline [beyondnow.lifeline.org.au](http://beyondnow.lifeline.org.au), oppure scarica la app per dispositivi Android o Apple.

### Fasi del piano di sicurezza

#### **1° Passo:** Identificare i segnali di allarme

Identificare i segnali di allarme aiuta a pianificare il futuro e ad essere preparati. Scrivi alcuni dei segnali di allarme che hai riscontrato in passato.

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



## **2° Passo:** Mettere in sicurezza il proprio ambiente

Sbarazzati degli oggetti che potresti essere tentato/a di usare mentre ti senti in preda al suicidio.



Nascondi gli  
oggetti affilati



Chiedi a  
qualcuno di  
tenere i tuoi  
farmaci al sicuro

## **3° Passo:** Prendere nota delle ragioni per vivere

Quando si è in preda al suicidio, è facile dimenticare le cose per cui vale la pena vivere; come i propri animali, il compleanno di persone care, i propri hobby.



#### **4° Passo:** Cosa fare per il proprio benessere

Fai delle cose per distrarti dai pensieri suicidi, come la mindfulness, una passeggiata, leggere un libro, cercare aiuto.



#### **5° Passo:** Connettere con persone e luoghi

Fai un elenco delle persone con cui passare del tempo o di luoghi che ti suscitano bei ricordi.



## 6° Passo: Creare un forte sistema di supporto

Avere un gruppo di persone affidabili e fidate può aiutarti a stare al sicuro e a sentirti meglio.



Fai un elenco dei tuoi amici/familiari più fidati:

| <u>Nome</u> | <u>Numero di telefono</u>                                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |  <input type="text"/>  |
|             |  <input type="text"/>  |
|             |  <input type="text"/> |

| <u>Nome</u> | <u>Numero di telefono</u>                                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |  <input type="text"/>  |
|             |  <input type="text"/>  |
|             |  <input type="text"/> |

**7° Passo:** Accedere ai servizi

|                                               |                     |
|-----------------------------------------------|---------------------|
| <b>In caso di pericolo di vita: Ambulanza</b> | <b>000</b>          |
| <b>Lifeline (Servizio 24/7)</b>               | <b>13 11 14</b>     |
| <b>Suicide Call Back Service</b>              | <b>1300 659 467</b> |
| <b>Multicultural Hub Canberra</b>             | <b>02 6100 4611</b> |
| <b>Companion House</b>                        | <b>02 6251 4550</b> |
| <b>Kids Helpline</b>                          | <b>1800 629 354</b> |
| <b>Beyond Blue</b>                            | <b>1300 224 636</b> |
| <b>Head to Health Canberra</b>                | <b>1800 595 212</b> |
| <b>Standby Support After Suicide</b>          | <b>1300 727 247</b> |



MULTICULTURAL



CANBERRA

Multicultural Hub Canberra è uno dei principali fornitori di servizi per immigrati, rifugiati e richiedenti asilo e fa parte di una rete di Centri Multiculturali a Canberra e nel NSW sudorientale, tra cui Queanbeyan, Goulburn e Cooma. Il nostro personale dedicato lavora a stretto contatto con i nostri clienti grazie ad un'ampia gamma di programmi, tra cui il sostegno ai migranti e ai rifugiati appena arrivati, i servizi per i giovani, l'occupazione, i servizi per le donne, i servizi per gli uomini, i servizi di counseling e altro ancora.

**“Sei più coraggioso/a di quanto credi, più forte di quanto sembri e più intelligente di quanto pensi”**



Progetto  
creato da  
**MULTICULTURAL**



CANBERRA

 [info@mhub.org.au](mailto:info@mhub.org.au)  [www.mhub.org.au](http://www.mhub.org.au)

 180 London Circuit,  
City  02 6100 4611

**Sovvenzionato da**

**phn**  
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital  
Health  
Network**

Partnering for better health