

- Il Fenomeno Suicidario, Prevenzione -

Oggi parlerò di un tema delicato che ci riguarda da vicino, molto più di quanto crediamo: il suicidio. Fenomeno raro direte in molti, eppure non è così. Vi dico un dato, tanto per capire, se in Italia avvengono annualmente circa 300 omicidi, se le morti bianche superano le mille unità (maschi), **ogni anno si suicidano circa 4000 persone** (4 su 5 maschi) circa 11 persone al giorno, dati ISTAT, il quadruplo ed oltre invece sono i tentativi di suicidio falliti, mentre circa il 10-15% della popolazione ogni anno ha esperienze di pensieri suicidari. Dunque **mentre state leggendo** ahimè qualcuno si sta probabilmente buttando da un balcone, tagliando i polsi o puntando un pistola contro la testa. Se dei primi due casi (omicidi e morti bianche) la Tv parla diffusamente del fenomeno suicidario non se ne parla, eppure tra i tre è il più diffuso di tutti.

Le ragioni possono essere varie, perdita del lavoro, divorzio, lutti, violenza, disabilità, ecc., una delle categorie più a rischio è quella di chi soffre di disturbi mentali (depressione, ansia, bipolare, doc, disturbo post-traumatico da stress, ecc., pensate che in Italia dato AIFA 2023 circa un quinto della popolazione fa uso quotidiano di psicofarmaci.. da non credere vero?).

Queste persone fragili, al limite della loro esistenza, e della loro resistenza, **sono molto più vicine a noi di quanto si possa credere.**

Quello che voglio dire dunque è di portare particolare attenzione perchè potremmo e possiamo fare molto per chi vive una situazione di forte disagio psicologico.

Un padre cacciato di casa ed allontanato dai figli (sono 250 i suicidi di uomini separati ogni anno, dato EURES), una donna che è stata stuprata, una ragazza border, un ragazzo solo ed isolato dal mondo, una persona che soffre da anni di depressione senza vedere luce.

Quanto ancora vogliamo ignorare queste persone? Vogliamo invece aiutarle con dei comportamenti individuali ed una società più comprensiva ed inclusiva verso i loro drammatici disagi?

Io spero che sapremo cambiare. **Tante persone possono essere salvate.** Come? Perdonate la banalità e la formula antica che propongo: con l'amore. Aprendo il cuore. Non importa se lo chiamate affetto, compassione buddista, bontà cattolica, chiunque siate potete fare la DIFFERENZA per una persona sola che non riesce più a tollerare l'esistenza perchè oramai psicologicamente oppressa e devastata dal disagio.

Non dico che dovete fare tutto da soli, ma potete iniziare dando amicizia, sincerità, facendo compagnia a queste persone in modo delicato, senza dare banali soluzioni che non ci sono, senza stressarle o pressarle, ma semplicemente **stando loro accanto** e magari col tempo accompagnarli verso l'inclusione, la socialità di cui essi, come tutti noi, necessitano.

Provate con calma e pazienza, senza voler strafare, a far capire loro che il loro problema è più diffuso di quanto credono, non sono gli unici, che non è colpa loro, che la vita può tornare lieta anche se adesso sembra impossibile, che si può **trovare un nuovo modo di apprezzare la vita**, che la depressione può essere un'opportunità.. che la malattia mentale è una malattia come tutte le altre e non bisogna vergognarsi, .. ecco.. se riuscite a convincerli a chiedere aiuto (ad un amico, alla famiglia, un consultorio, ad uno psicologo) avrete ottenuto un ottimo risultato. C'è bisogno di più amore ed empatia nel mondo. C'è bisogno di più cooperazione. Perchè oggi tocca ad un altro, domani potrebbe toccare a te di restare solo, avere un lutto, subire violenza, cadere nel buio.

Una società migliore non può che partire da noi, dai nostri semplici ma importanti comportamenti quotidiani. Perciò aiutiamo, facciamoci aiutare, aiutiamoci tra di noi!

Questa è l'Umanità migliore che possa esistere.. quella della solidarietà, della pace e della collaborazione, della condivisione e della considerazione che su questa terra siamo tutti uguali, tutti uniti, tutti con l'unico condiviso destino di essere felici, rispettarci, e rispettare l'ambiente dove viviamo.

Con molto affetto. F.B.

Approfondimenti: <http://paternita.info/depressione.html>
supporto gratuito sui temi della depressione e della crisi esistenziale