
Suicidio, i fattori di rischio

Autore: Patrizia Carollo

Fonte: Città Nuova

Quali le cause di gesti così estremi? Cosa si può fare per prevenire? Intervista ad Antonella Spanò

Venerdì 10 giugno un suicidio ha scosso la città di Palermo: una ragazza di soli 26 anni si è lanciata da un ponte. Altri suicidi sono avvenuti, in questi mesi, in altre parti d'Italia. Basti pensare alle **carceri**: ci sono stati finora **29 casi nel 2022**. Ogni morte infausta, soprattutto dei giovanissimi, dovrebbe imporre una riflessione: «Come impostiamo i rapporti umani? Prestiamo attenzione a chi ci sta accanto? O pensiamo che le persone intorno a noi siano tutte dei super-eroi, in grado d'uscire indenni dalle loro vite forse infelici?». Ne abbiamo discusso con **Antonella Spanò**, psicoterapeuta palermitana. **Il tema del suicidio rappresenta una delle più drammatiche espressioni del disagio sociale. Quali fattori possono portare un giovane a compiere un gesto così estremo?** È importante riflettere sul tema del suicidio perché più impariamo, più saremo in grado di comprendere cosa potrebbe portare un adolescente al suicidio e aiutarlo. I fattori di rischio sono molteplici: la presenza di **disturbi psichiatrici**, quali depressione, disturbo d'ansia, disturbo bipolare o disturbo oppositivo provocatorio, ma anche l'essere stati vittima di **violenza, abuso, bullismo o cyberbullismo**, avere una **storia familiare** di disturbi dell'umore, o storie di suicidio, l'abuso di alcool o droghe, ma anche non avere una **rete di relazioni** in grado di sostenere. **A quali segnali d'allarme occorre stare attenti, per evitare un suicidio?** I tentativi di suicidio avvengono generalmente **dopo eventi stressanti**: la separazione dei genitori, una bocciatura, un lutto, una grave perdita. I campanelli d'allarme cui dobbiamo prestare attenzione sono la depressione, il pianto, l'irritabilità, la perdita di speranza, gli sbalzi di umore, la perdita di peso, l'iperfagia, i disturbi del sonno, il perdere interesse per le attività, avere difficoltà a concentrarsi, l'isolarsi, la bassa autostima. Bisogna prestare attenzione a questi segnali e cercare di parlare con l'adolescente o, se non vuole confidarsi con noi, farlo parlare con uno psicologo. **Molti adolescenti soffrono di repentini disturbi dell'umore. Un giorno appare chiaro, l'altro tutto nero. Da cosa dipende questa instabilità?** L'instabilità emotiva e gli sbalzi d'umore sono frequenti in adolescenza e non devono necessariamente preoccuparci, perché sono **parte di un processo di crescita**. Il compito degli adulti è offrire loro sostegno, far sentire ai nostri ragazzi che possono contare su di noi, che li amiamo anche quando litighiamo. **Molti genitori si sentono degli sconfitti, come se il loro amore desse noia, e tanti ragazzi si drogano o, come in questo caso, decidono di togliersi la vita...** È difficile immaginare cosa accade nella mente di chi vuol farsi del male, fino a voler addirittura morire. Molti fattori si combineranno tra loro, e non dipendono magari dal genitore. Fra questi, s'inserisce la depressione, la perdita del lavoro o di una relazione. **Sentire di non aver più speranza**, che tutto sia finito e che niente potrà cambiare le cose, può fare percepire l'ipotesi del suicidio come la via per porre fine alla sofferenza. Dentro questo **vuoto interiore**, tutta la bellezza che ci circonda e le persone che ci amano vengono risucchiate nell'oscurità. Le ricerche, però, hanno mostrato come **un buon supporto familiare e sociale** sia associato a una diminuzione delle probabilità di ideazione suicidaria. Quello che dobbiamo proporre ai nostri giovani, alle persone che vivono una profonda sofferenza o solitudine, è una rete di relazioni che diano stabilità e conforto. **Cos'è più tollerabile per un essere umano: la rottura di un amore o di un'amicizia?** Noi nasciamo nella relazione e viviamo immersi nella relazione. **L'altro ci consente di riconoscerci vivi, importanti.** Per tale motivo perdere una relazione amorosa o amicale è sempre doloroso. Quel quotidiano che si condivideva, le confidenze reciproche, i giochi e le risate non ci saranno più. Diventa importante portar dentro il positivo appreso dal rapporto, cancellare il resto. **Può il suicidio essere il risultato di un atto improvviso, di una bravata?** Negli ultimi anni purtroppo si è diffusa la pratica dei giochi

mortali sui *social media*. I ragazzi si sfidano a compiere gesti sempre più audaci per avere una maggiore popolarità. Il *choking game*, ad esempio, consiste nel provocarsi asfissia; il *blackout challenge* è una prova di resistenza che prevede di legarsi una cintura attorno al collo e resistere per più tempo possibile. Quest'ultimo *gioco* pare abbia provocato anni fa la morte di una bambina di dieci anni proprio a Palermo. Sarebbe importante che i genitori si impegnassero a **guardare i programmi o i video insieme ai loro figli** per poi discuterne. **Come può un genitore elaborare il lutto di un figlio, senza morire anch'egli dentro?** Per un genitore la morte di un figlio è innaturale. Perdere un figlio per suicidio è straziante. Far fronte al dolore e ai sensi di colpa è un processo lungo. È **importante non isolarsi, cercare supporto tra le persone che ci amano, chiedere aiuto** e sostegno anche a gruppi di supporto o professionisti. E, soprattutto, imparare pian piano a liberarsi dei sensi di colpa **perdonandosi e perdonando**.

—

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it

—