

Dopo un tentativo di suicidio

Il tuo percorso di guarigione è lo stesso seguito da tante altre persone che sono sopravvissute. La tua vita è preziosa.

Subito dopo un tentativo di suicidio

Magari hai appena fatto ritorno dall'ospedale, oppure stai cercando di comprendere cosa ti ha spinto a contemplare un gesto così estremo. I motivi che spingono al suicidio sono molto complessi e trovare una risposta non è sempre facile.

Il tuo percorso di guarigione è lo stesso seguito da **tante** altre persone che sono sopravvissute. La tua vita è preziosa.

Come ho fatto ad arrivare fino a questo punto?

Forse non capirai fino in fondo i pensieri e le sensazioni che ti hanno spinto a contemplare il suicidio. Questo è normale.

Molte delle persone che hanno pensieri suicidi sono vittime di una condizione di salute mentale facilmente curabile. Forse stai affrontando eventi che sono diventati fonte di stress, hai avuto difficoltà a esprimere ciò che senti o hai provato una sensazione di isolamento dagli altri.

Anche se potrebbero ancora esserci momenti difficili, molte delle persone sopravvissute a un tentativo di suicidio incominciano a vivere le difficoltà in modo diverso e si rendono conto che ci sono persone pronte ad aiutarle.

Per superare questa esperienza non è necessario trovare una risposta a tutte le domande. Esiste però un percorso di guarigione.

Interagire con familiari e amici

Dopo un tentativo di suicidio le persone a volte non sanno cosa dire. Possono provare timore, confusione o rabbia e possono dire cose che non ti aiutano nel percorso di guarigione. Potrebbero anche evitare di affrontare l'argomento con te.

A volte hanno bisogno di tempo per metabolizzare la cosa. Il loro percorso però è separato in maniera netta dal tuo e non hai alcuna responsabilità su come decidono di affrontare quello che provano.

Se ti fanno domande sul tuo tentato suicidio, racconta ciò che ti senti, oppure di' che hai bisogno di tempo. Rivolgiti a un terapeuta o a un altro esperto di salute mentale, oppure contatta un gruppo di sostegno. Se necessario chiedi temporaneamente una mano ad amici e familiari per le faccende quotidiane.

Cosa puoi fare per facilitare il tuo processo di guarigione

Hai appena vissuto un evento importante che riguarda la tua salute e durante la convalescenza, come per qualsiasi altra situazione simile, ti servirà tempo, aiuto e spazio per riflettere.

1. **Trattati con gentilezza.** Hai appena superato un problema di salute molto grave e hai il diritto di prenderti tutto il tempo necessario.
2. **Prenditi cura del tuo stato di salute.** Fare esercizio, mangiare sano, dormire abbastanza e cercare la compagnia di persone positive può avere un enorme impatto su salute e morale.
3. **Rivolgiti a un esperto di salute mentale.** Un buon terapeuta o un medico possono aiutarti a valutare questa esperienza dalla giusta prospettiva. Inoltre può assisterti nella definizione di un piano di sicurezza e nell'escogitare tecniche per affrontare i fattori di stress.
4. **Contatta un gruppo di sostegno.** Esistono numerosi tipi di gruppi di sostegno, tra cui quelli per la depressione e altri disturbi mentali, ma anche per chi è sopravvissuto a un tentativo di suicidio. Un gruppo può aiutare a capire che non si è soli.
5. **Parla con le persone di cui ti fidi.** Quando senti che è arrivato il momento giusto, racconta cosa è successo e chiedi di aiutarti a stare al sicuro.

Piano di sicurezza

Una tappa importante nel processo di guarigione è avere un piano di sicurezza che affronti i punti seguenti:

1. Riconoscere cosa ti mette a rischio.
2. Escogitare strategie di sopravvivenza che non dipendono dalla presenza di altre persone.
3. Incontrare persone e visitare luoghi che ti aiutano a non pensare ai problemi.
4. Contattare familiari o amici che possono aiutarti durante una crisi.
5. Mantenere un ambiente sano.

Informare familiari e amici

Se una persona a te cara ha tentato il suicidio è importante cercare aiuto e prendere tutte le iniziative necessarie a beneficio tuo e della persona coinvolta.