



Lista di controllo «Crisi/Suicidio»

Di seguito trovate alcuni indizi che dovrebbero mettervi in allarme e consigli sul comportamento da adottare con gli adolescenti che si trovano in una situazione di crisi.

A quali indizi occorre prestare attenzione?

- Improvvisa chiusura emozionale
- Osservazioni autosvalutative («Non so fare nulla», «Non ce la farò mai», «Nessuno mi vuole»)
- Comportamenti a rischio
- Abuso di alcol e droghe
- Improvvisa trascuratezza nella cura del corpo / nell'aspetto
- Frequenti assenze dal luogo di apprendistato o da scuola
- Affermazioni concrete: «Non ne posso più», «Mi butto dal ponte» ecc.
- Lettere di addio

Come comportarsi?

- Prestare ascolto
- Dedicare tempo
- Non sottovalutare le osservazioni autosvalutative e suicidarie in quanto «esagerazioni» adolescenziali, bensì ascoltare e porre domande: «Cosa intendi dire esattamente?», «Di cosa non ne puoi più?», «Cosa ti passa per la mente?»
- Non dare consigli/suggerimenti affrettati come ad es. «Non è la fine del mondo», «Su con la vita», «Non farne un dramma, passerà»: anche se dettati dalle migliori intenzioni, danno a un adolescente in crisi la sensazione di non essere preso sul serio
- Offrire supporto dimostrandosi sempre disponibili come persona di contatto e di riferimento affidabile
- Mettere eventualmente in contatto l'adolescente con un centro specialistico adatto
- Rivolgersi in prima persona a un centro specialistico