

# 10 settembre 2016

Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio



## STOP AL SUICIDIO!

Il suicidio rappresenta il 50% delle morti violente tra gli uomini e il 71% tra le donne.

Ogni anno, il 10 settembre, la Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio, organizzata dall'*International Association for Suicide Prevention*, ricorda che è possibile salvare delle vite, semplicemente restando all'ascolto dei familiari e tendendo la mano alle persone a rischio.

Più di 800mila persone muoiono, ogni anno, per suicidio, in tutto il mondo.

Molti di questi decessi sono evitabili.

L'attenzione, l'ascolto e la vicinanza verso le persone che hanno, già, una storia di tentativi di suicidio possono avere un impatto significativo e ridurre il numero dei tentativi di suicidio e dei decessi legati al suicidio.

La solitudine favorisce il rischio di suicidio; le relazioni familiari, amicali e sociali proteggono contro il rischio.

Il suicidio è, profondamente, legato all'ambiente e alla qualità della vita: la storia familiare nel rischio di trasmissione dei comportamenti suicidari, gli effetti della crisi e della disoccupazione.

Nuovi strumenti di ricerca sono stati sviluppati, dal *test* psicologico ai *tests* sanguigni, in particolare genetici.

Biomarcatori del rischio iniziano a essere identificati.

Lavorare sul suicidio è, anche, lavorare sulla depressione.

La ricerca avanza con progressi nella comprensione del legame tra l'infiammazione del cervello e la depressione maggiore, nella identificazione di certi fattori patogeni o ancora in una migliore conoscenza delle zone cerebrali implicate nella regolazione dell'umore.

Segniamoci questa data sul calendario: 10 SETTEMBRE.

# SUICIDIO

## I. Perché i poliziotti sono sovraesposti?



*Stress e burn out* sono le ragioni avanzate dai sindacati e dagli psicologi per giustificare il numero di suicidi nella polizia [<http://www.ilgiornale.it/news/cronache/lallarme-consap-aumentano-i-suicidi-forze-dellordine-1153162.html>, [http://www.repubblica.it/cronaca/2015/10/13/news/il\\_male\\_oscuro\\_della\\_polizia\\_il\\_suicidio\\_prima\\_causa\\_di\\_morte-124961754/](http://www.repubblica.it/cronaca/2015/10/13/news/il_male_oscuro_della_polizia_il_suicidio_prima_causa_di_morte-124961754/)].

*Io ho, sempre, saputo che sarei morto, oggi.*

*Attendo questo momento da molto tempo.*

*L'ho pianificato e realizzato mille volte nei miei pensieri.*

*È ora... qui e ora che io passi all'azione.*

*Una volta scritte queste righe, io me ne andrò, non tornerò, mi suiciderò.*

*Ne ho abbastanza di dolori e di sofferenze.*

*Mi sono rotto i coglioni della pressione intollerabile.*

*La pressione di essere giudicato dai miei pari, se chiedo aiuto.*

*Di essere etichettato, se alzo la mano per dire:*

*“Ho bisogno di una pausa, di un break!”*

*Ne ho piene le scatole della corazza che sono stato incapace di mettere da parte.*

*Io non posso dire quanto faccia male, sarebbe sicuramente malvisto e io mi sono scocciato di essere giudicato da ogni parte.*

*Ho visto l'orrore, troppe volte, nella mia vita.*

*Vedere un adulto crivellato di colpi e vittima di omicidio è una cosa. Ma vedere un bambino di tre mesi sul tavolo dell'obitorio, morto per essere stato sbattuto come una bambola di pezza, è troppo.*

*Dovere annunciare la morte di un adolescente a una madre che ti apre alle due del mattino è una frustrazione indicibile. Ma sapere*

*che l'incidente è accaduto sul tuo territorio di pattugliamento e dirti che avresti potuto salvargli la vita, lo è ancora di più. Anche facendoti trattare da cane o da porco, elevandogli una contravvenzione.*

*Ma, almeno, sarebbe stato in vita.*

*Volete degli esempi?*

*Quanti mi sopravviveranno ve ne daranno a tonnellate!*

*Momenti di sfinimento, in cui la vita deve continuare, quando si torna a casa.*

*Tenere queste cose per sé, per non allarmare il proprio partner o i propri figli.*

*In ogni modo, sono, sempre, riuscito a celare questo buco nero che, giorno dopo giorno, si scavava sotto i miei piedi.*

*Ho, anche, alzato un muro di protezione perché nessuno sapesse.*

*Scelte che si fanno.*

*Scelte che non si sanno più fare per continuare a vivere.*

*Scelte che non si vedono più talmente il dolore è intenso.*

*Io sto male, non sono più capace di fingere.*

*Addio...*

Questa lettera potrebbe essere stata scritta o pensata non meno di cinque volte, nell'ultimo anno, da poliziotti, che hanno messo fine ai loro giorni, che si sono suicidati.

Da poliziotti che hanno messo fine alle loro sofferenze, senza sapere che esisteva una via di uscita, una soluzione diversa da quella di prendere la propria arma di servizio e tirarsi un colpo alla testa.

Il suicidio è un problema sociale, che uccide più di 800mila persone, ogni anno, in tutto il mondo.

E tutte queste persone non sono poliziotti.

Vi è *stress* e *burn out* in tutte le professioni e in tutti i lavori.

Sapere affrontare è importante.

L'aiuto esiste, si deve andare a cercarlo prima di averne bisogno.

Si deve parlarne prima di isolarsi per sempre, prima di fare fuoco...

**Daniela Zini**

**Copyright © 1 marzo 2016 ADZ**

