



**TENDI una mano
al telefono e...**

AFFERRA la vita



La prevenzione del suicidio è a portata di tutti con il servizio pubblico presso l'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea di Roma.

**BURNOUT E RISCHIO
DI SUICIDIO NEGLI OPERATORI PENITENZIARI
HELP LINE UN AIUTO IN PIU'**

- Servizio per la Prevenzione del Suicidio -

Sito internet:
www.prevenireilsuicidio.it

Contatti:
Help-line 06 3377740
attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9.30 alle ore 16.30
e.mail: maurizio.pompili@uniroma1.it



Ministero della Giustizia
Dipartimento Amministrazione Penitenziaria



Corpo di Polizia Penitenziaria



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



● HELP LINE

un aiuto in più

Il Servizio per la Prevenzione del Suicidio dell'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea di Roma ha attivato una linea telefonica di **Help-Line** al numero **06 33777740, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.30 alle 16.30.** Il servizio offre accoglienza e supporto a quanti si trovano in una condizione di fragilità psichica, a rischio di suicidio o con forte vulnerabilità e stress emotivo. Grazie alla collaborazione con il Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria, l'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea ha rivolto il servizio a tutto il personale dell'Amministrazione Penitenziaria, assicurando il totale rispetto della privacy e il completo anonimato. E' attivo un servizio di segreteria che permette di ricontattare chi chiama fuori orario nell'ambito delle 24 ore.

● POLIZIA PENITENZIARIA

i fattori di rischio suicidario

La difficoltà di prevenire il suicidio consiste soprattutto nel riuscire a identificare le persone più vulnerabili, le circostanze nelle quali questa vulnerabilità si manifesta e, quindi, nell'intervento precoce. I ricercatori hanno identificato un ampio numero di fattori che, interagendo tra loro, conferiscono all'individuo un rischio elevato di suicidio: fattori socio-culturali, di-

sturbi psichiatrici, substrato biologico, genetica, stress sociale e lavorativo.

Quest'ultimo aspetto, spesso sottovalutato, sta avendo un crescente interesse in diverse realtà lavorative, ponendo l'attenzione su tipi di professioni che, per lungo tempo, non sono state considerate prettamente "di aiuto". Tra queste categorie rientra la Polizia Penitenziaria che, pur non appartenendo alle tradizionali **helping professions**, è caratterizzata dall'aver un rapporto particolare e continuativo con l'utenza carceraria che, a lungo termine, può dar luogo alla sindrome di *burnout*, condizione che rappresenta un fattore di rischio di suicidio.

La maggior parte dei suicidi degli agenti sembrerebbe causata da motivi strettamente personali (finanziari, sentimentali, per la perdita di un familiare o in seguito a malattia) apparentemente svincolati dalla situazione lavorativa. Tuttavia, sappiamo bene quanto sia importante identificare le persone più vulnerabili, le circostanze nelle quali queste vulnerabilità perlopiù si manifestano e la causa di fattori che, interagendo tra loro, conferiscono all'individuo un rischio elevato di suicidio. Chi lavora nell'ambito dei Corpi di Polizia, in genere, può avere difficoltà ad esprimere sentimenti legati alla paura, alla tristezza, all'impotenza, poiché non rispecchiano l'immagine associata al ruolo ricoperto.

Il personale della Polizia Penitenziaria sentono di appartenere ad un gruppo fortemente connotato da norme, precisi doveri, procedure e regolamenti che spesso vengono vissuti come un limite alla libera e piena espressione del proprio "io". Si registra, quindi, una difficoltà a esternare disagi psicologici, nel timore di incorrere in giudizi negativi in grado di compromettere la propria carriera professionale. Situazioni di stress, dettate da condizioni personali o organizzative/istituzionali, l'impossibilità di poter svolgere al meglio la propria missione, a causa di fattori sui quali non si ha una diretta incidenza (numero del personale impiegato, retribuzione, etc.), i conflitti che possono nascere con i superiori, colleghi e detenuti e il mancato sostegno e riconoscimento sociale, sono tutti elementi che possono concorrere a scatenare l'atto suicida.

● IL SUICIDIO

saperne di più, capire e prevenire

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che ogni anno nel mondo sono circa un milione i casi di suicidio. Il dato mostra una perdita di vite umane più alta rispetto alla perdita di vite causata da guerre e omicidi ogni anno. L'OMS ha recentemente comunicato che nel 2020 il numero delle vittime del suicidio potrebbe raggiungere la cifra di oltre un milione e mezzo di casi.

Il suicidio è un fenomeno complesso che nel corso dei secoli è stato analizzato da psichiatri, filosofi, teologi, medici, sociologi. Il suicidio è considerato un problema di salute pubblica e riguarda la maggior parte delle nazioni. E' una delle prime cause di morte nel mondo, soprattutto tra i giovani. La formazione di operatori, che operano nel settore sociosanitario, rappresenta un obiettivo importante per identificare, valutare e gestire i soggetti con intenti suicidari. E' difficile spiegare perché alcuni individui decidano di suicidarsi mentre altri, in situazioni simili o persino peggiori, non lo facciano. **La maggior parte dei suicidi può essere prevenuta.** Nonostante la complessità e la gravità del problema, **la prevenzione del suicidio non può essere riconducibile alla sola responsabilità degli esperti, ma deve riguardare tutti, dal momento che il gesto è causato dall'interazione di più fattori.** Ognuno di noi dovrebbe contribuire con responsabilità nella prevenzione del suicidio. Abbiamo bisogno di un'informazione corretta che dia a tutti i cittadini gli strumenti pratici per riconoscere, gestire e/o indirizzare l'individuo con crisi suicidaria presso i servizi di salute mentale presenti sul territorio. **Saper riconoscere i segnali di allarme è il primo passo fondamentale verso la prevenzione.** Colui che minaccia di farsi del male

o di uccidersi oppure lo desidera fortemente ed è in cerca di mezzi come armi da fuoco, farmaci o altro, o che parla del desiderio di voler morire, dovrebbe essere immediatamente valutato da un esperto in grado di stabilire il livello di rischio suicidario.

● IL SUICIDIO

e il dialogo interiore

Il suicidio è il risultato di un dialogo interiore; la mente passa in rassegna tutte le opzioni per risolvere un problema che causa sofferenza estrema. Emerge il tema del suicidio e la mente lo rifiuta e continua la verifica delle opzioni. Trova il suicidio, lo rifiuta di nuovo; ma, alla fine, fallite tutte le altre possibilità, la mente accetta il suicidio come unica soluzione, lo pianifica, lo identifica come l'unica risposta, l'unica opzione disponibile.

Il suicidio inteso come cessazione del flusso delle idee e del proprio stato di coscienza rappresenta la risoluzione del dolore psicologico insopportabile. Il suicidio è meglio comprensibile se considerato non come un movimento verso la morte, ma come un movimento di allontanamento da qualcosa che è sempre uguale: emozioni intollerabili, dolore insopportabile o angoscia inaccettabile. Se dunque si riesce a ridurre, a intaccare e a rendere più accettabile il dolore psicologico, quell'individuo sceglierà di vivere.

● UN OCCHIO ATTENTO

per chi ha perso un caro per suicidio

Il Servizio per la Prevenzione del Suicidio dedica assistenza alle persone che hanno perso una persona cara per suicidio, attraverso una serie di programmi volti a rispondere ai bisogni dei familiari in seguito alla perdita.

La perdita di una persona amata a causa di suicidio è traumatica, dolorosa e inaspettata. Questa esperienza è un processo individuale molto complesso che si verifica in tempi diversi. Il dolore non segue sempre un percorso lineare e non necessariamente progredisce o si risolve. Non ci sono indicazioni sulla risoluzione del dolore; questi individui non si aspettano di tornare alla vita normale precedente l'evento, ma avvertono il bisogno di adattarsi a una vita senza la persona cara.

POLIZIA PENITENZIARIA

Porre attenzione ai segnali che denotano rischio di suicidio imminente

- Parlare del suicidio o della morte
- Dare segnali verbali come "Magari fossi morto" , "Ho intenzione di farla finita" oppure segnali meno diretti come "A che serve vivere?", "Ben presto non dovrai più preoccuparti di me" e "A chi importa se muoio?"
- Isolarsi dagli amici e dalla famiglia
- Esprimere la convinzione che la vita non ha senso e non ha speranza
- Disfarsi di cose care
- Mostrare un miglioramento improvviso e inspiegabile dell'umore dopo essere stato depresso
- Trascurare l'aspetto fisico e l'igiene

Suggerimenti per la gestione della crisi suicidaria - Come comunicare

- Ascoltare attentamente, con calma
- Comprendere i sentimenti dell'altro con empatia
- Emettere segnali non verbali di accettazione e rispetto
- Esprimere rispetto per le opinioni e i valori della persona in crisi
- Parlare onestamente e con semplicità
- Esprimere la propria preoccupazione, l'accudimento e la solidarietà
- Concentrarsi sui sentimenti della persona in crisi
- esprimere vicinanza:
"Non sei solo. Permettimi di aiutarmi"
-Mostrare attenzione – ascoltare attentamente:
"Mi preoccupi . . . Come ti senti?"

Domande utili

- Ti senti triste?
- Senti che nessuno si prende cura di te?
- Pensi che non valga la pena di vivere?
- Pensi al suicidio?

Indagine sulla pianificazione del suicidio

- Ti è capitato di fare piani per porre fine alla tua vita?
- Hai un'idea di come farlo?

Indagine su possibili metodi di suicidio

- Possiedi farmaci, armi da fuoco o altri mezzi per commettere il suicidio?
- Sono facilmente accessibili e disponibili?

Indagine su un preciso lasso di tempo

- Hai deciso quando vuoi porre fine alla tua vita?
- Quando hai intenzione di farlo?

Come non comunicare

- Interrompere troppo spesso
- Esprimere il proprio disagio
- Dare l'impressione di essere occupato e frettoloso
- Dare ordini
- Fare affermazioni intrusive o poco chiare
- Fare troppe domande

Che cosa NON è utile

- Ignorare o liquidare il problema:
"Oh, parliamo di qualche altra cosa"
"Incontrerai un'altra ragazza e dimenticherai quella persa sei un ragazzo in gamba"
- Agire con imbarazzo e paura:
"Non starai pensando veramente al suicidio, vero?"
- Sfidare e dibattere:
"Guarda avanti; vedrai che le cose andranno di sicuro meglio"
"Non sai che è idiota uccidersi?"
- Dare consigli dannosi:
"Andiamo ad ubriacarci e dimentichiamo tutti i problemi."

Che cosa è utile

- Mostrare attenzione – Ascoltare attentamente
"Mi preoccupi . . . Come ti senti?"
- Fare la domanda – Essere diretti ma accoglienti ed evitare il confronto
"Stai pensando al suicidio?"
Offrire aiuto—Non lasciarlo solo
"Non sei solo. Permettimi di aiutarti."