

COMUNICATO STAMPA

10 settembre 2024 – Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio

SUICIDIO: OLTRE 7.000 RICHIESTE D’AIUTO NEL 2023 A TELEFONO AMICO ITALIA, +24% DAL 2022
«Serve un tavolo nazionale per monitorare il fenomeno e attuare interventi di prevenzione.»

Martedì 10 settembre talk social e monumenti illuminati, domenica 15 settembre l’evento di sensibilizzazione *Non parlarne è 1 suicidio* in 18 piazze italiane.

Nel 2023 picco di richieste d’aiuto sul suicidio. Per rispondere a tutti Telefono Amico Italia amplia il servizio: da settembre aumentano le ore di ascolto quotidiano.

Psichiatra Pompili: «creare contesti dedicati alla prevenzione del suicidio aiuta a salvare delle vite. Fondamentali centri d’ascolto e helplines»

Settembre 2024 – Sono state **oltre 7.000 le persone che nel 2023 si sono rivolte a Telefono Amico Italia per gestire un pensiero suicida**, proprio o di un caro. Mai così tante e **cresciute del 24% rispetto al 2022**. **Nel 2024 si intravede una piccola inversione di tendenza**: nel primo semestre le richieste d’aiuto sono state 3.500, -6,5% dal primo semestre 2023. **Numeri ancora molto lontani dai livelli pre pandemia**, quando l’organizzazione di volontariato gestiva mille chiamate l’anno di questo tipo.

«In questi anni abbiamo visto come le persone hanno imparato sempre più a chiedere aiuto» afferma **Cristina Rigon**, presidente di Telefono Amico Italia, commentando i dati dell’organizzazione diffusi in occasione della **Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio**, che ricorre il **10 settembre**. «**Ora sono le Istituzioni che devono** imparare ad ascoltare e **dare una risposta** puntuale e strutturale. Noi continueremo ad aiutare chi si rivolge a noi, ma possiamo arrivare solo fino a un certo punto. Ci mettiamo a disposizione per partecipare a un **tavolo nazionale, per individuare i giusti interventi e le strategie da mettere in atto.**»

La necessità di un piano di prevenzione è sottolineato anche dai dati Istat¹ che, nell’ultimo anno monitorato, il 2021, segnalano un aumento dei suicidi: sono stati 3.870, a fronte dei 3.748 del 2020. Aumento che si riscontra in tutte le fasce d’età ad eccezione dei 50-64enni e che è più elevato tra gli under 49. Tra i 15 e 34 anni, in particolare, la crescita dei suicidi nel 2021 è stata del 16%. «**I dati più recenti segnalano un aumento del numero dei suicidi, forse anche dovuto all’effetto della pandemia che si è sommata alle fragilità già esistenti in alcuni individui.**» Sottolinea **Maurizio Pompili**, Professore Ordinario di Psichiatria presso Sapienza Università di Roma e Direttore della Unità Operativa Complessa di Psichiatria presso l’Azienda Ospedaliero-Universitaria Sant’Andrea di Roma: «Avere a disposizione il dato epidemiologico dei suicidi è centrale nell’analisi del fenomeno perchè permette di osservarne l’andamento e dunque anche di implementare misure preventive.»

Se gli ultimi dati Istat sui suicidi dipingono un fenomeno in crescita, le tante persone che ricevono aiuto indicano la strada da seguire e evidenziano l’importanza della prevenzione.

«**La creazione di contesti dedicati alla prevenzione del suicidio, che utilizzino tutte le conoscenze specifiche e multidisciplinari sul fenomeno, aiuta sicuramente a salvare vite** – prosegue Pompili – Fondamentale è la prevenzione primaria, che aumenti cioè la consapevolezza circa la prevenzione del suicidio. Poi è necessario soffermarsi sui gruppi a rischio e definire interventi preventivi ad hoc, come ad esempio nel caso di giovani o degli anziani. Infine, la prevenzione terziaria interviene su coloro che hanno fatto tentativi di suicidio o hanno ideazione suicidaria grave. L’organizzazione di interventi preventivi che

¹ Fonte: http://dati.istat.it/Index.aspx?DataSetCode=DCIS_SUICIDI

vadano in queste tre direzioni potrebbe contrastare il fenomeno; l'ausilio di helplines e centri di ascolto rappresentano interventi imprescindibili.»

I DATI DI TELEFONO AMICO ITALIA. Negli ultimi anni le richieste d'aiuto arrivate a Telefono Amico Italia sono aumentate sempre di più, per questo motivo l'organizzazione ha deciso di ampliare ulteriormente il servizio telefonico nazionale aumentando di 1 ora la fascia d'ascolto garantita: **dal 1° settembre 2024 i volontari risponderanno allo 02 2327 2327 dalle 9 del mattino a mezzanotte** (non più dalle 10 alle 24). Il telefono è lo strumento usato dalla maggior parte delle persone che si rivolgono a Telefono Amico Italia, ma ci sono altre due modalità per chiedere aiuto, sempre più usate: il servizio di chat WhatsappAmico (324 011 7252) e la mail, accessibile attraverso la compilazione di un form anonimo sul sito www.telefonoamico.it.

Le oltre 7.000 richieste d'aiuto arrivate nel 2023 da persone attraversate dal pensiero del suicidio o preoccupate per il possibile suicidio di un proprio caro sono arrivate **per il 75% al numero telefonico**, per il 18% in chat e per il 7% via email.

Si sono rivolte a Telefono Amico Italia più donne (51%), che sono state la maggioranza a scrivere sia su **Whatsapp (57%)** sia per **email (54%)**; uomini e donne hanno invece telefonato in egual misura.

I tre strumenti si distinguono circa l'età delle persone che li hanno usati. Il telefono è stato usato per il 18,5% da persone tra i 26 e i 35 anni, per il 17,5 tra i 46 e i 55 anni e per il 17 dai 56-65enni. La chat è stata usata soprattutto da giovani tra i 19 e i 25 anni (25%), dai 26-35enni (22%) e dai giovanissimi tra i 15 e 18 anni (21%). Anche l'email ha un'utenza più giovane del telefono: il 14,5% ha tra i 19 e i 25 anni, il 13% tra i 15 e i 18 e tra i 46 e i 55.

La maggioranza di chi si è rivolto a Telefono Amico Italia per pensieri suicidi, propri o di un caro, **vive con la famiglia o gli amici** (telefono 41%, whatsapp 43%, email 39%); segue chi vive solo, con una percentuale maggiore tra chi chiama (31%) rispetto a chi scrive (whatsapp 14%, email 21%).

L'APPELLO ALLE ISTITUZIONI. «La prevenzione è l'unico modo che abbiamo per contrastare il fenomeno dei suicidi.» È l'appello lanciato da Telefono Amico Italia e dalla sua presidente Cristina Rigon alle Istituzioni «Negli ultimi anni abbiamo assistito a una crescente attenzione verso la salute mentale. Il bonus psicologo è sicuramente un esempio. Un primo passo verso la giusta direzione, ma non basta. **Servono interventi strutturali, che arrivino anche a chi non sa chiedere aiuto, e più specifici per la prevenzione al suicidio.**»

“Cambiare la narrativa” del suicidio è il tema individuato dall'Associazione Internazionale per la Prevenzione del Suicidio (IASP) per la Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio 2024, l'obiettivo è passare da una visione in cui il suicidio è uno stigma e un tabù, a una in cui è un fenomeno che può e deve essere prevenuto. Per farlo sono indispensabili politiche e legislazioni che considerino la salute mentale una priorità, che migliorino l'accesso alle cure e forniscano supporto a chi ne ha bisogno.

«Il suicidio e la salute mentale devono diventare oggetto di un dialogo pubblico, aperto, costruttivo, che coinvolga tutti i soggetti e le professionalità coinvolte – prosegue Rigon – Solo un approccio strutturale e multidisciplinare, che sappia prendere in carico con i giusti strumenti ogni fase del dolore mentale che può portare al suicidio, può essere efficace.»

GLI EVENTI DI SENSIBILIZZAZIONE. In occasione della Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio Telefono Amico Italia organizza una **settimana ricca di eventi** per sensibilizzare sull'importanza di aprire un dialogo sul tema.

Martedì 10 settembre Telefono Amico Italia propone un **talk** social in diretta Facebook per affrontare insieme il tema della prevenzione. Interverranno: la Professoressa **Michela Gatta**, Direttrice dell'Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile dell'Azienda Ospedale-Università di Padova; il Professor **Maurizio Pompili**, Direttore della Unità Operativa Complessa di Psichiatria presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria Sant'Andrea di Roma; la presidente di Telefono Amico Italia **Cristina Rigon**; **Beatrice De Luca** co-fondatrice di Tutto Annodato. Modera la giornalista Micaela Faggiani presidente del Cantiere delle Donne. Il talk

#nonparlarneè1suicidio può essere seguito sulla [pagina Facebook di Telefono Amico Italia](#) martedì 10 settembre, alle 18.

In serata, inoltre, **i monumenti di alcune città italiane si accenderanno di luce blu**, il colore simbolo di Telefono Amico Italia. Tra le città che illumineranno i loro monumenti: **Bergamo** (Porta San Giacomo), **Brescia** (fontana di piazza Repubblica), **Mantova** (fontana di Largo Pradella), provincia di **Modena** (fontana del Graziosi a Modena e municipio di Formigine), **Padova** (torre campanaria di Palazzo Moroni), **Palermo** (Teatro Massimo), **Parma** (Palazzo dell'Assistenza Pubblica, illuminato fino al 15 settembre), **Prato** (Castello dell'Imperatore e Istituto Diagnostico Santo Stefano), **Rovigo** (Municipio), Sassari (Palazzo Ducale), **Trento** (Fontana del Nettuno in Piazza Duomo), **Udine** (Via Mercatovecchio), provincia di **Venezia-Mestre** (Cà Farsetti e Cà Loredan a Venezia, municipio di via Palazzo e torre civica di piazza Ferretto a Mestre, municipi di Camponogara, Spinea, Mirano, Campagna Lupia, Chioggia), **Vicenza** (Loggia del Capitaniato).

Domenica 15 settembre Telefono Amico Italia scenderà, invece, **in piazza**, con la **nuova edizione dell'evento Non parlarne è 1 suicidio**, per incontrare la cittadinanza e aiutare le persone a prendere coscienza delle proprie emozioni: primo passo per prendersi cura di sé ed evitare che un proprio malessere momentaneo possa sfociare in qualcosa di più grave. I volontari di Telefono Amico Italia inviteranno i passanti a riconoscere la propria emozione dominante e dargli un colore, in piena libertà e liberi dai preconcetti. In cambio sarà consegnato un braccialetto colorato con la scritta **#nonparlarneè1suicidio**, per portare il messaggio di sensibilizzazione di Telefono Amico Italia in tutta la città.

«Se la responsabilità e l'attivazione delle istituzioni è fondamentale per una corretta prevenzione del suicidio – conclude Cristina Rigon – rimane essenziale anche la responsabilità verso noi stessi. Per questo, anche quest'anno scendiamo nelle piazze per parlare con le persone, per far capire quanto sia importante ascoltarsi, avere consapevolezza di come stiamo, prendersi cura di sé e, se avvertiamo che le cose non vanno bene e che da soli non ce la facciamo, chiedere aiuto».

A partire dal 1° settembre l'organizzazione ha inoltre lanciato la **social challenge "Regala un tocco di colore a chi vede tutto nero"**: fino al 10 settembre ognuno è invitato a postare sui propri canali social, utilizzando l'hashtag **#nonparlarneè1suicidio**, un video, una foto, un contenuto che racconti il colore che si vorrebbe donare a chi si trova in difficoltà ed è immerso nel buio, per aiutarlo a riemergere.

La campagna di sensibilizzazione di Telefono Amico Italia **#nonparlarneè1suicidio** è sostenuta sui social da numerosi artisti e influencer: il ciclista **Vincenzo Nibali**; l'attrice **Barbara Bonanni**; l'attore **Stefano Andrea Macchi**; i cantautori **Cosimo "Zanna" Zannelli**, **Matteo Faustini** e **Jack Jaselli**; la cantautrice **Carol Mag**; la cantante **Antonella Lo Coco**; il cantante lirico e attore **Marco Pangallo**; il conduttore **Marco Bellavia**; le influencer **Elisa D'Ospina** e **Elisa Altamura**; **Jennifer Sdrigotti** campionessa del mondo di Folk Belly Dance; **Marco Aurelio Fontana** mountain biker, medaglia di bronzo ai giochi olimpici di Londra 2012.

Per sostenere i progetti di Telefono Amico Italia sulla prevenzione del suicidio e aiutare l'organizzazione a rispondere alle numerose richieste d'aiuto: <https://www.telefonoamico.it/preveniamo-il-suicidio/>

Per diventare volontario si può, invece, scrivere all'indirizzo volontari@telefonoamico.it: si verrà indirizzati al centro locale più vicino dove poter svolgere un corso pratico-teorico di circa 6 mesi, al termine del quale si potrà iniziare l'attività di ascolto.

Ufficio Stampa: Atlantis Company

Valeria Longoni: 375.5189415 – valeria.longoni@atlantiscompany.it

Maria Chiara Zilli: 375.5637748 – mariachiara.zilli@atlantiscompany.it

Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio

NON PARLARNE È 1 SUICIDIO

TALK SOCIAL

Martedì 10 settembre, ore 18
Diretta Facebook www.facebook.com/telefonoamicoitalia/

EVENTO DI PIAZZA.
Domenica 15 settembre

Telefono Amico Italia sarà presente nelle seguenti città:

Campania

Napoli, Parco Borbonico del Fusaro, dalle 10 alle 16.

Emilia-Romagna

Modena, piazza Mazzini, dalle 16 alle 20.

Parma, davanti alla chiesa di San Tommaso in via Farini, dalle 16 alle 19 (in attesa di conferma).

Friuli-Venezia Giulia

Udine, via Mercatovecchio e piazza San Giacomo, martedì 10 settembre dalle 18 alle 20.

Lazio

Roma, Borghetto Flaminio – piazza della Marina 32, dalle 10 alle 19.

Lombardia

Bergamo, largo Colle Aperto, dalle 15 alle 19.

Brescia, corso Zanardelli, dalle 16 alle 19.

Mantova, porticato di via Pescheria, dalle 15 alle 18.

Milano, Giardini Indro Montanelli, dalle 15 alle 19.

Sicilia

Palermo, Orto Botanico (via Lincoln 2) dalle 16 alle 19:30.

Toscana

Prato, piazza del Comune, mattina (in attesa di conferma).

Trentino-Alto Adige

Bolzano, ponte Talvera (lato piazza Vittoria), dalle 10 alle 13.

Trento, angolo tra via Oss Mazurana e via Oriola, dalle 15 alle 18.

Veneto

Bassano del Grappa (VI), piazza Montevicchio, dalle 13 alle 19.

Padova, fronte Palazzo Moroni, dalle 10 alle 18.

Treviso, piazza dei Signori, dalle 9 alle 19.

Venezia-Mestre, piazza Ferretto dalle 9 alle 14.

Vicenza, corso Palladio – largo Zileri, dalle 15 alle 19.

PREVENZIONE SUICIDIO, L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO. Quando ci troviamo di fronte a una sofferenza per noi molto grande, spesso pensieri come «*Voglio uscire da questa situazione!*», «*Non ce la faccio più!*», «*Per cosa vale la pena continuare a vivere?*», «*La cosa migliore sarebbe non esserci più*», «*Se non ci fossi, starebbero tutti molto meglio*» diventano assillanti nella nostra testa. In un primo momento può sembrare spaventoso e iniziamo a pensare: «*Sto impazzendo?*», «*Cosa mi sta accadendo?*», «*A cosa porteranno mai questi pensieri?*».

È normale e comprensibile sentirsi insicuri e non sapere come affrontare il discorso: temiamo di spaventare chi ci ascolta. La parola "suicidio" fa paura. Ma dopo essersi aperti e sfogati, solitamente, ci si sente più sollevati. Parlare aiuta perché serve a far ordine tra i pensieri.

La maggior parte delle persone che attraversano una crisi esistenziale con pensieri suicidi soffrono anche della solitudine che deriva dalla paura di confidarsi: cercare il dialogo e rompere l'isolamento procura in genere un enorme sollievo e maggiore sicurezza. Spesso, in questo modo, l'insistenza dei pensieri suicidi diminuisce.

La prima volta che proviamo a parlarne può essere con una persona che non conosciamo. Se pensiamo che nessuno

tra i nostri conoscenti o familiari possa essere la persona più indicata, si può provare con i volontari di Telefono Amico Italia, tutti i giorni dalle 9 alle 24, al numero di telefono numero 02 2327 2327, via WhatsApp al numero 324 011 7252 e attraverso il servizio Mail@mica, accessibile con la compilazione di un form anonimo sul sito www.telefonoamico.it. Con loro sarà possibile parlare liberamente di tutti i pensieri e della situazione che stiamo vivendo. I volontari sono preparati per dare supporto e non obbligano nessuno a fare qualcosa che non vuole. Altrimenti si può provare a individuare una persona di fiducia e che riteniamo in grado di accogliere le nostre parole, non necessariamente all'interno della cerchia più ristretta di conoscenti e familiari. A volte è più semplice parlare con un estraneo o qualcuno che vede la nostra situazione da una certa distanza. Parlare del nostro stato d'animo consente a chi ci sta vicino di aiutarci. Può darsi che chi ci conosce abbia notato che qualcosa non va e sarebbe disposto a offrire il proprio aiuto, ma non sa come. Parlare delle sofferenze personali richiede tempo. Evitiamo quindi di iniziare il discorso quando il tempo a disposizione è poco. Facciamo in modo che non ci siano fonti di disturbo e di sentirci entrambi a nostro agio. Se la cosa non funziona, proviamo ancora. È possibile che il nostro interlocutore non accetti la proposta di fare quattro chiacchiere. Anche se non è facile, cerchiamo di non prendere questo rifiuto come una questione personale. Forse per la persona che abbiamo scelto l'argomento "suicidio" è troppo impegnativo. Cerchiamo qualcun altro.

PREVENZIONE SUICIDIO, TUTTI POSSIAMO DARE UNA MANO. Sei hai la sensazione che un amico o un familiare possa avere pensieri legati al suicidio, non sottovalutare la cosa, anzi, se possibile, cerca di affrontare la questione. È sbagliato ritenere che parlare dell'argomento con qualcuno animato da intenzioni suicide lo porti poi a togliersi davvero la vita. Diverse persone sopravvissute a tentativi di suicidio riferiscono che mancava loro qualcuno che «semplicemente le stesse ad ascoltare».

Prestare ascolto non è però così semplice. Può essere utile approcciare la persona che ha bisogno di sfogarsi con l'atteggiamento di chi desidera capire cosa pensa, astenendosi, per quanto possibile, dal formulare giudizi. È importante sapere che difficilmente si riuscirà a risolvere i problemi di chi ci sta di fronte e che non si è tenuti a farlo, ma già solo il fatto di essere compresa e ascoltata dà sollievo alla persona in difficoltà.

I pensieri legati al suicidio vanno accolti con la massima cautela possibile.

Segui questi consigli per poter affrontare meglio una situazione di questo tipo:

- Non giudicare mai i pensieri dell'altro, non sminuirli, non far sentire l'altro anormale perché li ha.
- Prenditi e concedi tutto il tempo che vi serve per poter dialogare, quindi, se in un determinato momento non puoi, fai sapere al tuo interlocutore che ci potrai essere in un altro momento. Dagli un altro appuntamento certo e dedicati al suo ascolto.
- Mentre lo ascolti concentrati sul suo vissuto non sui fatti cercando a tutti i costi di trovare una soluzione. Molto spesso una soluzione non c'è. Ciò che gli/le è successo a te può sembrare di poca importanza rispetto alla sua decisione di farla finita, ma è quello che sente che lo/la porta a volere morire.

Se riuscirai ad entrare in empatia con il suo vissuto, vedrai che riuscirà ad aprirsi, perché non si sentirà giudicato né sentirà che stai sminuendo ciò che prova.

Solo quando si sarà finalmente confidato, allora potrete provare a trovare insieme una strada da percorrere.

Se non riesci a sopportare il peso di un dialogo a sfondo suicidario chiedi a tua volta aiuto a qualcun altro.

Il dialogo è la via più concreta per poter iniziare ad aiutare chi vede la vita come un peso.

Puoi provare a parlarne con noi, tutti i giorni dalle 10 alle 24 al numero 02 2327 2327.

TELEFONO AMICO ITALIA è una organizzazione di volontariato che aiuta a superare le tensioni emotive e a far ritrovare benessere nelle relazioni personali, promuove la cultura dell'ascolto empatico come fattore di salute emozionale e di contrasto alla solitudine.

Offre un servizio anonimo, indipendente da ideologie politiche e religiose, nel rispetto delle idee e del disagio di chi chiama. È membro del comitato internazionale di Ifotes (International Federation of Telephone Emergency Service), l'organizzazione internazionale che riunisce le helpline in Europa e nel mondo.

IL NUMERO UNICO. Telefono Amico Italia è raggiungibile attraverso il **numero 02 2327 2327** e risponde 365 giorni all'anno grazie a 500 volontari. Il servizio è gratuito e attivo in tutta Italia dalle 09.00 alle 24.00.

A carico di chi chiama solo il costo vivo della telefonata: tutti coloro che hanno piani tariffari che prevedono minuti illimitati non devono sostenere nessun costo, tutti gli altri sostengono solo il costo di una qualunque chiamata verso fisso. È possibile accedere al servizio anche via chat, attraverso il **numero WhatsApp 324 011 7252**, e via mail, attraverso la compilazione di un form anonimo sul sito www.telefonoamico.it.

I CENTRI LOCALI. I volontari di Telefono Amico Italia operano in 20 centri locali distribuiti su tutto il territorio nazionale.

Campania – 1 centro locale

- Telefono Amico Napoli

Emilia-Romagna – 2 centri locali

- Telefono Amico Modena; Telefono Amico Parma

Friuli-Venezia Giulia – 1 centro locale

- Telefono Amico Udine

Lazio – 1 centro locale

- Telefono Amico Roma

Lombardia – 5 centri locali

- Telefono Amico Bergamo; Telefono Amico Brescia; Telefono Amico Busto Arsizio; Telefono Amico Mantova; Telefono Amico Milano

Sardegna – 1 centro locale

- Voce Amica Sassari

Sicilia – 1 centro locale

- Telefono Amico Palermo

Toscana – 1 centro locale

- Telefono Amico Prato

Trentino-Alto Adige – 2 centri locali

- Telefono Amico Bolzano; Telefono Amico Trento

Veneto – 5 centri locali

- Telefono Amico Bassano – Bassano del Grappa (VI); Telefono Amico Padova; Telefono Amico Treviso; Telefono Amico Venezia Mestre; Telefono Amico Vicenza

Per info ulteriori informazioni: www.telefonoamico.it/