

Il suicidio nelle scuole: informazioni per i genitori



headspace
School Support

L'esposizione al suicidio può essere un'esperienza traumatica.

Può avere un profondo effetto emotivo non solo sui familiari e gli amici, ma anche sugli studenti, il personale scolastico, i genitori e l'intera comunità.

Sotto ci sono alcune informazioni che possono essere utili nell'assistervi perché aiutate un ragazzo durante questo periodo difficile.

I ragazzi reagiscono al suicidio in una serie di modi, ed è possibile avere un'ampia serie di reazioni

Il modo in cui un ragazzo reagisce ad un suicidio sarà influenzato dalla sua età, fase dello sviluppo, personalità, rapporto con la persona deceduta e che cosa sta accadendo nella sua vita.

Le reazioni comuni e normali al lutto comprendono:

- Shock, incredulità, confusione o stordimento
- Senso di colpa o responsabilità
- Tristezza, sensazione di tradimento o abbandono
- Ansia, paure o incubi
- Preoccupazione con pensieri sulla

persona deceduta; cercare di dare un senso alla morte e capire perché è avvenuta

- Isolamento
- Irritabilità, rabbia o aggressione
- Difficoltà di concentrazione
- Cambiamento dei ritmi del sonno, dell'appetito, dell'energia e del godimento delle attività.

I ragazzi devono trovare modi sicuri per esprimere i loro sentimenti, a qualunque età. La comprensione, le rassicurazioni e l'attenzione dei genitori sono molto importanti in questo periodo. Siate guidati dall'esigenza dei ragazzi di parlare, e dite loro chiaramente che sarete disponibili in qualunque momento hanno bisogno di voi.

È possibile che i ragazzi che hanno provato altre situazioni stressanti nella loro vita trovino più difficile reagire

Provare situazioni stressanti, comprese la separazione/il divorzio dei genitori, la morte di un parente/animale domestico e cambiare casa/scuola, possono influire sul modo in cui una persona affronta le nuove situazioni stressanti. Possono alterarsi ed avere bisogno di esprimere i loro sentimenti su queste altre preoccupazioni, anche se sono sembrati riuscire ad affrontarle. Se un ragazzo sta già usando i servizi di uno psicologo o di uno psichiatra, lo informi del suicidio.

Alcune reazioni si possono verificare settimane, mesi o un anno dopo un evento

Se siete preoccupati per la reazione e il comportamento di vostro figlio (come ad esempio i cambiamenti nella sua socializzazione o i compiti) è importante parlare con il preside della scuola o con il consulente degli studenti o un GP. Questo può risultare in un riferimento ad un consulente per una visita di salute mentale e/o valutazione del rischio.

Che cosa devono sapere i ragazzi

La scuola avrà fornito informazioni agli studenti sull'incidente ma è possibile che vogliano sapere esattamente che cosa è successo. I dettagli su come è avvenuto il suicidio non saranno comunicati agli studenti, poiché queste informazioni sono potenzialmente dannose per il loro benessere. Come genitori, è importante portare la discussione verso le azioni positive di "cercare aiuto" che i ragazzi possono intraprendere quando sono in difficoltà. Questo comprende parlare con un adulto fidato, come un genitore, un consulente, un insegnante, un parente o un amico.

"Dite ad un adulto se siete preoccupati per un amico"

'Chiedi aiuto' è un messaggio importante da condividere con i ragazzi in ogni discussione sul suicidio. Talvolta i ragazzi condividono le loro sensazioni sulla morte con gli amici - nelle conversazioni, lettere, email, nei messaggi di testo e su Internet. Se sospettano che un amico sta per farsi del male, dovrebbero dirlo ad un adulto immediatamente.

'Chiedi aiuto' è un messaggio importante da condividere con i ragazzi in ogni discussione sul suicidio.

Il suicidio nelle scuole: informazioni per i genitori



Rispondete con rispetto ai timori della comunità

Il suicidio può avere un profondo effetto emotivo non solo su famiglia e amici, ma anche sull'intera comunità. Quando parlate con altri membri della comunità:

- Rispettate la famiglia in lutto/interessata
- Fate attenzione a non dare l'impressione che il suicidio è stato un risultato positivo per il ragazzo (rendendo interessante/sensazionalizzando il suicidio)
- Incoraggiate nei ragazzi azioni per chiedere aiuto.

Sappiate che i ragazzi possono essere influenzati dalle risposte dei media all'evento

Ricerche hanno dimostrato che il modo in cui il suicidio è riportato nei media è importante. Alcuni tipi di copertura mediatica possono accrescere il rischio di suicidio nelle persone vulnerabili.

Potete decidere di proteggere la vostra famiglia da certa copertura o potete scegliere di guardare insieme il notiziario. Guardando insieme il notiziario potete discutere di qualsiasi problema e fare in modo che tutti si sentano supportati.

Gestire i media

Talvolta seguendo il suicidio di un ragazzo i media possono approcciare direttamente i genitori per un commento. Questo può succedere anche se non avete alcuna connessione con lo studente.

In queste circostanze è importante sapere che non avete alcun obbligo di parlare con i media. Se volete parlare è importante che i vostri commenti siano brevi e che rafforziate alcuni principi riguardanti la segnalazione di un suicidio come indicato sotto:

- Mettete in evidenza il rapporto tra suicidio e malattie mentali

- Incoraggiate i reporter a sensibilizzare l'opinione pubblica sui fattori di rischio e i segnali di pericolo di suicidio, oltre che sugli interventi che possono essere presi per aiutare una persona con tendenze suicide
- Incoraggiate i reporter a fornire informazioni ai loro lettori/ascoltatori sui servizi di sostegno locali, sui servizi sanitari mentali locali e i numeri di supporto in caso di crisi
- Dite ai media di non includere foto del luogo della morte o di persone addolorate
- Concentrate l'attenzione su come il suicidio ha influito sulla comunità.

In queste circostanze evitate di:

- Fornire i dettagli del metodo del suicidio
- Rendere interessante la vittima o lo stesso suicidio; fare attenzione a non dare l'impressione che il suicidio è stato un risultato positivo per il ragazzo.
- Semplificare eccessivamente la causa del suicidio. Il suicidio è raramente il risultato di un fattore o evento singolo. La maggior parte delle persone che muoiono per suicidio ha avuto problemi in passato, che possono non essere riportati nel periodo successivo al suicidio.

Potete chiedere il parere della scuola prima di parlare con i media, tuttavia, se avete già parlato, è importante che informiate la scuola.

Sappiate che anche il personale della scuola sarà interessato

Mentre tutti lavoreranno per normalizzare le abitudini scolastiche una parte del personale gestirà emozioni difficili. Supporto psicologico per adulti è disponibile per tutti i dipendenti della scuola attraverso il Ministero dell'Istruzione e altri organi competenti.

Siate a conoscenza dell'attività sui social media

È probabile che dopo un suicidio, i ragazzi ricorrono ai social media per una serie di motivi. Tra questi la diffusione di notizie su

un decesso (accurate e di cui se ne parla), mettendo messaggi online (sia appropriati che inappropriati), indire riunioni improvvisate e creare memoriali virtuali.

È importante parlare con il ragazzo di attività sui social media e di come queste potrebbero influire su di lui (es. vedere messaggi che turbano). Parlate con lui/lei di come gestire questa situazione e stabilite dei limiti sul suo uso dei social media se necessario.

Se siete preoccupati dei messaggi che vedete o sentite sui siti di social media, ditelo a qualcuno. Potrebbero essere i genitori del ragazzo, le autorità locali, i servizi d'emergenza o il preside della scuola o l'assistente socio-psicologico.

Dove possono trovare maggiori informazioni e aiuto i genitori ed i ragazzi?

- **i centri headspace** forniscono supporto, informazioni e consulenza a ragazzi e ragazzi tra i 12 e 25 anni – **headspace.org.au**
- **eheadspace** fornisce terapia online e supporto telefonico a ragazzi tra i 12 e 25 anni – **eheadspace.org.au** 1800 650 890
- **Kids Helpline** è un servizio di terapia telefonica e online 24 ore su 24 per bambini e ragazzi dai 5 ai 25 anni – **kidshelpline.com.au** 1800 55 1800
- **Lifeline** è un servizio di terapia telefonica 24 ore su 24 – **lifeline.org.au** 13 11 14
- **Suicide Call Back Service** 1300 659 467 **www.suicidecallbackservice.org.au**
- **Il vostro GP**
- **Uno psicologo o terapeuta** (il vostro GP può riferirvi a qualcuno)