AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

CRISI E INSODDISFAZIONE, BOOM DI SUICIDI LA PSICOLOGA, ”INFORMAZIONE ED ESPERTI”

16 Febbraio 2014



L’AQUILA – Dal 2008, anno di inizio della crisi economica che continua ad attanagliare l’Italia, il numero dei suicidi continua ad aumentare in maniera preoccupante, coinvolgendo anche i giovani.

Sono già 7 quelli registrati in Abruzzo nel primo mese e mezzo del 2014, più altri due o tre tentati e sfumati solo per caso di sorte o intervento di forze dell’ordine o altri.

Da molti questi sono visti come gli “anni della disgrazia” in cui centinaia di persone hanno deciso di togliersi la vita pensando di non poter più affrontare situazioni percepite come troppo gravose e insostenibili.

Quali le motivazioni? Come aiutare queste persone in difficoltà? “Sicuramente gesti così estremi come il suicidio non sono attribuibili a una solo causa – spiega la psicologa counselor Valeria Ciciotti – I fattori scatenanti sono quei fattori di rischio che, di solito, sono affrontati da tutti quotidianamente, ma che in momenti di stress estremo sembrano non più affrontabili”.

“Lo stress quotidiano – continua – è funzionale, aiuta ad attivarsi e a dare il massimo, ma in situazioni limite le persone non si sentono più in grado di dare risposte adattive, non si sentono in grado di affrontare le difficoltà”.

Oltre ad aspetti puramente caratteriali e soggettivi, come per esempio la capacità di resilienza ai problemi quotidiani, fondamentali sono le situazioni sentimentali e familiari che giocano un ruolo importantissimo nella sensazione di soddisfazione e di appartenenza delle persone.

“Si può pensare alla vita come a una torta, gli spicchi di questa rappresentano i vari aspetti della vita: il lavoro, la coppia, la famiglia, la sessualità, i vari interessi. Più questi vari spicchi sono variegati, più aumenta il livello di soddisfazione delle persone”, prosegue l’esperta.

In questi anni i suicidi riguardano principalmente le categorie più esposte alla crisi economica come imprenditori e disoccupati, ma la dottoressa ci tiene a ribadire che “è comunque difficile suddividere i suicidi in base alle cause che hanno portato al gesto estremo, le cause sono sempre molteplici, al massimo si può indagare su qual è la goccia che fa traboccare il vaso”.

Nell’ultimo periodo, però, c’è un dato ancora più allarmante: continua ad aumentare il numero di giovani che hanno deciso di togliersi la vita. I numeri, ormai, permettono di parlare di una vera e propria di tragedia generazionale.

La decisione di togliersi la vita, secondo la dottoressa, “può essere vista anche come una forma estrema di rabbia. Una rabbia verso se stessi, che in una situazione di forte disagio porta a prendere decisioni così gravi”.

“Si dovrebbe attivare un meccanismo di prevenzione psicologica. Siamo inondati di informazioni sulla prevenzione di

importanti malattie del corpo, ma non esiste ancora un'informazione adeguata su come affrontare e riconoscere i vari problemi della psiche – continua la counselor – Ognuno dovrebbe poter affrontare tematiche sul benessere psicologico, proprio come si fa gli altri campi della medicina. Chiunque sa cosa fa e chi è un chirurgo, nessuno sa cosa fa e di cosa si occupa uno psicologo counselor, mancano la giusta informazione e le campagne informative necessarie".

La psicologia, quindi, non più come un'ultima spiaggia a cui aggrapparsi nel caso di estrema necessità, ma un insieme di nozioni di cui ognuno dovrebbe essere messo a conoscenza, per riconoscere le proprie necessità e la ragione profonda di alcune sensazioni.

Completamente diverso, invece, è il caso di persone in cui i disagi psicologici sono già presenti. Questi sono i casi in cui una conoscenza generica dei disagi non basta.

"In questa situazione – conclude la Ciciotti – si deve affrontare il problema e il dolore il prima possibile. Di solito, si tende ad avere comportamenti di difesa che portano a sovraccaricare il proprio tempo, a non fermarsi mai, a circondarsi continuamente di persone per non affrontare il disagio, ma questo è sbagliato. L'unico modo per uscire da queste situazioni di malessere è quello di affrontare, capire e sviscerare il dolore, per comprenderne le cause intrinseche, il tutto con l'aiuto di esperti".

Si deve, quindi, cambiare il modo in cui ci si approccia alla psicologia e agli psicologi. Si deve comprendere che nutrire e conoscere la propria psiche è importante proprio come conoscere e nutrire il proprio corpo. Il prendersi cura dell'uno e dell'altra è l'unico modo per evitare di trascinare le situazioni fino al momento in cui i gesti estremi arrivino ad essere percepiti come l'unica via di uscita possibile.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli