



Fonte:

pubblicato su:
SSANI

World Suicide Prevention Day 2016: relazionarsi, comunicare, assistere

Monica Vichi e Silvia Ghirini – Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute, Cnesps-Iss



Si è svolta quest'anno la XIV edizione della Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio (10 settembre 2016) promossa dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) e organizzata dalla International Association for Suicide Prevention (Iasp). In Italia l'iniziativa è stata celebrata con numerose iniziative tra cui un convegno internazionale di suicidiologia e salute pubblica, che si è svolto a Roma il 13 e 14 settembre scorsi.

Il suicidio in Italia: uno sguardo d'insieme

Ogni anno nel mondo oltre 800.000 persone muoiono per suicidio. Un numero che però non da conto del reale effetto del fenomeno sulla società, poiché alle vittime dirette del suicidio si deve aggiungere l'impatto del gesto su tutti coloro che appartenevano alla rete di relazioni del suicida e che necessitano a loro volta di sostegno e intervento.

Anche se l'Italia si colloca tra i Paesi del mondo a più basso rischio di suicidio, sono circa 4000 le persone che ogni anno si tolgono la vita nel nostro Paese e, considerato che il suicidio rientra nel novero di quelle cause di morte che vengono definite "completamente evitabili" con opportuni interventi di prevenzione, il valore auspicabile dovrebbe corrispondere a nessun decesso.

Secondo i dati di Osservasalute, a livello locale, si registra un'importante variabilità regionale dei tassi di mortalità per suicidio che risultano particolarmente elevati in Valle D'Aosta, nella PA di Bolzano e in Sardegna.

In Italia, la proporzione di uomini sul totale dei suicidi è andata aumentando nel tempo e, attualmente rappresentano oltre i 3/4 dei decessi. Circa 1/3 delle morti per suicidio avviene tra gli over 65enni, con una proporzione simile per i due generi. Tuttavia, i suicidi rappresentano solo lo 0,2% del totale dei decessi tra gli italiani ultra 70enni, mentre arrivano a rappresentare il 12% delle morti tra i giovani di 15-29 anni, collocandosi in questa classe di età – analogamente a quanto si registra a livello mondiale – tra le prime tre cause più frequenti.

La prevenzione del suicidio: un obiettivo prioritario

La prevenzione del suicidio è tra gli obiettivi prioritari sia a livello europeo che a livello mondiale. A partire dagli anni 2000, l'Agenda internazionale registra alcune tappe fondamentali:

- **2008:** la Commissione europea vara lo "European pact for mental health and well-being" che contempla la prevenzione del suicidio e della depressione tra le cinque aree prioritarie di intervento
- **2013:** la Commissione europea lancia la Join Action su Mental Health and Well-being con l'obiettivo di ridurre il carico sociale della depressione e il numero dei suicidi in un approccio di tipo *evidence-based*
- **2013:** l'Assemblea dell'Oms adotta il "Mental health action plan 2013 – 2020" che indica tra gli obiettivi, da raggiungere entro il 2020, un aumento del 20% dei servizi per la cura dei disturbi psichiatrici gravi e la riduzione del 10% del tasso di suicidio e incoraggia i Paesi membri a sviluppare strategie di prevenzione del suicidio, che sulla base delle evidenze combinino un approccio universale con attività mirate a proteggere i gruppi più vulnerabili
- **2014:** l'Oms pubblica il report "Preventing suicide. A global imperative", importante risorsa per lo sviluppo di una strategia multisettoriale globale per la prevenzione

- **2015** (settembre): i Paesi membri delle Nazioni Unite approvano la nuova Agenda globale per lo sviluppo sostenibile e i relativi obiettivi (Sustainable Development Goals - SDGs) da raggiungere entro il 2030. Tra gli SDGs vi è anche quello di «ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili e promuovere la salute mentale e il benessere» e il tasso di suicidio è uno degli indicatori proposti per promuoverne il raggiungimento.

Tra le azioni efficaci per la prevenzione, l'Oms indica *in primis* la restrizione della disponibilità e accesso ai mezzi utilizzati per attuare il suicidio (come pesticidi, sostanze tossiche, armi da fuoco e accesso a luoghi elevati), l'implementazione di politiche per la riduzione dell'abuso di alcol e sostanze e, non ultimo, il *follow-up* dei soggetti che hanno già tentato il suicidio poiché questi ultimi sono a più alto rischio di recidiva. Un metodo efficace per salvare vite umane sta anche nell'informazione e nella formazione di medici, psicologi, infermieri, insegnanti e studenti.

Stanno inoltre emergendo sempre più evidenze (come si può leggere per esempio in un articolo su *The Lancet Psychiatry*) su ruolo dell'alimentazione e di alcuni nutrienti in particolare, tra cui: omega-3, vitamine del gruppo B (in particolare acido folico e B12), colina, ferro, zinco, magnesio, S-adenosilmetionina (SAME), vitamina D, amminoacidi, nella promozione del benessere e della salute mentale.

Occorre poi non dimenticare che la prevenzione del suicidio deve prendere in considerazione anche il contesto ambientale e di vita dell'individuo e la sua integrazione nei gruppi sociali di riferimento. L'aumento della mortalità per suicidio che si è osservata negli uomini in età lavorativa negli anni recenti conferma l'importanza del contesto sociale sull'andamento del fenomeno.

Infine, particolare enfasi va posta su una frequente copertura mediatica inappropriata che può aumentare il rischio di emulazione. È fondamentale promuovere l'adozione da parte dei media di un atteggiamento responsabile per ciò che concerne le informazioni sui casi di suicidio come, ad esempio, evitare di usare un linguaggio sensazionalistico o presentare l'atto suicida come la soluzione di un problema, evitare di mostrare immagini e/o fornire una descrizione del metodo utilizzato. È utile, invece, fornire informazioni su dove trovare aiuto in caso di bisogno.

In Italia ancora molto resta da fare per tradurre le raccomandazioni internazionali in concreti programmi di prevenzione e sensibilizzare i decisori politici affinché la prevenzione del suicidio rientri tra gli obiettivi prioritari in sanità pubblica.

Risorse utili

- le pagine del sito dell'Oms dedicate al [World Suicide Prevention Day 2016](#)
- il sito dell'[International Association for Suicide Prevention \(Iasp\)](#)
- il sito del [Servizio per la prevenzione del suicidio \(Sps\)](#)
- il [comunicato stampa](#) (pdf 37 kb) del convegno internazionale di suicidiologia e salute pubblica (Roma, 13-14 settembre 2016)
- le pagine del sito dell'Oms Europa dedicate alla [salute mentale](#)
- il sito dove sono disponibili gli [atlanti Era di mortalità evitabile](#)
- il sito dell'Osservatorio nazionale sulla salute nelle Regioni italiane - [Osservasalute](#)
- gli approfondimenti pubblicati su EpiCentro a settembre 2014: "[Suicidi: dall'Oms le indicazioni sugli interventi per contrastarli](#)" a cura di Antonella Gigantesco e Angelo Picardi (reparto Salute mentale, Cnesps-Iss) e "[Il fenomeno suicidario in Italia](#)" a cura di Monica Vichi e Susanna Conti (Ufficio di Statistica, Cnesps-Iss)
- l'approfondimento sul sito dell'Iss "[Il fenomeno suicidario in Italia](#)" (pdf 6,3 Mb) a cura di Monica Vichi (Cnesps-Iss)
- il documento della Commissione europea "[European pact for mental health and well-being](#)" (pdf 408 kb)
- il sito della Joint Action "[Mental health and Well Being](#)"
- le pagine sul sito dell'Oms dedicate al [Mental health action plan 2013-2020](#)
- le pagine sul sito dell'Oms dedicate ai [Sustainable Development Goals – SDGs](#)
- l'articolo "[Nutritional medicine as mainstream in psychiatry](#)" pubblicato nel 2015 su *The Lancet Psychiatry* (Sarris, Jerome et al. *The Lancet Psychiatry*, Volume 2, Issue 3, 271 – 274).