



Depressione e rischio di suicidio

Il presente promemoria propone informazioni importanti sulla depressione e sul rischio di suicidio delle persone in formazione. Presenta delle modalità per riconoscere tempestivamente la depressione e il rischio di suicidio nel quotidiano e per reagire in modo adeguato. In fondo al promemoria si trova un elenco di link e indirizzi utili.

Vi preoccupa il fatto che da qualche tempo una persona in formazione ha un'aria abbattuta ed esausta, si ritira e non prova più piacere per il lavoro. Non sapete se sia una crisi adolescenziale, un momento di stress eccessivo o se questo stato d'animo segnali una depressione. Vi domandate se gli accenni di disperazione o le allusioni concrete alla morte e al morire segnalino un'ideazione suicidaria.

Se da formatori avete queste impressioni e credete che una persona in formazione tenda alla depressione o al suicidio è consigliato osservarla e reagire anche a norma di legge (Sezione 3 dell'Ordinanza sulla formazione professionale di base). Tenete conto dei seguenti punti.

Osservare anche persone silenziose. Proprio nell'atmosfera pulsante di un'azienda spesso resta a lungo inosservato il tormento delle persone che tendono alla depressione o al suicidio. Bisogna quindi informarsi regolarmente sullo stato d'animo e di salute delle persone in formazione, anche di quelle più silenziose, introversive e inappariscenti, e notare se presentano cambiamenti nello studio e nella disciplina.

Prendere sempre sul serio i cenni che potrebbero segnalare una tendenza al suicidio. Se una persona in formazione allude a pensieri o intenzioni di suicidio bisogna reagire immediatamente, parlando con la persona e, se questa non nega l'ideazione suicidaria, informando i superiori e consultando degli specialisti.

Rivolgersi tempestivamente a specialisti esterni. In caso di domande sulla depressione o sul rischio di suicidio di una persona in formazione, rivolgersi tempestivamente agli specialisti esterni (se la persona in questione è minorenne, chiedere l'accordo dei rappresentanti legali, se questo non aggrava la situazione e laddove previsto per legge).

In quanto formatori avete il dovere di reagire agli accenni di depressione o di suicidio, non però di fare una diagnosi, questa spetta a una persona specializzata.

Si all'aiuto, no alla terapia. È molto importante seguire la persona e aiutarla a superare le difficoltà sul lavoro. Cercare di capire le cause della depressione o dell'ideazione suicidaria è tuttavia compito di una persona specializzata nel campo psicologico psichiatrico.

Coinvolgere le persone circostanti e agire in comune. In questi casi è importantissimo non restare isolati e non agire da soli, coinvolgete quindi persone e uffici interni ed esterni all'azienda (superiori, rappresentanti legali, docenti della scuola professionale, la vigilanza degli uffici cantonali della formazione professionale, ecc.).

Cosa s'intende per depressione?

Con depressione s'intende uno stato d'animo dominato dall'angoscia, in cui manca lo slancio vitale; la depressione può durare alcune settimane, alcuni mesi o addirittura anni, e a differenza di un comune stato d'oppressione non è possibile vincerla con la propria forza d'animo.

Secondo un recente studio, in Svizzera, il 37% dei giovani presenta sintomi medio-gravi o gravi di un disturbo d'ansia e/o depressione.

Cosa s'intende per propositi di suicidio?

I propositi di suicidio sono il pensiero, l'ideazione o l'atto di morte auto inflitta, e nascono dall'ansia, dalla paura di non avere la forza per sopportare il peso della vita; quest'ansia è spesso accompagnata da una profonda disperazione e dalla sensazione d'inutilità.

Secondo lo studio di Unicef, effettuato nel 2021 in Svizzera e nel Lichtenstein, l'8,7% delle persone tra i 14 e i 19 anni ha tentato il suicidio.

Attenzione: notare e non sottovalutare gli indizi che potrebbero segnalare una delle due tendenze

I seguenti indizi possono segnalare una depressione e un rischio di suicidio, ma solo se sommati e ripetuti per un periodo abbastanza lungo da non poter più essere attribuiti a un momento di stress eccessivo (per esempio a causa della perdita di una persona cara):

Sintomi di depressione

La persona in formazione

subisce, ad esempio, un forte calo di prestazione e di motivazione,

è angosciata e triste,

scontrosa e irritata,

non dimostra quasi più interesse per le attività preferite, gli hobby o i contatti sociali

sembra stanca, senza slancio/passiva,

fa spesso fatica a concentrarsi,

è spesso assente per malattia, soffre di dolori fisici,

d'insonnia o dorme molto, perde peso o aumenta fortemente di peso.

Nota bene: nei giovani la depressione è spesso nascosta da disturbi fisici, grandi sbalzi d'umore e aggressioni.

Inoltre, la depressione spesso si manifesta combinata a un comportamento problematico, di cui i più frequenti sono: fobie, abuso di droghe, disturbi alimentari, disturbi di concentrazione e di attenzione.

Indizi che segnalano un rischio di suicidio

La persona in formazione

presenta, ad esempio, un sensibile calo della motivazione o nella qualità del lavoro svolto.

si ritira,

si taglia o dimostra un altro comportamento auto lesivo,

dimostra grande interesse per la morte o per il suicidio,

scrive lettere d'addio o regala oggetti a cui è affezionata,

dice cose tipo «non ha più senso», «non ce la faccio più», ecc.,

svolge attività rischiose come la ricerca di pastiglie o armi, ecc.,

dopo una fase depressiva d'un tratto sembra più leggera,

allude al suicidio e non lo nega se interpellata.



Nota bene: gli indizi di un possibile suicidio sono sempre da prendere sul serio e da non perdere di vista, in accordo con i superiori, finché il pericolo non venga ritenuto superato o da voi in quanto formatori o da una persona specializzata nel campo psicologico o medico.

La depressione è un fattore che aumenta molto il rischio di suicidio. Se notate una tendenza alla depressione, siate quindi particolarmente attenti agli indizi che potrebbero segnalare una tendenza al suicidio.

La depressione non significa un fallimento personale, la depressione può colpire chiunque

Le cause

La depressione può essere causata da fattori biologici e psicosociali (per esempio esperienze traumatiche nella prima infanzia e/o disturbi al metabolismo cerebrale) che provocano una maggiore vulnerabilità e una minore resistenza. La depressione e l'intenzione di suicidio non vengono dal nulla, ma sono spesso il risultato di un lungo percorso problematico.

Da cosa può essere provocata la depressione?

Spesso la depressione o l'intenzione di suicidio sono provocate da condizioni di vita difficili:

da avvenimenti dolorosi: morte di un genitore o di un fratello, violenza sessuale, separazione dal compagno di vita, malattia fisica, ecc.

da stress continuo: mobbing (eventualmente in passato), emarginazione, pene d'amore, costante carico di prestazioni professionali eccessive, negligenza, ecc.

la somma di piccole difficoltà, la somma di piccoli avvenimenti opprimenti come scarse prestazioni scolastiche, conflitti al posto di lavoro o con i genitori.

Ma non tutte le depressioni o tutti i suicidi hanno delle cause chiaramente definibili.

Cosa possono intraprendere i formatori professionali?

Come si fa a riconoscere in tempo una tendenza alla depressione e/o al suicidio?

Osservate le persone in formazione, soprattutto anche quelle «tranquille».

Parlate regolarmente con le persone in formazione e chiedere come si trovano al posto di lavoro.

Prestate attenzione ai cenni che potrebbero segnalare una depressione o una tendenza al suicidio.

Cosa fare se si notano dei sintomi di depressione?

Parlate con la persona per scoprire di più e per mostrare la vostra preoccupazione.

Cercate però di distinguere coscientemente tra osservazioni (comportamento effettivo della persona) e interpretazioni (supposizioni sulle cause di un certo comportamento).

Non aspettatevi troppo dal primo colloquio; siate pazienti e offrite la possibilità di altri colloqui. Le persone con difficoltà psicologiche a volte fanno molta fatica a valutare ed esprimere il loro stato d'animo.

Informatevi presso altre persone di riferimento (formatori, docenti della scuola professionale, rappresentanti legali) se condividono la vostra impressione.

Parlate con la persona in formazione e con altre persone di riferimento per cercare un modo per aiutare o, se necessario, sostenere la persona in formazione.

Stabilite degli obiettivi concreti: cosa ed entro quando deve migliorare a livello di prestazioni e di comportamento sul lavoro. Informate la persona in formazione, e in caso che questa non sia maggiorenne, anche i rappresentanti legali, sulle conseguenze qualora gli obiettivi non dovessero essere raggiunti (per esempio: imposizione di una terapia o nel peggiore dei casi lo scioglimento del contratto di tirocinio).

Se non è possibile risolvere il problema rivolgersi a uno specialista (medico curante, consulente di educazione, psicologo pediatrico, all'ufficio della formazione professionale, ecc.).

Se la persona in formazione è ancora minorenne, è compito dei rappresentanti legali (genitori, tutori) contattare un centro specializzato. Da parte vostra, accertatevi che il contatto venga stabilito. Ma c'è sempre anche la possibilità di una consulenza anonima presso un ente interno o esterno.



Frequentando persone in formazione che tendono alla depressione bisogna assolutamente evitare di:

rimproverare: «Adesso tirati insieme».

minimizzare il problema: «Non è poi tanto grave».

dare consigli sbrigativi, che creano ancora più pressione fare una diagnosi

voler risolvere tutto da soli

Come agire se si notano indizi che potrebbero segnalare un'ideazione suicidaria?

È importantissimo prendere sempre molto sul serio gli indizi di una possibile intenzione di suicidio. L'esperienza ci mostra che i suicidi o i tentati suicidi, esplicitamente o implicitamente, sono sempre stati annunciati.

In caso di accenni a una tendenza al suicidio parlatene con la persona in formazione durante un colloquio privato. Parlarne non induce al suicidio! Chi non ha mai avuto pensieri di morte non li svilupperà a causa di qualche domanda al riguardo.

Chiedete apertamente se esiste un elevato rischio di suicidio, cioè se ci sono delle ideazioni di suicidio concrete o se è addirittura stato progettato un piano preciso (elevato rischio di suicidio). Le domande concrete, per le persone che pensano al suicidio, rappresentano uno degli aiuti più significativi. Le persone interessate si sentono sollevate (e non messe alle strette), quando viene loro chiesto se stanno pensando al suicidio.

In caso di un rischio elevato rivolgetevi immediatamente a una persona specializzata. Non lasciate più sola la persona a rischio finché lo specialista non dichiara che la persona interessata ha superato il pericolo.

Se non riuscite a stimare l'importanza del pericolo, rivolgetevi a uno specialista.

Frequentando una persona a rischio bisogna assolutamente evitare di:

parlare di senso o di legittimazione del suicidio

cercare di dissuadere la persona dai propri sentimenti (per esempio dicendo «Dai, che hai ancora tutta la vita davanti»).

rimproverare basandosi sulla morale o creare sensi di colpa

fare proposte che non possono essere mantenute

promettere di non raccontare niente a nessuno

lasciarsi mettere sotto pressione

Come prevenire una tendenza alla depressione o al suicidio?

Informatevi sui provvedimenti previsti all'interno dell'azienda.

Informate le persone in formazione, i rappresentanti legali e i formatori delle possibilità di consulenza e di sostegno disponibili.

Incoraggiate le persone in formazione nella gestione dello stress e dei momenti di crisi.

Fate capire alle persone in formazione che la sensazione di non essere all'altezza e i momenti di crisi fanno parte della vita (professionale), e che in quanto formatori siete pronti a parlarne se desiderato.

Cercate di rendere possibili le soddisfazioni professionali e mostrate alla persona in formazione di apprezzare le sue prestazioni. Aiutate le persone in formazione che stanno in disparte a socializzare con i colleghi.

Assicuratevi che le persone in formazione abbiano la possibilità di partecipare alle discussioni e alle decisioni che li riguardano.



Situazione giuridica

Ai sensi dell'art. 328 CO e dell'art.6 della LL i datori di lavoro devono proteggere la personalità dei loro dipendenti sul posto di lavoro. Nei confronti di minorenni i datori di lavoro hanno un obbligo d'assistenza particolare, la Legge sul lavoro prescrive che i datori di lavoro sono tenuti a proteggere la salute e da influenze nocive le persone in formazione e i giovani minori ai 18 anni (art. 29, cpv. 1 e 2, art. 32 LL).

Basi legali

Art. 6, art. 29, cpv. 1 e 2, art. 32 LL, Legge sul lavoro (Legge federale del 13 marzo 1964 sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio, RS 822.11)

Art. 328 CO, Codice delle obbligazioni (Legge federale del 30 marzo 1911 di complemento del Codice civile svizzero - Libro quinto: Diritto delle obbligazioni, RS 220)

Art. 314 CC, Codice civile svizzero (Legge federale del 1 gennaio 2019 sulla protezione dei minori, RS 210)

(Le leggi citate possono essere scaricate all'indirizzo: www.fedlex.admin.ch/it/).

Indirizzi utili

www.ufp.formazioneprof.ch

Gli uffici della formazione professionale sono il primo punto di riferimento e rilasciano gli indirizzi delle istituzioni competenti.

Ambulatori di consulenza psichiatrica

Per esempio servizi regionali di psichiatria pediatrica e adolescenziale, psichiatri pediatrici e adolescenziale, medico curante.

Per l'emergenza

Telefono amico 143

Assistenza telefonica per bambini e giovani 147

Pronto soccorso 24h/24 ambulanza 144

Link

www.ti.ch (Dipartimento della sanità e della socialità > Divisione della salute pubblica > Organizzazione sociopsichiatrica cantonale)

Indirizzi di servizi e centri specializzati nel campo psicologico-psichiatrico

www.ti.ch (Dipartimento della sanità e della socialità > Divisione dell'azione sociale e delle famiglie > Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani > Infogiovani)

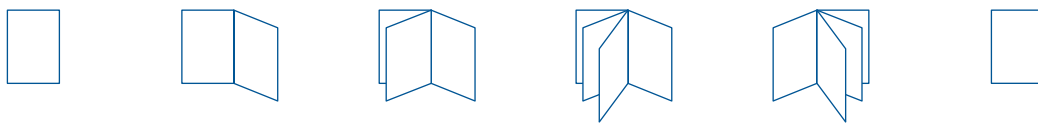
Sulla pagina di infogiovani trovate una serie di informazioni, di indirizzi e di link

www.ipsilon.ch (Hilfe finden > nach Kantonen)

Sito in lingua tedesca e francese, elenco di indirizzi utili in Ticino

Elaborato da Berner Gesundheit. www.bernergesundheit.ch





Questo promemoria fa parte della raccolta «Pari opportunità e relazioni adeguate»:

Introduzione	www.formazioneprof.ch/download/memo200.pdf
Compensazione degli svantaggi	www.formazioneprof.ch/download/memo213.pdf
Depressione e rischio di suicidio	www.formazioneprof.ch/download/memo211.pdf
Dipendenza	www.formazioneprof.ch/download/memo210.pdf
Dislessia e discalculia	www.formazioneprof.ch/download/memo204.pdf
Gravidanza e maternità	www.formazioneprof.ch/download/memo208.pdf
Igiene personale - abbigliamento pulito	www.formazioneprof.ch/download/memo214.pdf
Malattia e infortunio	www.formazioneprof.ch/download/memo203.pdf
Migrazione	www.formazioneprof.ch/download/memo205.pdf
Mobbing	www.formazioneprof.ch/download/memo206.pdf
Molestie sessuali	www.formazioneprof.ch/download/memo209.pdf
Pari opportunità	www.formazioneprof.ch/download/memo202.pdf
Protezione dei dati e della personalità	www.formazioneprof.ch/download/memo212.pdf
Razzismo	www.formazioneprof.ch/download/memo207.pdf
Violenza	www.formazioneprof.ch/download/memo201.pdf

Promemoria 211

Depressione e rischio di suicidio

www.memo.formazioneprof.ch

Sviluppato da Santé bernoise. www.santebernoise.ch

Edizione febbraio 2024

© CSFO Berna

È consentita la riproduzione integrale o parziale dei contenuti per scopi non commerciali, in formato cartaceo ed elettronico, purché venga indicata la fonte.

SDBB | CSFO | Belpstrasse 37 | Casella postale | CH-3001 Berna
Telefono 031 320 29 00 | formazioneprof@csfo.ch

www.formazioneprof.ch