



## Depressione e rischio di suicidio

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 normale reazione adolescenziale, una reazione temporanea dovuta a un momento di stress eccessivo o se questo stato d'animo segnali una depressione. Vi domandate se gli accenni di disperazione o le allusioni 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. 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.

**Prendere sempre sul serio i cenni che potrebbero segnalare una tendenza al suicidio.** Se una persona in formazione allude a pensieri di morte o al proposito di suicidio bisogna reagire immediatamente, parlando con la persona e, se questa non nega l'ideazione suicidaria, rivolgersi a uno specialista.

**Rivolgersi 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, con l'accordo dei rappresentanti legali). 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.

**Sì 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 tutte le persone che hanno a che fare con la persona in formazione (superiori, rappresentanti legali, docenti della scuola professionale, ecc.).

Nel presente promemoria trovate delle informazioni importanti sulla depressione e sul rischio di suicidio, che aiutano a riconoscere tempestivamente e gestire le due tendenze. In fondo al documento si trova un elenco di indirizzi e link utili.

### **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.

Momenti di lieve depressione, ma anche stati di profonda depressione sono molto frequenti e fanno parte dei disturbi psichici più diffusi fra i giovani. Le persone in formazione tra i 16 e i 20 anni che mostrano sintomi di depressione sono tra il 6 e l'11%.

### **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.

Il suicidio è la seconda causa di morte nei giovani (dopo gli incidenti). Infatti, il 4% dei ragazzi e l'8% delle ragazze in formazione professionale dichiarano di aver già fatto almeno un tentativo di 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 un forte calo di prestazione e di motivazione,
- è angosciata e triste,
- scontrosa e irritata,
- non dimostra quasi più interesse per le attività preferite e le manca l'entusiasmo per gli hobby,
- sembra stanca, senza slancio e sfinita,
- fa fatica a concentrarsi,
- soffre di dolori fisici ed è spesso assente per malattia,
- soffre 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 (più frequente nelle ragazze), disturbi di concentrazione e di attenzione (più frequenti nei ragazzi).

#### **Indizi che segnalano un rischio di suicidio**

La persona in formazione

- si ritira,
- si taglia o dimostra un altro comportamento auto lesivo,
- scrive lettere d'addio o regala oggetti a cui è affezionata,
- allude al suicidio
- e non lo nega.



Nota bene: gli indizi di un possibile suicidio sono sempre da prendere sul serio e da non perdere di vista 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, come morte di un genitore o di un fratello, violenza sessuale, separazione dal compagno di vita, malattia fisica, ecc.

da stress continuo, come 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 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 minorenni, è compito dei rappresentanti legali (genitori, tutori) contattare un centro specializzato. Da parte vostra, accertatevi che il contatto venga stabilito.

**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).

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)

(Le leggi citate possono essere scaricate all'indirizzo: [www.admin.ch/gov/it](http://www.admin.ch/gov/it)  
Basta indicare l'abbreviazione corrispondente).

## Indirizzi utili

[www.ufp.formazioneprof.ch](http://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](http://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](http://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)

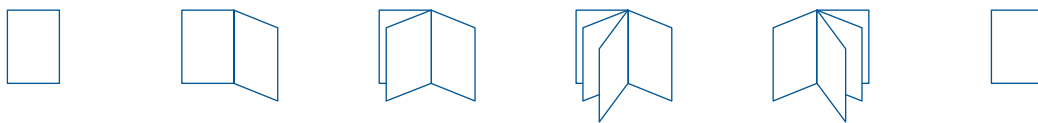
Sulla pagina di infogiovani trovate una serie di informazioni, di indirizzi e di link

[www.ipsilon.ch](http://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](http://www.bernergesundheit.ch)





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

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

**Promemoria 211**  
**Depressione e rischio di suicidio**  
[www.memo.formazioneprof.ch](http://www.memo.formazioneprof.ch)

Edizione giugno 2018

© **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](mailto:formazioneprof@csfo.ch)

[www.formazioneprof.ch](http://www.formazioneprof.ch)